

# 清晨爽利

主持: 錢佩卿 曹詩敏

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

## 中醫養生金句之中醫誤區解碼篇

### 1. 濃縮中藥粉顆粒，功同煎藥效果得 (26/07/2016)

眾所周知，傳統飲服中藥先要把藥材加入水中，一同煎煮一段時間，或遵醫囑，用數碗水煎剩大半碗或一碗才飲服。有些礦物類藥材如龍骨、牡蠣、珍珠母等則要先煎一段時間；某些有毒性的藥材如附子烏頭等，更要煎煮久些，以去其毒性。另一方面，一些含有揮發性有效成份的藥材如薄荷、荊芥、鉤藤等則須後下，以免破壞或耗損了那些有效成份。近年中醫藥界出現了對傳統煎藥方法的改變，就是用濃縮藥粉或顆粒沖劑代替傳統煎藥，對於這些改革的新措施有些人產生疑問，究竟這些新劑型的藥效能否與傳統煎藥相同？亦有些人以為這些藥粉是簡單地用生藥材(飲片)磨成的，所以藥粉 / 顆粒沖劑會比煎藥燥些，事實是否如此，本篇為你一一解開疑團。

首先，有些病人有一個錯覺，以為濃縮沖劑是由生藥(飲片)磨碎而成，未經煎煮，其實不然。濃縮沖劑是由製藥廠將每種中藥飲片煎煮或經過特定的程式處理後提取的濃縮結晶或乾粉，再經過其他工序製成免煎煮的濃縮中藥粉，準確計算出與原中藥材的比例份量，供醫師臨床處方使用，省卻煎煮中藥的麻煩。配藥師按醫師處方，將各種的濃縮中藥粉混和配成處方沖劑。

濃縮藥粉的主要好處包括：

1. 與傳統飲片的有效成份、性味歸經、功效主治幾乎完全沒有分別；
2. 不需要煎煮，隨時可用溫、熱水配成沖劑；
3. 攜帶、儲存方便；
4. 如果由 GMP 廠生產，一定會經過嚴格質量控制的程式，藥材中所含的農藥殘渣、重金屬及其他雜質得以有效清除，令產品的安全性得到保證。

或者有人會問，煎煮中藥時有些藥材要先煎，又有些藥材要後下，如果用濃縮藥粉或顆粒沖劑又如何處理呢？一般以揮發油為主要成份的藥材如薄荷、荊芥等，煎煮中藥時要後下。這類藥材在製造濃縮沖劑時一般採用水煎的方法，在煎煮過程中一方面收集揮發油，同時再提取溶於水中的揮發油，將 2 類揮發油合併，然後再通過其他工序，製成乾粉 / 顆粒，便可與其他濃縮藥粉 / 顆粒合用，不用再後下。至於先煎類藥物(主要是礦物類如龍骨、牡蠣等)，其有效成份主要是一些微量元素，在製造濃縮藥粉或顆粒的過程中，都是採用水煎煮的方法，在煎煮過程中通過攪拌，再經其他工序把提取的有效成份製成乾粉 / 顆粒，便可與其他濃縮藥粉合用，不必再先煎。

用傳統方法煎藥，一定留有藥渣，但服用濃縮藥粉或顆粒，除了藥粉溶解後杯底可能留下少量黏膩的附加澱粉，並不會有藥渣剩下，因此令我想起了一個倒藥渣的故事。

話說清朝期間，江南有一小鎮，鎮上有兩家中藥舖，同樣經營中藥，但兩舖的經營手法大不相同。甲舖其門如市，乙舖則生意蕭條。過了一段時間，乙舖的店主懷疑甲舖做了手腳，把顧客都吸引過去，令自己生意一蹶不振，於是帶同一班員工，到甲舖大興問罪之師。相方正理論間，突然有一位貌似仙翁的道長出現，並加入討論，他指出賣藥之人，配藥雖可瞞人，但瞞不過天，由於甲舖作風老實，取財有道，所以受顧客歡迎，而乙舖經營手法不良，唯利是圖，因此受人唾棄。老翁說罷便像一縷輕煙般消失了。乙舖的老闆聽了老翁的話，頓覺醒悟，心知自己一向欺騙顧客，牟取暴利，實在是罪有應得，於是他決心改變作風，吩咐全舖員工要老老實實做生意。他更想出一個主意，

凡是有顧客上門執藥，他都叮囑顧客煎藥後把藥渣倒在地上，任人踩踏，目的是讓上天看到，他賣出的藥材都是貨真價實，並無瞞騙顧客。說也奇怪，此例一開，乙舖的生意漸有起色，有口皆碑。日子一久，人人都認為把藥渣倒於門外，讓人踩踏，大家便可以藥到病除。

### 薏仁扁豆祛濕湯 (2~3 人量)

材料：薏苡仁、炒扁豆及赤小豆 30 克，雲苓 20 克，陳皮 2 角，鯽魚 1 尾。

製法：將材料洗淨，將鯽魚去鱗及內臟洗淨瀝乾，略煎後放入魚袋，加清水 10 碗用猛火煲滾後，改用文火煲 2 小時，調味即可食用。

功效：薏苡仁性微寒味甘淡，能利水滲濕，除痺，排膿消癰，一般清利濕熱宜生用；扁豆性微溫味甘，能健脾化濕，炒用健脾止瀉作用增強；赤小豆微寒味甘酸，能利水消腫退黃，清熱解毒消癰；茯苓(雲苓)性平味甘淡，能利水滲濕，健脾化痰，寧心安神；陳皮性溫味辛苦，能理氣健脾，燥濕化痰，降逆止嘔。本湯有健脾化濕功效，可每週飲 2 至 3 次，有便秘者則不宜。

### 豐隆穴 (足陽明胃經)

定位：在小腿前外側，外膝眼與外踝尖連線的中點。

方法：用拇指指腹按壓豐隆穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：利水消腫，祛痰濕。

主治：肢腫、便秘、痰嗽、癲癩、頭痛、下肢痿痺。