

熟讀十問歌

問診不求人



■日曬有助四肢冰冷
輕症患者改善狀況。



一問寒熱二問汗

中醫這首問症詩是這樣寫的：「一問寒熱二問汗，三問頭身四問便；五問飲食六問胸，七聲八渴俱當辨；九問舊病十問因，再兼服藥參機變。」首先，「一問寒熱」放在詩的首句是有原因的，因為寒熱揭示了全身的氣血能量分布，這在分析疾病、確立治療方案時都是非常重要，因為中醫的精粹，全在「平衡」二字。譬如一個人四肢冰冷，相對來說他的軀幹部位肯定相對較熱，此時是能量不能從人體內部透達向外、流向四肢，因此治療上也就是要用方法將能量透達出來，輕症的醫師可能會讓病者微微出汗，或是多日曬一下就好了。

二問汗就是要知道身體能量出入的平衡狀況，所有不正常的出汗都是問題。「自汗」的患者無緣故出汗，而且少許活動就會加重，說明整體能量出太過了，要將能量收斂回來，適合多靜坐、食酸性食物；「盜汗」的人則是在睡眠中汗出，醒後則汗止，代表內在虛耗較嚴重，要注意休養了。相反，難以出汗的人，就要考慮整體能量出入受阻，除某一小部分是因身體非常疲倦、體內虛弱過度引致的之外，大多血脈都呈現一種收斂的狀態，也就是一種中醫定義為「寒」比較重的人，病情愈長，寒勢愈深入，更要注意情緒的調養與戒食生冷。

■不正常出汗代表
身體出了問題。



望聞問切是所有中醫師的入門，易學而難精，「四診」都是中醫收集病人疾病訊息的重要手段，其中問診醫師會透過口頭詢問病人，了解現有症狀及病史，幫助醫師作出正確診斷。望聞問切四診同樣重要，而問診相對容易掌握，於日常生活中亦可作為自我診斷的一個好方法。現在，讓我們先背好中醫「十問歌」口訣，將箇中奧秘娓娓道來。

文：蔡梓銘中醫師

三問頭身四問便

分別是指人們頭身及大小二便的狀況。你的頭痛嗎？是酸痛、脹痛、空痛、牽扯痛、冷痛、熱痛、重痛，還是刺痛？痛點在什麼位置？大小二便正常嗎？大便爛？乾？顏色怎樣？小便又順暢嗎？重點在於用症狀來分析人體氣血的流向。人體氣血只有四種基本運動模式：升、降、出、入，譬如一個人出現頭暈，要不就是氣血上不來，伴有頭酸痛、有點虛浮感(升不及)；要不就是氣血上得太過了，伴頭脹、面色較紅(升太過)。又譬如大小便出問題了，拉肚(降太過)、便秘(降不及)都是常見的。

■頭痛也要問
清是哪種痛楚
及痛點位置。



九問舊病十問因

總結而言，就是治病必須求因，釐清了疾病的走向、病位後，就要問自己這個問題是怎樣來的，是飲食不節？情緒不佳？還有妄自胡亂用藥等，都是很常見的原因。知錯然後積極改正，離康復也就不遠了。寥寥幾句詩，囊括了中醫問診的大部分內容，雖然一般醫師都懂十問歌，但實際上卻沒有多少醫師會照着十問歌來問診，只因不同科別的醫師會有自己一套診症的方法，不同風格的醫師也有自己收集訊息的方式。所以，問診只是一種工具，為的都只是得出正確的診斷，最後造福病人。

■食慾代表脾胃健康。



五六七八定病位

五問食慾代表的是脾胃的健康，六問胸腹代表心肺，七問耳朵的狀況及口渴與否就代表肝腎。因此，單問飲食、胸腹、耳的功能，就能大致鎖定疾病病位了。首先，病人的食慾，除了能提示脾胃功能好壞外，有時候也能提示疾病即將好轉。不論成人或小兒感冒，本來人困重乏力，不欲飲食，如果在治療的過程中胃口好轉，就說明感冒接近痊癒。而在長期重症臥床的病人中，胃口的提升則多數提示疾病向好轉化中；胃口轉差則提示預後不良。

第六問胸腹，基本代表了心肺的流通情況。如果只是突發輕度的胸痛胃痛，按壓右手內關穴是最佳的調養方法。另外，值得一提的是，女性生理期間，雖然不少人會伴有胸部乳房脹滿，但若症狀加重或甚至有脹痛的情況的話，多提示胸部及下腹部的經絡流通受阻礙，就要留意月經期間有沒有相應明顯的經痛及血塊出現，有需要的話建議要向中醫師諮詢一下。

而第七第八問，耳朵的狀況和口渴與否就與肝腎的關係最密切，輕度、間斷的耳鳴最容易被病人忽視，其實多與勞累、熬夜相關，尤其症狀持續的話，為了避免症狀加重或釀成永久的聽力損傷，還是盡早求醫為宜。



■望聞問切是中醫師的入門，常人也可應用於日常生活自我診斷。