

醫聖張仲景生活的東漢末年，是歷史上一個極為動盪的時代和疫癘流行時期，據史書記載，疫病流行嚴重時，成千上萬的人被病魔吞噬，以致造成了十室九空的空前災難。醫聖行醫各地，發現了各種疫病流行對人們造成的嚴重後果，在多年對傷寒的研究和實踐基礎上，充實和提高了理性認識，進一步發展自己的醫道，著成《傷寒雜病論》。《傷寒雜病論》是我國第一部臨床治療學的經典，醫聖在防治疾病的理論和實踐，對於我們面對現在的疫情不僅有理論上的指導意義，還是重要的臨床法度。現就防治疾病方面，擇其要者簡述如下。

文：香港中醫學會 陳飛松中醫 圖：陳飛松、資料圖片、網上圖片

傷寒論



◆張仲景

# 學醫聖醫道 以防治疾病



◆陳飛松中醫

外邪侵襲人體，鬱閉腠理，未流傳臟腑、閉塞九竅，當及早醫治，防止病情深入。

## 節房事以養腎

腎為先天之本，醫聖重視內養精氣。養精之法，首先不可過用。須節房事、勿過勞，故醫聖強調「房事勿令竭乏」。其次需要充養，通過飲食、針灸、膏摩、導引吐納法以助之。

## 一·未病先防，小病防變

### 避災傷

身體的任何損傷都會耗散正氣，應當「無犯王法，禽獸災傷」，盡量避免對身體不必要的損傷，遵紀守法不受刑罰，避免蟲獸災傷這樣的意外傷害。

### 節飲食

脾胃為後天之本，醫聖十分重視「胃氣」的養護，強調「服食節其熱苦酸辛甘」。通過以上的綜合方法，即「不遺形體有衰，病則無由入其腠理」，連人體第一道屏障腠理病邪都侵犯不了，經絡臟腑自然安全，人也自然很難得病。

萬一真的得病了呢，醫聖又特別重視不要只顧眼前的臟器病變，要預見到疾病的轉變，提前考慮到有可能受牽連的臟器，「務在先安未受邪之地」，強調高明的大夫要考慮到對疾病傳變的預防。「上工治未病，何也？師曰：夫治未病者，見肝之病，知肝傳脾，當先實脾」。而普通的大夫呢？「中工不曉相傳，見肝之病，不解實脾，惟治肝也」。這只是舉的例子而已，其他臟腑病變呢？回答：「餘臟准此」。

至於防止傳變的手段，醫聖分別談到了用藥和用針。「肝之病，補用酸，助用焦苦，益用甘味之藥調之」。「太陽病，頭痛至七日已上自癒者，以行其經盡故也。若欲作再經者，針足陽明經，使經不傳則愈」等。

## 二·飲食滋味，害則成疾

醫聖認為，飲食是把雙刃劍，若飲食不當也可成疾，「凡飲食滋味，以養於生，食之有妨，反能為害。所食之味，有與病相宜，有與身為害，若得宜則益體，害則成疾」。

「夫諸病在臟，欲攻之，當隨其得而攻之，如渴者，與豬苓湯，餘皆仿此」。豬苓湯證，表現為口渴欲飲，可是喝水越多，越會加重其體內水熱互結的病情，這時候口渴欲飲反而成了病因，當然應該「隨其所得而攻之」，治療方法為攻水利水。

總之，飲食與病相宜的，則疾病隨其所得者癒；與病不相宜的，當攻其所得，審因論治。

醫聖還強調調「餘皆仿此」，推而廣之，不僅僅是就飲食而言，凡生活起居、愛好偏嗜，均有與身為宜、與身為害者。如吸煙、飲酒、對速食食物的偏愛、鍾情於夜生活的生活方式等均不利於健康，不可長期以此為常，而應該「隨其所得而攻之」，改變不良的生活方式。



◆若飲食不當可成疾。

## 三·攻伐有度，過則為害

在《傷寒論》中凡涉及到汗、吐、下法的，醫聖都強調中病即止，以防傷及人體正氣。如通便法強調並不可一味攻下，大承氣湯攻下力猛，醫聖在方後註中亦寫明「得下，餘勿服」，恐攻下過度傷及正氣。在麻子仁丸與赤丸的方後註中，醫聖用「漸加，以知為度」及「不知，稍增之，以知為度」來強調用藥是從少量遞增，以知為度；中病即止，以防損傷正氣，反而為害。應用瓜蒂散催吐時，醫聖提示「不吐者，少少加；得快吐，乃止」。發汗之法也是如此，醫聖通過「但微微似欲汗出」，「微似汗」，「濺然汗出」這樣的敘述一再強調「微汗」為發汗調陰陽之法，大汗淋漓會損傷人體津液。



◆大汗淋漓會損傷人體津液。

## 四·病情初癒，嚴防食復

疾病徹底好轉以前，若不注意一些生活細節，往往容易引起病情反覆，醫聖提出了大病新瘥有食復之說，「病人脈已解，而日暮微煩，以病新瘥，人強與穀，脾胃氣尚弱，不能消穀，故令微煩，損穀則瘥」。邪去正復之時，脾胃之氣尚弱，應該少予清淡飲食，可養胃氣以漸強，又可防厚味戀邪以礙氣機。若不欲食而強食或食太過，則有可能因脾胃之氣不足而誘發問題，甚至引起疾病的反覆（食復）。

其實，疾病新瘥、陰陽初和而未定，不僅強食可以引起疾病復發，過勞比如神勞、房勞等都可以引起病情反覆（稱為勞復）。

## 五·服藥要忌口，知常以達變

服用中藥以後，經常要注意忌口的問題，醫聖將服藥後的忌口分為了常法和變法。

常法：桂枝湯的方後註裏，醫聖詳細說明了服藥之後的養食和飲食禁忌，指出應該「禁生冷、黏滑、肉麵、五辛、酒酪、臭惡等物」。

所謂常法就是為了保護脾胃之氣，服用中藥時，一般來說應該禁止服用生冷、黏滑、肉麵、五辛、酒酪、臭惡之類食物。

在寒冷冬季裏，食用一些溫補的食物用來增加人體的熱量，或者用一些藥湯來祛風散寒、防治感冒，其中選取醫聖具有代表性當歸生薑羊肉湯和桂枝湯，介紹如下：

### 當歸生薑羊肉湯

材料：

當歸9克、生薑15克、羊肉50克

製作方法：

先將羊肉洗淨切塊，放入煮沸的開水中焯一下，並用勺子撇去浮沫，然後取出羊肉備用，之後將生薑洗淨去皮並切片，同時將當歸用水泡洗乾淨備用。最後，將上述所有處理好的食材放進鍋中，加入800毫升清水，大火煮沸後再轉中小火燉煮1個小時左右，最後成取約300毫升湯液，後加入適量食鹽調味後，溫分兩次飲用。



◆當歸生薑羊肉湯

## 祛風散寒防治感冒藥湯

### 桂枝湯《傷寒論》

材料：桂枝、白芍、生薑、大棗各9g，炙甘草6g

製作方法：

桂枝去皮，與白芍、生薑、炙甘草洗淨，大棗去核，放入砂鍋中，加水600毫升，先大火煮開，再小火煮20分鐘，湯成約300毫升，每次取約150毫升，加用50毫升米湯或米粥開水溫服。

服湯後平躺加蓋衣被，取微汗後再去衣被，避風；若汗不出，可如上法再服。

桂枝湯主要功效是解肌發表，調和營衛，用於外感風寒表虛證：頭痛發熱，汗出惡風，鼻鳴乾嘔，苔白不渴，脈浮緩。服藥時禁生冷、黏滑、肉麵、五辛、酒酪、臭惡等物。外感熱病，陰虛火旺，血熱妄行者，均當忌服，孕婦及月經過多者慎用。



◆桂枝



◆炙甘草

## 食得健康

# 夢幻冬日盛宴「素」出聖誕新滋味

一直旨在成為散播快樂能量的素食餐廳JAJA，將於今聖誕（12月24及25日）呈獻夢幻冬日限定四道菜香味盛宴，包括色彩繽紛的前菜「聖誕花環沙律」、「法式洋蔥湯配瑞士奶酪多士」、自選主菜如經典「威靈頓素牛柳」或玩味十足的「聖誕手杖薄餅」及甜品「聖誕鹿朱古力慕絲及禮物紅桑子朱古力蛋糕」，務求為每位「素」出聖誕新滋味，為佳節更添喜悅！

另外，由即日起至明年2月29日，餐廳亦呈獻期間限定「粉紅慶典下午茶」，讓大家猶如置身

甜美浪漫的粉紅天堂之中，遠離煩囂，享受粉紅下午茶時光。全新的下午茶以粉色聖誕為主題，製作出一系列充滿聖誕氣氛的精緻素食鹹甜甜點。

鹹點方面有黑松露雞蛋沙律牛角包、炸蘑菇芝士球、提生糙米壽司及義大利番茄羅勒芝士撻；甜點則有造型可愛的榛子忌廉紅菜頭仔窩夫筒、士多啤梨杏仁酥、士多啤梨啫喱芝士撻、士多啤梨忌廉蘋果金寶撻及朱古力士多啤梨等，別具特色，讓喜悅的下午茶時光更添滋味。

◆文：兩文

▶夢幻冬日盛宴



▲聖誕手杖薄餅



▲期間限定「粉紅慶典下午茶」



▼威靈頓素牛柳

## 健康資訊

# 年輕足球教練以身作則 增強孩子抗壓能量

對於年紀小的學童來說，風趣幽默的年輕教練更能令他們容易投入和享受課堂，年輕教練不但是小朋友的良師益友，也能透過有趣的互動教學，為孩子營造輕鬆自在的氛圍，喚起他們對足球的好奇心和享受課程帶來的正能量。「童踢同樂」計劃希望透過吸納更多年輕教練，以與別不同、摒棄傳統嚴肅的授課模式，以輕鬆互動方式啟發更多小朋友參與並愛上足球運動，從而在足球訓練中學習社交情感技能。

「童踢同樂」計劃其中一位年輕教練——陳灝，為深水埗體育會現役足球員，年僅21歲的他在計劃中擔任助教，當他回憶起參與計劃的契機，感覺既奇妙又新鮮：「我很喜歡小朋友的那份童真、可愛，日後也希望從事足球教練工作。這計劃正好讓我有機會初嘗「教波」的感覺，更開心的是，這是一個非一般的足球訓練計劃！」這個計劃的真正意義不在於卓越的球藝，而是通過簡單互動、支持小朋友們運動鍛煉身體之餘，協助他們培養正面的社交情感技能和友誼。

◆文：Health



◆「童踢同樂」計劃吸納更多年輕教練。