



情志數理

科技日新月異，人類進入人工智能時代，物質生活雖極大豐富，人的幸福感卻未見增加，反而焦慮加劇，壓力如山，終日憂心忡忡。更嚴重者，則會釀成抑鬱。此症不僅蠶食個人健康與內在動力，令人萬念俱灰；其帶來的情緒波動與躁動不安，更會侵蝕倫理相處，使親友情誼出現難以修復的裂痕，最終將內心的壓力外溢至整個家庭與職場，形成一個擴散性的負面循環，使身邊的人也籠罩在愁雲慘霧之中。

因此，在這冰冷演算法與數據橫流的時代，如何守護好個人的情志，不僅是維繫自身健康的基石，更是保持人性溫度、修護倫理光輝的關鍵。懂得調節情志，方能於喧囂中尋得安寧，讓科技真正服務於幸福，而非成為幸福的墳墓。由此可見，關注情志狀況，實在是當代人不可或缺的生存智慧。

而從中醫角度去理解，大部分情志問題的引發點，往往與肝臟健康有關。由於肝臟屬木，對情感交流與互動的反應極為敏感。當人遭受無情指責，木性便會出現情志反差，變得越來越敏感，甚至杞人憂天；木氣失調更會衍生出極端失控的「火」，使人脾氣變得暴躁。同時，木又會剋土，影響脾胃消化系統。無怪乎我們常聽到「心情差，無胃口」這類說法。

從數理角度分類，五行「火、金、木、土、水」對應的情志分別是「喜、怒、憂、思、恐」。過喜傷心，過怒傷肺，過憂傷肝，過思傷脾，過恐傷腎。

當數理再細化：

- 甲木遇庚金無情衝擊，會以寧死不屈的姿態硬碰硬，形成高漲的情緒。
- 乙木遇辛金，受無情指責時，會減少安全感，變得敏感、缺乏自信，自我形象低落。
- 丙火遇壬水所剋，凡事設立邊界，批判而易怒。
- 丁火遇癸水所剋，容易失焦、心灰意冷。
- 戊土遇甲木所剋，被冤枉的鬱結感極強。
- 己土遇乙木所剋，凝聚力弱，膽小怕事。
- 庚金遇丙火，沉迷短暫快樂，易有購物狂傾向。
- 辛金遇丁火，思想邏輯混亂。
- 壬水遇戊土，凡事傾向壞方向預設，情緒化，胡思亂想。
- 癸水遇己土，容易跳腳、缺乏耐性，小題大做。

若情志出現創傷性的唯識記憶，進入了情緒腦的內核，無論時間多久也不能將之磨滅！

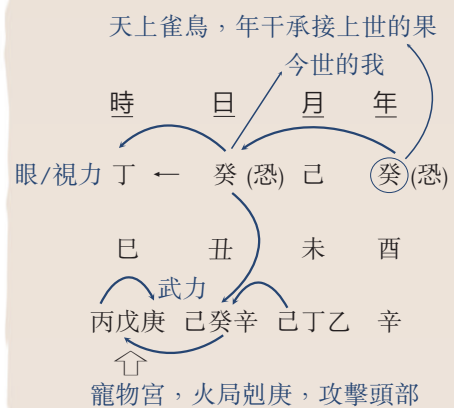
以下是一個講堂後與學生的對話互動：當天的講堂課談到雀鳥五行數理為壬水與癸在壬干，即能自由自在地在空中飛翔，自然就是雀鳥，而五志中水代表恐懼。

他課後稱他讀書時期，不知何時，逢見到雀鳥，不論大小，都變得有失控的恐懼感，全身會震動，於是我提議取八字數理分析是否是隔世的記憶所致。

我說若與上世的唯識記憶有關，年干，就會呈現相關的情志五行，只要追蹤五行數理的走勢，便能推敲明白。

因此，從以下數理可得知，年干是上世數理承接，壬干癸水受剋可代表恐懼的唯識記憶移位至日元也是癸火，而癸水通根會寵物宮戌土見丙火成火局剋庚金，於是可代表寵物發惡動武，火剋庚金攻擊頭部，而丁火在同柱也受癸剋，視力受傷！如果癸水在壬干代表雀鳥，這就不難理解為何對雀鳥有此恐懼了！

丙火姓氏學員



●夏日將至，不少人以為自己「熱氣」，但其來龍去脈要先分清楚。



夏日將至 實熱虛火分清

易上火

夏季即將來臨，不少讀者朋友開始感到口乾舌燥、喉嚨痛，甚至生痱滋、暗瘡頻生，便會自覺地說：「我熱氣了。」然後匆匆喝下一杯涼茶，期望能「降火」。然而，「熱氣」這現象，在中醫的理解中，遠比字面上的「身體過熱」來得更為複雜和細膩。它並非一個單純的病理名詞，而是一個反映人體內部陰陽失衡，特別是陽氣過盛或陰液不足的狀態。今期，我們就從中醫的角度，深入探討「熱氣」的來龍去脈。

●文：香港中醫學會副會長 王錦超 圖：資料圖片

●王錦超註冊中醫師



熱氣不只一種 當先辨清虛實

在中醫經典《黃帝內經》中，有「陽勝則熱」的論述，這可以說是「熱氣」最根本的理論基礎。我們人體要保持健康，依賴的是陰陽的動態平衡。陰，代表了身體的物質基礎，如津液、血液、精氣，它們具有滋潤、寧靜、涼潤的作用；陽，則代表了身體的功能活動，如溫暖、推動、興奮的作用。陰陽之間就像「載體」與「動力」的關係，它們互相依存和制約，不多不少，恰到好處，但當這種平衡的關係被打破，陽氣相對過盛，或陰液相對不足，便會產生「熱」的徵象。

由此可見，「熱氣」主要可以分為兩大類型。第一種是「實熱」，這是真正的「陽氣過盛」，好比爐灶裏的柴火加得太多了，通常是因為外感熱邪、過食溫燥辛辣的食物，或情緒鬱結化火所致。這類型的「熱氣」來得較急，症狀明顯，如咽喉紅腫疼痛、口臭、便秘、小便黃赤、煩躁易怒等。

第二種是「虛熱」，這是「陰液不足」，無法制約陽氣，好比爐灶裏的柴火並未增加，但鍋裏的水卻快燒乾了，常見於經常熬夜、長期勞累或大病之後的人。陰虛生內熱，這類型的「熱氣」通常表現為午後潮熱、手心腳心發熱、夜間盜汗、口乾、舌紅少苔等。因此，當我們感到「熱氣」時，首先要做的不是急於「清熱」，而是辨別自己是「實熱」還是「虛熱」。假如「虛熱」用了清熱利濕的藥物（例如廿四味涼茶），則可能進一步損傷陰液，甚至損害陽氣，令身體更虛弱。



勿讓生活作息成為生熱之源

現代都市人的生活節奏與習慣，可說是「熱氣」的溫床。香港人工作繁忙，外出用餐的機會甚多。快餐、燒烤、油炸、辛辣食物成為日常，這些食物多屬「溫熱」之性，直接助長體內的「火熱」之氣，加上甜品、凍飲不離手，甜食容易生濕，濕邪鬱久亦會化熱，形成「濕熱」夾雜的複雜狀況。

其次，作息無常、長期睡眠不足亦是關鍵。中醫認為「臥則血歸於肝」，晚上是養陰血的最佳時機，長期熬夜、睡眠不足會大量耗傷人體的陰液，尤其是肝陰和腎陰，當陰液不足便無法制約陽氣，虛熱由此而生，我們常說「熬夜會上火」，正是這個道理。



●作息無常、長期睡眠不足，是導致「熱氣」的關鍵因素。

此外，情志不遂、壓力鬱結同樣不可忽視。五志過極皆能生火，生活壓力巨大，當情緒受壓，肝氣不暢，便會「氣鬱化火」，這就是我們常說的「火氣大」。這種由情緒引發的「熱氣」常伴有口苦、胸脅脹痛、煩躁易怒、頭痛等症狀。

了解成因

後，我們可以透過日常飲食，針對性地進行調整。在適宜多吃的食物方面，針對實熱者，宜選擇性質清涼、有助清熱瀉火的食物，例如西瓜、雪梨、苦瓜、冬瓜、芹菜、綠豆、馬蹄等，這些食物能幫助身體排出多餘的熱邪。針對虛熱者，則宜選擇性質滋潤、有助養陰生津的食物，例如雪耳、百合、沙參、麥冬、玉竹、枸杞子、桑椹、黑芝麻等，這些食物能補充身體的陰液，從根源上平息虛火。

透過日常飲食針對根源調整

至於需要節制或避免的食物，則包括溫燥辛辣之品，如羊肉、龍眼、荔枝、榴槤、辣椒等，這些食物會助長體內的火熱之氣，無論是實熱或虛熱都應避免過量；油膩甜膩之品如油炸食物，容易阻礙脾胃運化，滋生濕熱，令「熱氣」情況變得複雜；而凍飲與生冷雖然能帶來短暫的涼快感，卻會損傷脾胃陽氣，削弱身體自身的調節能力，長遠來說並不利于「降火」。

簡單易做清熱茶飲

以下為讀者朋友介紹三款簡單易做的茶飲，好讓大家在繁忙的生活當中也能清熱。



一、銀菊茶

配方：菊花5克、金銀花5克、薄荷3克。
做法：將材料放入杯中，用沸水沖泡，蓋上杯蓋燜10分鐘即可飲用。
功效：菊花清肝明目，金銀花清熱解毒、善消咽喉腫痛，薄荷助疏散風熱。適用於「實熱」，常見症狀包括面紅目赤、口乾舌燥、咽痛、大便乾結、小便黃短、舌質紅、舌苔黃。



二、麥冬石斛茶

配方：麥冬10克、石斛10克、枸杞5克。
做法：將麥冬和石斛放入鍋中，加水500毫升，煮沸後轉小火煮15分鐘，加入枸杞燜泡即可。
功效：麥冬養陰潤肺、清心除煩；石斛益胃生津、滋陰清熱；枸杞滋補肝腎。適用於體內陰液不足，陰不制陽導致的「虛熱」。常見症狀包括午後或夜間潮熱、手心腳心發熱、口乾、失眠、盜汗、舌質紅但舌苔少或無苔。



三、荷葉薏米水

配方：乾荷葉5克、生薏米15克。
做法：生薏米洗淨後用清水浸泡30分鐘，放入鍋中加水煮20分鐘，再加入荷葉煮5分鐘即可。
功效：荷葉清暑利濕、升發清陽；薏米健脾祛濕清熱，適用於濕熱，常見症狀包括身體沉重、面部油光、口苦口臭、大便黏滯、舌苔黃厚膩等。

注意：薏米有滑胎作用，孕婦忌服。



消閒 Guide 海濱單車共享同樂節

近日，北角海濱換上新貌，隨著「東岸板道」東段早前正式開通，為港島東再添單車友善海濱新熱點，而坐落於東岸板道中心點的北角匯亦呼應板道開放帶來的海濱活

力，邀請市民由海旁一路延伸至商場，盡享消閒、餐飲與購物體驗。趁着這股海濱慢活氛圍，北角匯聯乘本地共享單車平台LocoBike由即日起至4月12日推出「海濱單車共享同樂節」，讓市民可免費踩單車，更可參加單車導賞團、單車新車速成班、VR單車體驗及單車主題打卡位等活動，北角匯更推出一系列餐飲消閒禮遇，令港島海濱更加添吃喝騎樂新「玩」力！



●北角匯請你踩單車

●文：雨文



五黑食材內在養護



●全新「五黑生·豆乳」

在崇尚天然機能的今日，擁有高營養密度的黑色食材正為人追捧。現代人面臨急速生活壓力，飲食需求除了要飽足外，更要追求預防性的內在養護。道地在今季新產品加入五黑食材，推出「道地五黑生·豆乳」，以黑色食材養生的傳統智慧，為健康加碼。黑芝麻、黑米、黑麥、黑桑葚、黑枸杞五種優質黑色食材，不僅富含天然花青素與豐富維他命E，更具備抗氧化功效，保護細胞免受氧化損傷，實現「由內而外」的自然滋養。

●文：雨文