



### 五行同氣相求(上)

眾所周知，中醫有一基理：「以形補形」。對中醫認識不深的人，或許會對此嗤之以鼻。然而，任何生命器官若要塑造出某種外形，除了其先天獨特之氣必然十分充沛之外，更需具備許多相通的唯識功能。因此才會出現：有時同經相通，有時同形相通，有時功能相似也可相通，甚至有時僅憑從屬關係也能相通。

最詭異的是，有些看似沒有太多相似特質的事物，竟能像量子糾纏一般相通！舉例而言，核桃形似大腦，常用於補腦記憶，此為同形相通；豬腰子（豬腎）能補腎氣，治腰痠，乃同氣相通（腎氣相感）；雞肝補血養肝，豬心安神定悸，屬同功能相通；又如黑豆色黑形似腎，亦能補腎利水，是形與色氣並感。凡此種種，皆是氣類相感的不同表現。正因如此，才有了「同氣相求」一說。

而同氣相求出自於易經，現精簡歸納如下：

《易經·乾卦·文言》中「同聲相應，同氣相求」一段的原文為：「同聲相應，同氣相求。水流滄，火就燥，雲從龍，風從虎，聖人作而萬物覩。」其意是說，同樣的聲音會產生共鳴，同樣的氣質會互相吸引，比喻志趣相同的人自然會彼此呼應結合。水會流向潮濕的地方，火會燒向乾燥之物，這是因為性質相近而相吸；龍起則雲隨，虎嘯則風生，也是同類感應之理。最後說到聖人興起於世，萬物皆能看見其影響並順應歸附。整段話的核心在於「同類相感」——無論自然或人事，性質相近的事物總會自然聚合。後世使用「同氣相求」來形容因氣質、理念或利益相近而互相親近的合作關係或友誼。

而五行數理的概念上，會更多機會使用此原理。例如天干甲木，圖象化就是大樹的主幹，因同氣相求會呼應人體的中樞神經，亦可是數字順序中代表最頂的中式數字「一」，所以從體位角度而言，可代表最表面的皮膚，亦可代表頭。從功能角度而言，可代表肝陽，像工廠甲配已進行合成排毒才可得到辛金，這個就是甲己見辛金的貴局。代表我們的手腳指甲的狀態，堅硬，光滑的辛也會受到影響。

甲木之木性呼應情感主義，會敏感，個性硬頸，寧死不屈，行事主線清晰，會發奮圖強。因此肝陽出了問題，會影響行事主線不清晰，個性敏感，手指甲出現豎紋，易裂，皮膚質素差，排毒功能不佳，甲木會剋戊土，胃消化功能亦會受到影響。

有肝陽自然有肝陰，肝陰的五行數理就是乙木，其與之呼應的部位、功能及器官，下期再續。

# 吃出痛風？濁毒藏體內 清淡飲食助你遠離疼痛

俗話說「病從口入」，在現代常見的代謝性疾中，痛風是最貼切的表現之一。中醫對痛風的認識綿延千年，從古籍記載的「痺證」「歷節風」，到元代正式定名「痛風」，再到當代結合中西醫智慧的系統防治，這場與「濁毒瘀邪」的千年較量，蘊藏著飲食、體質與臟腑功能的深層密碼。痛風的前世今生，是「病從口入」的真實寫照。它從不是單純的關節疼痛，而是臟腑功能失調、飲食失節的警訊。要遠離痛風，不必刻意節食，只需學會清淡飲食、調理體質、順應自然，讓脾胃健運、腎氣充足，濁毒無處藏身，自然能遠離疼痛，安享健康。

●文：香港中醫學會理事 康宇辰中醫師

圖：資料圖片



●當代痛風高發，早已超越「吃出來」的時代病。

## 痛風溯源 中醫千年認知之路

痛風在古代並非新病。早在先秦《黃帝內經》中，就已將此類關節疼痛歸為「痺證」，提出「風寒濕三氣雜至，合而為痺」，雖未明確命名為痛風，卻已點出邪氣阻滯經絡、不通則痛的核心機理。漢代《金匱要略》記載「歷節病」，其症狀為關節疼痛劇烈、不可屈伸，與痛風急性發作極為相似，開啟了對痛風病症的系統描述。

真正為痛風「正名」者，是元代醫家朱丹溪。他在《格致餘論·痛風論》中首次明確提出「痛風」病名，指出：「痛風者，四肢百節走痛，夜則痛甚」，並深刻揭示病因：「血受熱已自沸騰，其後或涉冷水、立濕地，寒涼外搏，熱血得寒，污濁凝滯，所以作痛。」此論斷與現代醫學「尿酸代謝紊亂、結晶沉積致痛」的認知不謀而合，可見中醫早已洞察痛風「內熱外寒、濁瘀凝滯」的本質。

至明清時期，醫家進一步完善痛風理論，明確指出其與飲食不節、脾胃虧虛密切相關，強調「肥甘厚味釀生濕熱，濕熱生痰，痰瘀阻絡」，將飲食致病置於核心位置，為後世「痛風從口治」奠定了理論基礎。



●康宇辰中醫師

## 飲食失節

### 觸發痛風關鍵誘因

當代痛風高發，早已超越年齡與體質的限制，成為「吃出來」的時代病。中醫認為，痛風的本質是本虛標實：本在脾腎兩虛、氣化失司，標在濕熱、濁毒、痰瘀阻滯經絡，而「飲食失節」正是觸發疾病的關鍵誘因。

脾主運化水濕，腎主排洩濁毒。長期暴飲暴食、嗜食肥甘厚味、海鮮肉類、甜飲高油，會加重脾胃負擔，導致脾失健運、水濕難以代謝，鬱而化熱，生成「濁毒」；腎氣不足則無法將濁毒排出體外，濁毒隨氣血運行，沉積於關節、筋骨之間，遇寒、遇勞或飲食刺激，便會凝滯經絡，引發關節紅腫熱痛，形成痛風。

簡言之，吃進的是美味，堆積的是濁毒，疼痛的是關節——這正是痛風「病從口入」的中醫底層邏輯。

## 西醫

### 治痛風分階段進行

西醫治療痛風通常分階段進行。急性發作期以快速緩解疼痛、消除炎症為主，常用藥物包括非甾體抗炎藥（NSAIDs）、秋水仙鹼（Colchicine）及糖皮質激素（Glucocorticoids），以即時控制關節紅腫熱痛。間歇期與慢性期則以降低尿酸為重點，藥物分為抑制尿酸生成（如別嘌醇 Allopurinol、非布司他 Febuxostat）及促進尿酸排洩（如苯溴馬隆 Benzbromarone）兩類，需長期、規律服用，以維持尿酸在理想範圍。

同時，患者應配合低嘌呤飲食、多喝水、控制體重，以預防復發及減少腎臟損傷。所有用藥均須嚴格遵照醫師指示，以避免不良反應並確保療效。

## 痛風可防可控 預防是關鍵



●痛風不是單純的關節疼痛，而是臟腑功能失調、飲食失節的警訊。

痛風特徵為關節突發紅腫熱痛，痛如虎咬，反覆發作不僅摧殘肢體，還會損傷臟腑、影響代謝。中醫強調「未病先防、既病防變」，痛風作為一種可防可控的疾病，其主要預防核心，圍繞「飲食調護、臟腑調理、生活養生」展開。

### 一、飲食禁忌：遠離「痛風催化劑」

嚴格戒除高嘌呤食物，如動物內臟、海鮮、濃湯及火鍋湯底；忌酒，尤其是啤酒，因酒精會阻礙尿酸排洩；少喝高糖飲料與甜品，果糖會加速尿酸生成。宜多食低嘌呤蔬菜與瓜類，適量攝取蛋類及奶製品。每日飲水量應不少於2,000毫升，有助排洩濁毒、減輕代謝負擔。

### 二、體質調理：健脾補腎 杜絕濁毒生成

平時可食用山藥、薏米、茯苓、陳皮等健脾滲濕食材；腎虛者可適量食用枸杞、核桃、杜仲，以養食方式增強脾胃功能，從根源減少濁毒堆積。急性發作期可輔以土茯苓、車前草煮水代茶，清利濕熱、助排濁毒。

### 三、生活養生：避寒防潮 規律作息

平時應避免久居濕地、汗出當風或涉水冒冷，以防寒邪凝滯、濁毒難排；保持規律作息，避免熬夜，因熬夜易損傷肝腎，加重代謝紊亂。適度運動，如散步、太極拳，可促進氣血運行，但應避免劇烈運動，以免誘發關節疼痛。

## 痛風飲食建議

| 類別    | 嘌呤含量          | 食物清單   | 痛風患者建議                   |
|-------|---------------|--|--------------------------|
| 高嘌呤食物 | > 150mg/100g  | 動物內臟（肝、腎、腦）、沙丁魚、貝類、鰻魚、濃肉湯、火鍋湯、肉汁                 | 嚴格禁止（急性發作/間歇期均不能吃）       |
| 中嘌呤食物 | 50-150mg/100g | 豬牛羊瘦肉、雞鴨鵝肉、淡水魚、蝦、蟹、豆類、豆製品、花豆、扁豆                  | 限量吃：急性發作期不吃；緩解期每日<50-75g |
| 低嘌呤食物 | < 50mg/100g   | 米、麵、麵包、薯類；幾乎所有蔬菜（冬瓜、黃瓜、番茄、白菜等）；雞蛋、牛奶（脫脂奶最好）、低糖酸奶 | 鼓勵多吃（主食、蔬菜、蛋奶為主）         |

## 中醫 分型調理對症下藥

中醫治痛風不搞「一刀切」，而是根據體質與症狀分型調理，對症下藥。

· 濕熱蘊結型：多見於急性發作期，關節紅腫灼熱、疼痛劇烈，口苦口黏、小便黃赤，多因嗜食辛辣油膩、飲酒過度所致，治以清熱利濕、通絡止痛。

· 濁瘀阻滯型：關節疼痛固定不移、

反覆發作，皮下可見痛風結節，舌質暗紫有瘀斑，多為病程較長、濁毒滯滯所致，治以化痰逐瘀、降濁通絡。

· 脾腎虧虛型：多見於間歇期或慢性期，關節隱痛、乏力倦怠、畏寒肢冷，飲食稍不注意便復發，治以健脾補腎、溫化濁毒，從根源調理體質。

## 全新百魚珍饈宴嘗鮮滋味



- 前菜拼盤
- 酸辣魚羹
- 豆酥沙巴龍
- 藤椒蒸東星斑球



位於尖沙咀帝苑酒店的東來順，多年來供應正宗的北京及淮揚美饌。主廚施超群師傅除了穩守傳統技藝，亦致力搜羅時令食材並發掘其本質特色，以匠心巧藝呈現一氣呵成的饌宴體驗。今季，全新推出的「百魚珍饈宴」，以套餐形式一道接一道呈現不同魚類及烹調手法的配搭，為食客獻上齒頰留香的地道鮮味盛宴。

· 煙燻桂魚：以

低溫煙燻，賦予魚肉獨特香氣與金黃色澤，肉質細嫩彈牙，層次豐富；「酥炸鱈魚球」高溫復炸至外金黃酥脆、內裏鮮嫩，帶有廣東經典家鄉風味；「炸鳳尾魚」高溫油炸至全身酥脆，口感香脆無比，並帶天然甜味，佐酒小酌亦相得益彰。

「酸辣魚羹」以多種鮮魚肉及魚骨熬製高湯，加入黑木耳及冬菇等配料，慢火細燉至湯汁濃郁，酸中帶辣、辣中透鮮、香中見甜，是傳統中菜中經典的醒胃佳品。「豆酥沙巴龍羹柳」選用肉厚鮮甜的沙巴龍羹，切成魚柳後以炸香黃豆及蒜蓉包裹，外衣金黃香脆，魚柳嫩滑多汁，鹹香交融，帶來層次分明的口感與濃郁豆香。「藤椒蒸東星斑球」鮮

- 魚肉百花雞
- 魚湯鮮加竹筴浸菜苗
- 雪菜黃魚麵
- 白嫩桃膠
- 椰皇玉露蛋

嫩彈牙，以麻香撲鼻卻不刺激的藤椒蒸製，鎖緊魚肉原汁原味，清蒸保留鮮甜，入口麻香鮮美，是四川風味的輕盈蒸魚代表作。

「魚肉百花雞」是傳統功夫菜「百花雞」的魚肉版本，將手工打成的魚膠釀入雞肉之中，煎香至外脆內軟。魚膠鮮甜彈牙，雞皮香脆，入口爽滑鮮美，清淡不膩，盡顯精緻匠心。「魚湯鮮加竹筴浸菜苗」以鮮魚熬成的奶白魚湯為基底，加入新鮮鮮茄提酸增鮮，再放入竹筴與時令菜苗輕浸。竹筴爽脆吸汁，菜苗清甜翠綠，湯汁鮮美清爽，既突顯魚湯的鮮甜本味，又展現蔬菜的自然清

新，兼具健康養生之效。「雪菜黃魚麵」呈現上海經典風味，以黃魚頭骨熬成濃白魚湯，雪菜增添鹹鮮，配合鮮嫩黃魚肉片與彈牙麵條同煨。湯頭鮮香濃郁、雪菜脆口提味、魚肉滑嫩不腥，入口暖心滿足，是魚宴中的主食亮點。最後，「椰皇玉露蛋白嫩桃膠」作為壓軸甜品，以新鮮椰皇水加入鮮奶、蛋白及桃膠，慢火燉至蛋白滑嫩如玉露，桃膠晶瑩富彈性，椰香清甜自然，滋陰養顏、清熱潤肺，是優雅收尾的養生甜品，亦平衡全魚宴的多重滋味。

●採：攝：雨文