

問診奧秘 背好口訣 自我診斷不求人

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信息的重要手段，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。如果要透徹了解中醫中的「問診」，首先要明白，望聞問切四診同樣重要，而筆者介紹問診的原因主要是因為問診相對容易掌握，而且這種診法放於日常生活中亦可作為自我診斷的一個好方法。現在，讓我們先背好口訣，我來為你將箇中奧秘娓娓道來。中醫這首問診詩是這樣寫的：「一問寒熱二問汗，三問頭身四問便；五問飲食六問胸，七聾八渴俱當辨；九問舊病十問因，再兼服藥參機變。」

◆ 文：蔡梓銘中醫師 圖：資料圖片、網上圖片



蔡梓銘中醫師

一問寒熱定整體

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的。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。如果反過來是四肢熱而軀幹冷，就要考慮能量在身體外部回流往內部的通道受阻礙了，此時就要靠問診詩餘下的幾句



◆ 如一個人四肢冰冷，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。

定清疾病病位。當然，也有些特殊的病是左邊身熱，右邊身冷的，亦是同理，說白了就是不管三七二十一，目的都是要調整至左右內外前後身體平衡。

二問汗液定出入

再來是二問汗，第一問中寒熱是身體的整體能量分布，那麼「問汗」就是要知道身體能量出入的平衡狀況。一言以概之，所有不正常的出汗都是問題。「自汗」的患者不因外界環境影響，無緣故地在任何部位出汗，而且



◆ 「問汗」是要知道身體能量出入的平衡狀況

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」的人則是在睡眠中出汗，醒後則汗止，就如盜賊夜間來襲一樣，除了說明整體能量出太過了，也代表內在虛耗較嚴重，要注意休養了。相反，難得出汗的人，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，病情越長，寒勢越深入，更要注意情緒的調養與戒食生冷。

再問三四定升降

三問頭身四問便，分別是人們頭身及大小便的狀況。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？

雖然問的方式有點繁複，其實重點只在於用症狀來分析人體氣血的流向。道理非常簡單，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。如此通過第三

四問，我們就知道氣血的升降大致是哪裏出現了問題。

例如，升太過的頭暈，按摩時我們可以將手指從後頸上部往下推，把氣血引導下去；升不及（降太過）的頭暈，就從下往上推；又例如是拉肚子（降太過），我們是不是也可以用按摩手法從腹部下方推往上方，把氣血引導上去，平衡一下？反之也是一樣。



◆ 三問頭身，即是你的頭痛嗎？痛點在什麼位置？

◆ 望聞問切是所有中醫師的入門



◆ 五問食慾代表脾胃的健康



◆ 耳朵的狀況與腎的關係最密切

五六七八定病位

五問食慾代表的是脾胃的健康，以此類推，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。不論成人或小孩感冒，本來人困乏乏力，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，胸口或腹部有疼痛嗎？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？這些都是身體發出的警號。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。

九十求因病可安

九問舊病十問因，再兼服藥參機變。總結而言，就是治病必須求因，透過前面幾句的問診詩，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。



◆ 香港註冊中醫師 楊沃林

關節痛的剋星

濕熱天氣，身上的老毛病又犯了！

尤其是多年的骨關節問題，濕熱天就越發疼，哪都疼，坐着、躺着都難受！關節痛的剋星就是——



◆ 古時已有灸灸，具治病和保健作用。

灸灸！扁鵲、張仲景、李時珍、孫思邈都讚其妙處！《黃帝內經》記載：「藏寒生滿病，其治宜灸。」

《本草綱目》中指出：「艾葉可以取太陽真火，可以回垂絕元陽……灸之則透諸經，而治百種病邪。」

艾灸，顧名思義就是燃燒艾草來灸身體穴位。艾為純陽之物，灸為純陽之火。陽氣增加多少，病邪就減少多少！

《靈樞·百病始生篇》謂：「風雨寒熱，不得虛邪，不能獨傷人，卒然逢疾風暴雨而不病者，蓋無虛，故邪不能獨傷人，此必因虛邪之風，與其形身，兩虛相得，乃客其形」。

「正氣充足，邪不可入」，中醫強調正氣充足之人，不易被外邪感染，即使外邪入侵，也能通過自身正氣迅速將其驅逐。

根據古籍記載，灸灸具預防疾病、提高免疫力的作用。我的灸灸法是利用艾絨或其他藥物對穴位進行燒灼，借灸灸的熱力及艾材施灸過程中釋放的物質以及某些藥物的藥理作用來刺激經絡腧穴，從而達到治病和保健目的的一種方法。

第一：灸灸通過局部溫熱刺激，讓皮膚毛細血管擴張，增強局部的血液循環與淋巴循環，緩解和消除平滑肌痙攣，加強局部的組織代謝能力，促進炎症、黏連、滲出等病理產物消散吸收，同時具有解熱鎮痛的作用。

第二：血行的促進作用，艾灸可以使血行旺盛，對感覺神經的刺激可引起反射，作用於血管運動神經，因而灸後血管暫時縮小，繼而逐漸擴張，血行顯著旺盛。血行顯著旺盛可促使新陳代謝，既可全面增進健康程度，亦可對於血行障礙而產生的種種疾病、炎症、腫脹等有療效。

第三：組織充血提高營養，施灸及灸後，以施灸部位為中心，皮膚出現明顯的充血，從而使這部分的營養加強，新陳代謝旺盛，組織恢復青春。

第四：吸收能力旺盛，艾灸可使組織的吸收能力增強。胃腸的吸收功能正常，則全身營養轉好，機體各種機能增強促進病理的產物吸收。可加快胸膜、腹膜的滲出物及水腫、炎症等的吸收，跌打損傷引起皮下出血、腦出血、眼底出血等的吸收也可加快。

第五：加強自然治癒能力，適當施灸，可加強自然治癒作用，使全身的生理機能好轉，促進疾病的治癒。灸灸促進外科創傷的治癒。

艾灸看似簡單，但很多人都沒有做對，一旦不注意，不僅沒有養生作用，反而會適得其反！

艾灸被燙！別變養生為「傷」！

傳統艾灸方法要貼着皮膚灸，肯定燙，主要的就是要防止燙傷。

另外，劣質的艾條純度低，燃燒時煙霧渾濁發黑，產生的煙多含有苯甲醯、苯酚等煙塵顆粒，影響艾灸的作用，還會傷害眼睛和呼吸道健康。我們在買艾條時，一不小心買到了劣質的，真是白白花了冤枉錢！

健康資訊

◆ 文：Health

免費健康檢測

過重及肥胖、高血壓、糖尿病和高膽固醇血症在本港人口相當普遍，這些都是造成心血管疾病和癌症等慢性疾病的風險因素，惟港人生活繁忙，往往忽略了自身健康，錯過慢性病初期防治的機會。為了提高市民對慢性病的關注，有醫療集團聯同中西區地區康健站由即日起至7月15日，在中環街市舉行「健康·至尚」健康檢測站，為中西區居民及上班族提供一連9日的免費健康檢測及諮詢服務，檢測項目包括脂肪肝及肝纖維化檢測、眼底攝影中風篩查、糖尿病及痛風篩查及痛症評估，同場還有醫護人員，包括註冊營養師和物理治療師，分別為檢測者分析報告和提供健康飲食建議。



健康輕盈雪糕

踏入夏天，相信大家都想吃杯雪糕涼一涼，但吃雪糕給人的感覺總是不健康，因為是涼品，不過隨著健康飲食文化盛行之時，就連雪糕也談起健康來。最近 DREYER'S REAL DELIGHT 提供幾款健康輕盈的新選擇，首次推出全新素 YUMMY、素 HEALTHY、素 FRIENDLY PLANT-BASED 系列，產品是以大豆蛋白製成的 FROZEN DESERT，當中產品配方不含動物成分及牛奶，而包裝使用多種可於坊間回收點回收的物料，包括紙造的杯身、5號塑膠PP的杯蓋及小匙羹等，從飲食開始進一步邁向綠色生活！



保護眼睛健康

現在，大家都注重健康，尤其長期使用電子產品，凝視屏幕，容易增加眼部壓力，使眼球脹痛，眼睛的健康備受關注，早前日本品牌 Refre 帶來多款健康食品到香港，如藍莓葉黃素明目丸、有孢子性乳酸菌及糖脂各有功用，保護人體不同器官，改善腸道的健康，緩解眼睛疲勞及解決便秘等問題，從內而外提供健康生活。當中，藍莓葉黃素明目丸的來源為藍莓內的花青素和葉黃素，40mg 藍莓花青素可改善眼睛疲勞感和6mg 葉黃素能增加視網膜內的黃斑色素，藉此來保護眼球內黃斑部分的保護。

