



媒體報導

日期：2014年6月17日(星期二)
資料來源：經濟日報 - 副刊 - C8
標題：清熱·解毒正讀
參考網址：[請按此](#)



熱

「熱」，毒等字眼，聽就聽得多，原來在中醫角度，兩者都是有些意思的。基督教家庭服務中心註冊中醫師李睿表示，熱是六淫之一，為夏季主氣，熱常與火互通，火則為熱之極，熱無形為火有形的。至於毒，泛指邪氣過盛而積聚的意思。「毒又是火熱之邪鬱結成毒。毒分為外來之毒與內生之邪毒，後者則是臟腑陰陽失調的產物。」

由此可見，熱和毒並不是好東西，甚至為人體帶來不良影響。「熱邪侵入人體，積聚體內久之成熱毒，熱之特性是它易化火上升，易傷津耗氣，熱可生風動血，當熱侵入血則易生癰瘍。熱毒積聚體內會導致五臟陰陽氣血失調，影響人體正常的運作。毒在身體積聚，可能變成腫毒，即類似現代醫學所指的癌症。」

與日常飲食有關

世界期間，有人為減肥而出現飲食混亂的情況，的確飲食與熱毒有密切關係，尤其當炎夏。李醫師解釋，夏通心氣，而熱為夏季主氣，所以火與心氣相應，夏季應避免進食辛辣之品，以免助火生熱。「夏季天氣炎熱，市民普遍愛進食冷凍之品，損傷脾胃，易生內濕，濕熱化熱，濕得熱而難化，久之則可致濕熱結成毒。」

她又表示，不只夏天，任何時候都應避免過量進食寒涼或辛辣之品，因為此等食物均可導致熱生或而積久成毒。日常可簡單地從生活飲食細節中預防熱毒侵擾，飲食均衡，作息定時，調節自身情緒，防範情志過極以致久鬱化火。「生活上，多數香港成年人作息不定时，經常熬夜，飲食不節，工作繁忙又壓力大，容易情緒暴躁等，此種情況都會影響臟腑陰陽失調，一旦受邪氣侵襲則易積而成毒，大家引以為鑒。」

中醫清熱解毒方法

大部分市民對熱和毒的認識不多，亦搞不清楚甚麼時候需要清熱解毒。李醫師說：「想強調的，要明確診斷有熱毒才可使用清熱解毒法。熱毒者，臨床上常見伴隨症狀有：口渴、便秘、口臭、舌苔黃、暗瘡、牙齦腫痛、口唇潰破、目赤眼紅等等。」清熱解毒法常用於熱毒諸症，例如溫疫、溫毒及火毒內蘊等。臨床上的疾病如急性化膿性扁桃腺炎、化膿性腮腺炎或者腮腺炎等急性流行性傳染病，均常採用清熱解毒的方法治療。

事實上，清熱解毒是中醫治療八法中的清法，清熱法主要通過寒涼泄熱的藥物和措施，以消除熱證的一種治法，而解毒則是解火熱之毒。「然而，大部分對清熱解毒性的認識過於籠統，誤以為所有具有熱之症狀的情況，都可用清熱解毒法，但實際上清熱解毒法，只不過是清熱法的其中一種，臨床上還有清氣分熱、清血分熱、清臟腑之分，而臟腑之熱又分實熱與虛熱等。」她提醒，只有運用辨證施治，對症下藥方可獲得滿意療效，不應自行亂服藥，以免令病情惡化。

小心火上加油

有不少港人誤以為，生飛滋、暗瘡等便需要飲涼茶去清熱解毒，但李醫師指出，這是不正確的觀念。首先，清熱解毒藥多屬苦寒，生飛滋、暗瘡不一定是實火（實熱），如果是虛火（虛熱）而誤服苦寒之物，則會加重症狀，造成火上加油，長期服之，更易損脾胃，可以引致腹痛、腹瀉、腹脹，又或者食慾不振等症狀，其中脾胃虛寒、月經不調、素體陰虛之人更要慎服。「總之，並不是凡見類似熱性的症狀，就可以用寒性的清熱藥治療，清熱解毒之法，只能夠用於實熱性質病症。」

體質與熱毒形成有關係，陽盛之體易衍生成實火，陰虛體質易衍生成虛火。「實火者常見有明顯口渴、口臭、便秘、舌苔黃、眼紅及有眼分泌，虛火者有時都會有這些症狀，不易分辨，市民不清楚如何分辨實火與虛火，應先向醫師求醫。」一般而言，薏米、綠豆、淮山、西瓜，適合實火者用來解毒；虛火者則適合用養陰清熱藥如石斛、麥冬等。

虛火者的養陰清熱藥例子

麥冬、花旗參、石斛、蓮藕、魚腥草、綠豆衣、銀花

實火者的清熱解毒藥例子

（此處應有圖片，但被遮擋）

世界杯熱潮，無法抗拒，為看波，捱夜在所不計，亦或多或少吃下「垃圾食物」，令體內積聚熱毒。然而，不少人對熱和毒存有誤解，究竟甚麼情況下才需要清熱和解毒？我們必須有正確認識。

熱、毒等字眼，聽就聽得多，原來在中醫角度，兩者都是有些意思的。基督教家庭服務中心註冊中醫師李睿表示，熱是六淫之一，為夏季主氣，熱常與火互通，火則為熱之極，熱無形為火有形的。至於毒，泛指邪氣過盛而積聚的意思。「毒又是火熱之邪鬱結成毒。毒分為外來之毒與內生之邪毒，



前者由外感而來，後者則是臟腑陰陽失調的產物。」

由此可見，熱和毒並不是好東西，甚至為人體帶來不良影響。「熱邪侵入人體，積聚體內久之成熱毒，熱之特性是它易化火上炎、易傷津消耗氣，熱可生風動血，當熱侵入血則易生瘡瘍。熱毒積聚體內會導致五臟陰陽氣血失調，影響人體正常的運作。毒在身體積聚，可能變成腫毒，即類似現代醫學所指的癌症。」

與日常飲食有關

世界杯期間，有人為睇波而出現飲食混亂的情況，的確飲食與熱毒有密切關係，尤其當刻是炎夏。李醫師解釋，夏通心氣，而熱為夏季主氣，所以火與心氣相應，夏季應避免進食辛辣之品，以免助火生熱。「夏季天氣炎熱，市民普遍愛進食冷凍之品，損傷脾陽，易生內濕，濕蘊化熱，濕得熱而難化，久之則可致濕熱蘊結成毒。」

她又表示，不只夏天，任何時候都應避免過量進食寒涼或辛辣之品，因為此等食物均可以導致熱生成而積久成毒。日常可簡單地從生活飲食細節中預防熱毒侵體，飲食均衡，作息定時，調節自身情緒，防範情志過極以致久鬱化火。「生活上，多數香港成年人作息不定時、經常捱夜、飲食不節，工作繁忙又壓力大，容易情緒暴躁等，此種情況都會影響臟腑陰陽失調，一旦受邪氣侵襲則易積而成毒，大家可引以為鑑。」

中醫清熱解毒方法

大部分市民對熱和毒的認識不多，亦搞不清甚麼時候需要清熱解毒。李醫師說：「想強調的，要明確診斷有熱毒才可使用清熱解毒法。熱毒者，臨床上常見伴隨症狀有：口苦、便秘、口臭、舌苔黃、暗瘡、牙齦腫痛、口唇潰破、目赤眼紅等等。」清熱解毒法常用於熱毒諸症，例如溫疫、溫毒及火毒內蘊等。臨床上的疾病如急性化膿性扁桃腺炎、化膿性腮腺炎或者猩紅熱等急性流行性傳染病，均常採用清熱解毒的方法治療。

事實上，清熱解毒是中醫治療八法中的清法，清熱法主要通過寒涼泄熱的藥物和措施，以消除熱證的一種治法，而解毒則是解火熱之毒。「然而，大部分人對清熱解毒性的認識過於籠統，誤以為所有具有熱之症狀的情況，都可用清熱解毒法，但實際上清熱解毒法，只不過是清熱法的其中一種，臨床上還有清氣分熱、清血分熱、清臟腑之分，而臟腑之熱又分實熱與虛熱等。」她提醒，只有運用辨證施治，對症下藥方可獲得滿意療效，不應自行亂服藥，以免令病情惡化。

小心火上加油

有不少港人誤以為，生飛滋、暗瘡等便需要飲涼茶去清熱解毒，但李醫師指出，這是不正確的觀念。首先，清熱解毒藥多屬苦寒，生飛滋、暗瘡不一定是實火（實熱），如果是虛火（虛熱）而誤服苦寒之物，則會加重症狀，造成火上加油，長期服之，更易損脾胃陽氣，可以引致腹痛、腹瀉、腹脹





又或者食慾不振等症狀，其中脾胃虛寒、月經不停、素體陰虛之人更要慎服。「總之，並不是凡見類似熱性的症狀，就可以用寒性的清熱類藥物治療，清熱解毒之法，只能够用於實熱性質病症。」

體質與熱毒形成有關係，陽盛之體易衍生成實火，陰虛體質易衍生成虛火。「實火者常見有明顯口苦、口臭、便秘、舌苔黃、眼紅及有眼分泌，虛火者有時都會有這些症狀，不易分辨，市民不清楚如何分辨實火與虛火，應先向醫師求醫。」一般而言，薏米、綠豆、淮山、西瓜，適合實火者用來解毒；虛火者則適合用養陰清熱藥如石斛、麥冬等。

- 完 -