



善用六味地黃丸及其附方

六味地黃丸是源遠流長的古方，為中醫師廣泛應用於治療腎陰虛諸症。它不是通治所有腎病的「萬靈丹」，若不恰當應用，例如脾胃虛寒及濕熱的人，可能適得其反，故施藥時必須仔細辨證論治。

六味地黃丸是由熟地黃、山茱萸、山藥、澤瀉、丹皮、茯苓這六味中藥所組成。它可以達到三陰同補，即補腎陰(熟地黃)、滋腎陰益肝(山茱萸)、健脾益腎(山藥)。此方補中有瀉，例如：澤瀉配熟地黃瀉腎降濁，丹皮配山茱萸可瀉肝火，茯苓配山藥能滲脾濕。

腎虛概括腎陰虛和腎陽虛兩種。古人云：「陰虛生內熱，陽虛生外寒」，陰虛的顯著症狀就是熱。如果出現舌紅少苔、腰膝酸軟、頭暈、耳鳴、聽力下降、身體消瘦、大便乾燥等情況，這就是腎陰虛，直接用六味地黃丸就可以了。這好比一盞油燈，上面的火還沒有熄滅，只要添點油就夠了。一般來說，小孩、年輕人腎陰虛的情況比較多。

陽虛的顯著特點是寒。如果出現舌苔發白、怕凍、四肢發冷、渾身軟弱無力、面色發白、眩暈、精神萎靡、陽痿、男女不育、久瀉不愈、小便清長等情況，就是腎陽虛。中老年人則容易出現腎陽虛。這時候，不僅要滋補腎陰，而且更重要振奮一下腎陽。這樣的人不適宜吃六味地黃丸，若一味的服用六味地黃丸，病症就會「雪上加霜」。所以要用桂附地黃丸。桂附地黃丸也叫八味地黃丸、金匱腎氣丸，就是在六味地黃丸的基礎上加上肉桂、附子。肉桂、附子是熱藥。如果把腎比作一盞燈，那麼腎陽就好比燈火，腎陰就好比燈油。用六味地黃丸滋陰好比往燈裡添油，而用肉桂、附子則好比往燈芯上加火，有油有火，燈自然就燃亮起來了。桂附地黃丸不宜常吃，吃到腎陽振奮起來了，各種寒證消失後，可以改服六味地黃丸善後。



熟地黃



山茱萸



山藥



澤瀉



丹皮



茯苓

陰虛生火，如果陰虛比較嚴重，腎中生火了，舌根部苔發黃，則會出現手心與足心陣陣發熱、睡著時出汗、尿頻尿黃、口燥咽乾等症狀。這是腎中有火，好比燈壺裡面的油極少的時候，容易使燈火燒到燈壺裡。這時候，就要先減弱燈壺裡面的火，給燈添油。遇見這情況，可用知柏地黃丸，在滋補腎陰的同時，亦需要清腎熱。知柏地黃丸就是在六味地黃丸的基礎上加知母、黃柏這兩味寒涼藥。知柏地黃丸也不能久用，否則會導致腎中虛寒。另外，中醫還講「苦寒敗胃」，吃多了苦寒藥會對胃有影響。尤其是冬天，更應該慎用知柏地黃丸。當舌根部的黃苔消失後，手腳心發熱的症狀減輕了，我們就可以改用六味地黃丸，滋補腎陰，以作善後。

一款六味地黃丸，就可變成了三個藥方。腎病在其初起階段，都有相當長一段時間的腎陽虛/腎陰虛症狀。遇到了這樣的症狀，我們只要掌握這三個方，就可把腎養回來，治療於萌芽階段。

總的來說，用三盞燈理論分析，就可以掌握應用這三種「地黃丸」：

1. 油少冇火（腎陰虛，腎陽不虛），只需加油，用六味地黃丸。
2. 油少無火（腎陰虛且腎陽虛），需加油點火，用桂附地黃丸。
3. 油非常少，引火入燈壺（腎陰大虛，導致腎中生火），需先熄滅燈壺裡的火，再加油，用知柏地黃丸。

蒲公英學會新春聚會

我會謹訂於3月1日（年十一星期日）中午12時至下午3時，於蒲公英學會會所舉行新春團拜。學會將提供美點，恭迎嘉賓蒞臨。歡迎會員攜同親友參加！

艾灸延續篇

上期介紹過艾灸一些基本知識及操作方法，這一期再探討艾灸的功效：

(一) 溫經散寒

可以治療寒濕痺痛和寒邪為患之胃脘痛、腹痛、泄瀉等。

(二) 扶陽固脫

- (i) 可以治療陽氣虛脫之大汗淋漓、四肢厥冷等。
- (ii) 可以治療氣虛下陷之內臟下垂，如子宮脫垂、胃下垂、脫肛等。

(三) 消瘀散結

可以治療氣血凝滯之疾，如癰疽初起，瘡瘍潰後，久不愈合等。

(四) 防病保健

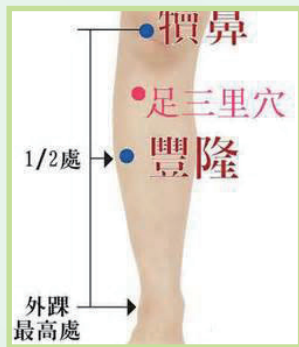
可以激發人體的正氣，增強抗病的能力，使人精力充沛。

灸法不但能治病，而且有防病保健和延年益壽的功效。此外，艾灸保健屬養生方法，具有取材方便、操作簡單、安全可靠、副作用少的特點。

常用保健穴位

(一) 足三里

足三里屬足陽明胃經，此穴在小腿前外側，犢鼻下3寸，距脛骨前線一橫指(中指)。常灸足三里穴具有以下作用：



- (1) 養生保健，延年益壽。
- (2) 調和腸胃功能。
- (3) 補益腎精，舒通筋骨，健步強腰。

具體操作：溫和灸，每次灸15 - 20分鐘，以灸至局部稍有紅暈為度，隔日或3日一次。

(二) 神闕

神闕屬於任脈，此穴在上腹部，前正中線上，位於臍中。常灸神闕穴，具有溫補元陽、健運脾胃、延年益壽的功效。

具體操作：溫和灸，每次灸15-20分鐘，以灸至局部稍有紅暈為度，隔日或3日一次。



(三) 氣海

氣海屬於任脈，此穴在下腹部，前正中線上，臍下1.5寸。常灸氣海穴能夠使人體的元氣充足，延緩衰老。尤其適合於陽氣不足，身體虛弱，畏寒乏力者。



具體操作：溫和灸，每次灸15 - 20分鐘，以灸至局部稍有紅暈為度，隔日或3日一次。

(四) 關元

關元屬於任脈，此穴在下腹部，前正中線上，臍中下3寸。常灸關元穴，可以主治諸虛勞損。值得注意的是孕婦忌灸關元。



具體操作：溫和灸，每次灸10分鐘，以灸至局部微微紅暈為度，隔日或3日一次。

現代研究

艾灸屬熱療的一種，可增強免疫功能。熱療能促使溫度上升，毛細血管擴張，改善血液循環，並可提升細胞活力及再生能力，增加細胞吞噬功能，帶走發炎廢物，令炎症消散。再者，熱療可令大腦分泌內啡啡物質，降低痛覺神經興奮，緩解疼痛。

艾灸注意事項：

- (1) 施灸時患者要選擇舒適而自然的體位，儘量讓身體處於放鬆狀態，在過度飢餓、疲勞的狀態下不宜進行艾灸。
- (2) 灸法的成效一般較慢，必須持之以恆。
- (3) 孕婦及經期婦女不宜在其腰間及小腹部進行強刺激艾灸，以免引起意外。
- (4) 艾灸時要保持室內的空氣流通。
- (5) 施灸後要及時把艾條、艾柱熄滅，以免引起火災。

中藥知多啲——本期介紹：黃芪

簡介

黃芪為豆科多年生草本植物膜莢黃芪、蒙古黃芪或其他同屬相近種植物的根。膜莢黃芪主要產於中國四川、甘肅、陝西、寧夏、山西南部等地。而蒙古黃芪主要產於山西北部及內蒙古南部。

植物型態



藥用部份



功效及臨床應用

傳統中醫

黃芪是補氣良藥，味甘，微溫，歸脾、肺經，有補氣升陽，固表止汗，托毒排膿，利水消腫和生肌等功效，一般劑量為10-15克（約三、四錢）。

凡脾虛氣短、食少便溏、體倦乏力等，常配白術，如芪術膏，以補氣健脾。若中焦虛寒、腹痛拘急，常配桂枝、白芍、甘草等，如黃芪建中湯。凡中氣下陷而見久瀉脫肛，內臟下垂者，黃芪能補中益氣，升舉清陽，常配人參、升麻、柴胡等，如補中益氣湯。用治肺氣虛弱，哮喘氣短，常配紫菀、五味子等同用；黃芪為主，配伍百部、地龍等治療慢性支氣管炎，亦頗有成效。易患外感者，常配白術、防風等同用，如玉屏風散，既可固表止汗，又能實衛而御外邪。黃芪配伍補脾腎、利水濕藥，可治療慢性腎炎浮腫，尿蛋白長期不消者。黃芪能補氣托毒，排膿生肌，可配當歸、穿山甲、皂角刺等。

空間醫學

黃芪能夠補肺氣，而且還能治前列腺，又能健脾胃，這是因為它能增加會陰區能量的濃度和壓力，啟動和加速該區細胞群的運動，加大能量上升的力度，起點是會陰，可達至肺部。

少量黃芪(低於3克)可促使能量從會陰上升至中焦，用於治療中焦及下焦能量淤塞。黃芪還具雙向性治療效用，除可用於中氣不足的腹痛、便溏，亦可用於氣虛兼大腸乾燥，濕度不足而引起的便秘。3-5克黃芪可加大能量升至肺部，從而舒緩及治療肺部及氣管之不適，如慢性支氣管炎、喘咳氣短等病證。

現代研究

黃芪的化學成份包括甙類、多醣、氨基酸、微量元素等，其臨床應用廣泛，包括：(1)具抗癌作用；(2)對心肌，心血管有保護作用；(3)是延緩腦退化症的良藥；(4)是多種難治病，如肝硬化，糖尿病，震顫麻痺併低血壓，脊髓損傷截癱等的良藥；(5)含微量元素硒(Se)——有抗氧化作用，能促進抗體的生成及抗毒性。

注意

凡內有積滯(實盛)，陰虛陽亢，瘡瘍陽實症等，均不宜用。

聲明：

有需要自行調配本欄所介紹的中藥或有關劑藥者，如服用數劑後仍未見效，這是因為所用藥物或劑量未能配合病情及患者體質，務請從速諮詢閣下的家庭醫生，切勿延誤治理。

養生茶

(1) 紅棗黃芪生薑茶

材料：紅棗5粒、生薑3片、黃芪10克、紅糖適量。

做法：1.把以上材料加入約1公升水中熬煮30分鐘，濃淡不拘。

2.最後加入適量的紅糖即可飲用。

效果：紅棗補氣養血，更有滋潤肌膚的作用。

生薑味辛性溫，可解表散寒，有助溫經通絡。

黃芪補中益氣，促進氣血循環，血液循環欠佳的人宜多食用。



(2) 紅棗 圓肉 杞子茶

材料：紅棗6粒，圓肉8粒，杞子一小撮(1人份量)。

做法：1.把紅棗，圓肉放入保溫瓶內，加入適量滾水焗30分鐘。

2.然後加入杞子，再多焗15分鐘便可飲用。

效用：滋陰、補氣血、養顏明目。

小貼士：杞子可以提高皮膚吸收氧分，有美白功效，但感冒、發炎、腹瀉時不宜飲用。



注意：體質若屬燥熱者，如舌紅咽乾，虛火上炎時宜慎服

活動剪影

2014.11.10，蒲公英學會義工於梁顯利社區中心與坊眾分享自我保健方法。



2014年12月其間，蒲公英學會與香港基層婦女會共探訪三所護老院，和長者齊做保健操、愛笑瑜伽，並獻唱粵曲，為長者提供節日愛心關懷。



長者齊來保健大笑過聖誕



hohohahaha



very good yeah

蒲公英學會義工應家計會藍田婦女會之邀請，於2014年12月17日主持〈觀舌知健康〉講座，與會員分享如何透過觀舌了解健康狀況。參加者踴躍提問，互動交流，氣氛熱烈。



應蒲公英學會邀請，徐維奇先生講解喝茶藝術，並沖泡上品茶葉，與會友共享。



蒲公英學會致力推展綠色保健，為追求健康人士舉辦下列課程：

蒲公英學會講座及課程一覽表

(報名電話：2392 1048)

最新課程可瀏覽：<http://www.dandelion-hk.net/pagell.php>

課程	開課日期	導師
綠色手療初班	2015年1月29日至3月19日共六課(逢星期四) 下午7:00-10:00	吳雁萍小姐
應用草藥作防病(免費)	2015年3月9日至3月30日共四課(逢星期一) 下午7:30-9:00	吳世用先生
手療基礎班(免費)	2015年3月10日 星期二 下午7:30-9:30	吳雁萍小姐
預防靜態受傷及伸展運動(拉筋)(免費)	2015年3月11日 星期三 下午7:30-9:30	黃穎前先生
無土種植(水耕法)(免費)	2015年3月17日 星期二 下午7:30-9:00	周家強先生
伸展運動興趣班	2015年3月18日至4月8日共四課(逢星期三) 下午7:30-9:30	黃穎前先生
愛笑瑜伽工作坊(免費)	2015年3月20日 星期五 下午7:30-9:00	余狄夫先生
動意功動功研習坊	報名從速 額滿開班	吳世用先生
吃出健康	報名從速 額滿開班	蘇菲小姐
陳氏太極拳養生初班	報名從速 額滿開班	李天華先生
特色理療及自我保健(免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生
日常痛症基本舒緩手法	報名從速 額滿開班	余炳根醫師
道家回春功一初班	報名從速 額滿開班	姚繼雄先生