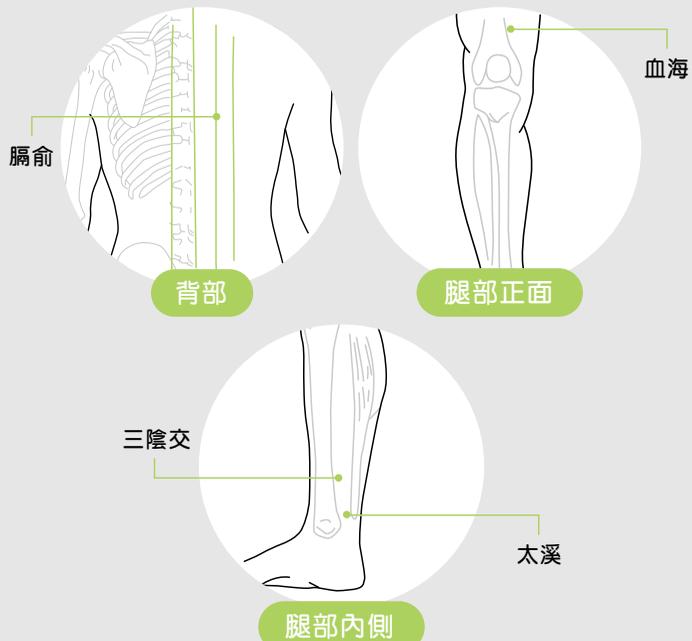


按。穴。祛。病。



以上穴位按壓 1-3 分鐘

(有關穴位資訊，請參閱書末「穴位詳解」。)

全。方。位。保。健。

- 勞逸要節制
- 早睡早起
- 飲食定時，不暴飲暴食
- 少食煎炸油膩及烤焗食物，多食水果蔬菜
- 定時補充水份



話。裏。藏。醫。

俗語中的「身痕」指想被別人以打的方法整治。中醫所指的身痕即 **皮膚痕癢症**，指的是在無原發性皮膚損害的情況下，而皮膚出現異常的感覺，痕癢難耐必須用手搔抓。治療多以清熱滋陰補血為主。過痕時避免抓傷自己，可輕力拍打患處去減低痕癢。由此看來，身痕的坊間整治方法與中醫的治理方法亦有些微的共通點。

喂！就嚟考試啦，你仲喺度打機，係咪身痕啊！

唔係呀！吊頸都要抖下氣嘍！



(欠揍)

中。醫。細。說。



身痕的成因主要有三方面，青年人血氣方剛，血的溫度較高，再加上外界的風邪熱毒，熱毒包括污染了的空氣、病毒病菌、化學物品等均會引致皮膚痕癢。這種病人通常有大便乾結、口乾、心煩等兼症。另兩個原因是好食肥膩，煎炸烤焗食品或多思多慮而致濕熱內結，痕癢不止，經搔抓後滋水會流出。

在老人方面，瘙癢症多因津液不足而致血虛、陰虛，血量不足，不能充盈脈管，內風應運而生，使人皮膚痕癢；兼伴有頭暈眼花、失眠等。

食。以。養。生。



1 菊杏蜜

材料：菊花、南杏仁各 10 克，蜂蜜少許。

製法：南杏仁放入攪拌機內磨粉，與菊花同放焗杯內，焗 30 分鐘即成，加入蜂蜜調味。

服法：每日飲用。

適用：大便秘結，口乾，痕癢。

2 菠菜豬肝湯

材料：菠菜 200 克，豬肝 100 克，水 8 碗。

製法：材料洗淨，放入水中，煲滾後，再轉中火煲 20 分鐘，加入調味即成。

服法：每週 2~3 次。

適用：皮膚乾燥痕癢，口乾，失眠。

3 車前草飲

材料：車前草 10 克，紅糖 3 片，水 4 碗。

製法：車前草浸 30 分鐘，煲滾後轉中火煲 30 分鐘，加入紅糖即成。

服法：每日 1 杯，症好可停。

適用：胸悶，口苦，皮膚瘙癢。

對。證。下。藥。



4 綠豆冬瓜湯

材料：綠豆 30 克，冬瓜 1 斤，水 8 碗。

製法：將上述材料煲滾後轉小火煲 1 小時，加入少許鹽作調味即成。

服法：每週 1~2 次。

適用：皮膚痕癢、出水，灼熱。

1 消風散

組成：當歸，生地黃，防風，蟬蛻，知母，苦參，黑芝麻，木通，荊芥，蒼朮，牛蒡子，石膏，甘草。

功用：疏風清熱涼血。

主治：風疹，濕疹，皮膚痕癢。

2 龍膽瀉肝湯

組成：龍膽，梔子，黃芩，柴胡，生地黃，澤瀉，當歸，車前子，木通，甘草。

功用：清熱利濕止癢。

主治：濕熱蘊結，皮膚痕癢。

3 當歸飲子

組成：當歸，白芍，川芎，生地黃，蒺藜，防風，荊芥，何首烏，黃芪，甘草，生薑。

功用：養血潤燥，祛風止癢。

主治：心血凝滯，內蘊風熱，皮膚瘡疥，或腫或癢，或膿水浸淫或發赤疹。

4 胃苓湯

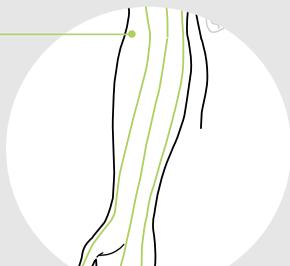
組成：豬苓，茯苓，白朮，澤瀉，桂枝，蒼朮，陳皮，厚朴，甘草。

功用：祛濕和胃，行氣利水。

主治：泄瀉不止，水腫，腹脹，小便不利。

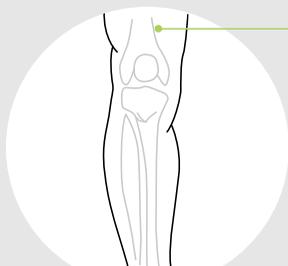
按。穴。祛。病。

曲池



手臂內側

血海



腿部正面

以上穴位按壓 1-3 分鐘

(有關穴位資訊，請參閱書末「穴位詳解」。)

全。方。位。保。健。

- 戒飲酒，戒煙，少食海產、牛肉、煎炸及烤焗食物
- 勿用熱水洗澡
- 不可用鹼性強的肥皂洗澡
- 內衣宜柔軟寬鬆，宜穿棉織品或絲織品，不宜穿毛織品
- 多吃水果、蔬菜
- 以室溫紅糖溶液洗澡



話。裏。藏。醫。

「發癡」指思想有問題，神智不清，做事糊里糊塗。中醫認為「癡病」傳染性極高，會使人全身不舒服，嚴重者更會昏迷或神智不清。

這一次坊間發癡的意思與中醫又同出一轍了。



喂！你發癡呀？竟然用掃把掃櫃檯，真係冇問題！

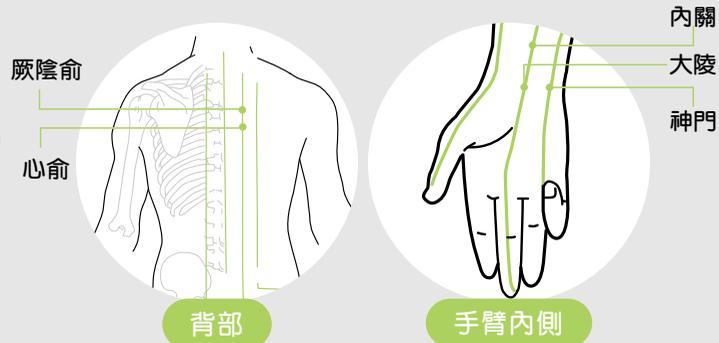


對唔住！我有啲頭暈，我即刻用布清理下！

發 癡

(神智不清)

按。穴。祛。病。



背部

手臂內側

以上穴位按壓 1-3 分鐘

(有關穴位資訊，請參閱書末「穴位詳解」。)

全。方。位。保。健。

- 多做帶氧運動，如快步走、游泳、太極等
- 多種花草，唱唱歌，跳跳舞，怡情養性
- 有問題時多與朋友傾訴



頭先開會簡直
好似癡癡呆呆
坐埋一枱！

係啲！大家都
唔記得晒上次
傾咗啲咩！



癡 癡 呆 呆 坐 埋 一 枱

(集體犯傻)

話。裏。藏。醫。

「癡癡呆呆坐埋一枱」指一群人集體犯傻，像患了癡呆病一樣，中醫認為癡呆病的症狀除 **反應遲鈍** 外，亦包括 **失憶、不懂運算、動作笨拙、表情呆滯** 等。

中。醫。細。說。



癡呆病常見於 65 歲以上的老年人群，故常名為老人癡呆病。此病的特性為善忘，患者對近日發生的事情記憶不清，平時經過的事情記憶不全，甚至發展為一些經常勝任的事都忘得一乾二淨，但對久遠的事卻記憶尚存。

患者亦常見表情貧乏，對週圍的事情漠不關心，不能處理日常生活。情緒變化莫測，或抑鬱寡言，或亢奮哭笑，甚至有攻擊行為，出現妄想、幻聽等。

CT 掃描腦部可見腦萎縮，腦回狹小，腦溝增寬，腦動脈輕度脫變。中醫認為癡呆病的病位在腦，與心、肝、脾、腎功能失調關係密切。腎主管骨骼及滋生骨髓，如果腎精虧損，會導致腦髓空虛，神機失控，陰陽失調終致腦笨，動作愚鈍。年老體虛，氣血不足，心血不生，心氣虛衰，由於心主管神明，心失所養會令致神明失司，精神渙散，人亦會呆滯及善忘。情緒抑鬱，肝鬱氣滯，氣滯引起血瘀、痰結，日久肝鬱化火，痰火互結，則會擾亂心神。

1 鳳梨炒瘦肉

材料：新鮮鳳梨（菠蘿）肉 200 克，瘦肉 100 克。

製法：瘦肉切片加鹽、油、粟粉調味，鳳梨切件用鹽水略浸，先炒熟瘦肉再加鳳梨件炒 2 分鐘，再加少許糖調味即成。

服法：一週 2 次。

適用：癡呆。

2 合桃蓮子羹

材料：合桃 2 碗，蓮子半碗，米 4 湯羹，鹽 1 茶匙，水 10 碗，片糖 4 塊。

製法：把合桃放入滾水及鹽中焗 5 分鐘，瀝乾，合桃炸香，加入 2 碗水，用攪拌機磨碎，待用。蓮子及米分別加入 1 碗水，用攪拌機磨碎，待用。先用 6 碗水煲滾，加入片糖溶化，再加入合桃糊煲滾後，再加入米糊、蓮子糊煲滾即成。

食。以。養。生。



對。證。下。藥。



服法：一週 2~3 次。

適用：癡呆，心煩。

3 枸杞子羊腦湯

材料：枸杞子 30 克，豬腦或羊腦 1 個，水 8 碗。

製法：羊腦洗淨，切件，加入枸杞子及滾水 8 碗，燉 2 小時即成。

服法：一週 1 次。

適用：老人癡呆，記憶減退。

1 七福飲

組成：熟地黃，當歸，人參，白朮，炙甘草，遠志，酸棗仁。

功用：補腎益髓，填精養神。

主治：記憶力和計算力明顯減退，頭暈耳鳴等。

2 還少丹

組成：熟地黃，枸杞子，山茱萸，肉蓯蓉，巴戟天，小茴香，杜仲，牛膝，楮實子，茯苓，山藥，大棗，石菖蒲，遠志，五味子。

功用：補腎健脾，益氣生精。

主治：不思飲食，發熱盜汗。

3 洗心湯

組成：人參，甘草，半夏，陳皮，附子，茯神，酸棗仁，神曲，石菖蒲。

功用：健脾化濁，豁痰開竅。

主治：表情呆鈍，智力衰退等。

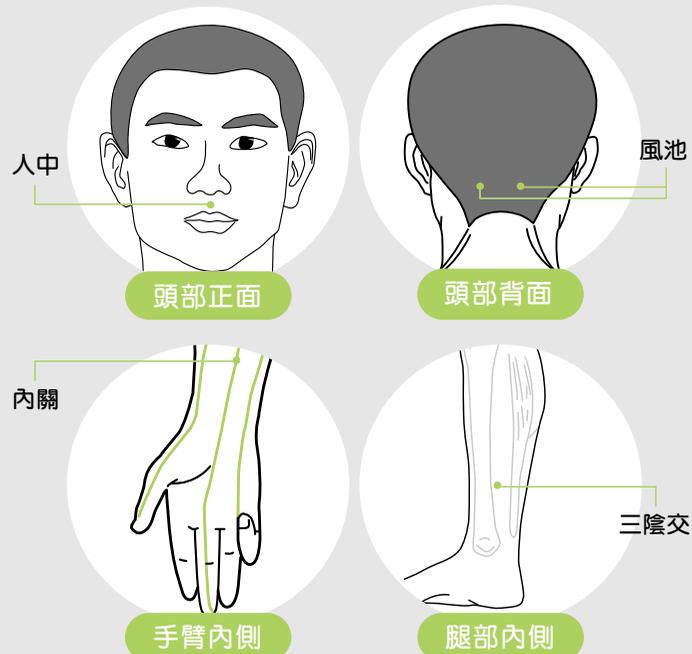
4 通竅活血湯

組成：赤芍，川芎，桃仁，紅花，麝香，老蔥，鮮薑，大棗，酒。

功用：活血化瘀，開竅醒腦。

主治：表情遲鈍，言語不利，善忘。

按。穴。祛。病。



以上穴位按壓 1-3 分鐘

(有關穴位資訊，請參閱書末「穴位詳解」。)

全。方。位。保。健。

- 進行定期智能測驗
- 生活規律化
- 飲食要均衡而富營養
- 多參加群體活動，開放心懷
- 定期參加健腦遊戲
- 保持充足睡眠



第三章

肝。