



崔紹漢教授

補氣的中藥，大家不期然會想到人參、黨參、花旗參、太子參等參類補氣藥，藥性最平和的要算太子參。民間常笑稱「太子都食唔壞」，原來太子參的確有一段與太子有關的傳說。



當年李時珍並沒有把太子參寫進《本草綱目》中。

辨證施補之氣虛補氣(下)

教授的話

上期我們介紹了氣的中醫學概念，和兩種氣的生理功能（推動作用和溫煦作用），與及氣虛時引起的病理變化，今期續談氣的其他生理功能和氣虛的表現。

保衛全身的肌表，防禦外邪的入侵。《黃帝內經》指出：「邪之所湊，其氣必虛」，意思是氣的防衛功能減弱，外邪必乘虛而入，令疾病出現。這種作用相當於身體免疫功能的一部份，例如血液中的白細胞及其釋放的細胞因子所發揮的消滅細菌、病毒和消炎的作用。

氣能攝血，使血液循脈而行，防止其逸出脈外，亦能攝津，控制汗液、尿液、唾液、胃液、精液、帶下等的分泌/排泄量，不

讓其過量流失。假如氣虛不能攝血，便會導致各種出血；氣虛不能攝津，可導致自汗、尿頻量多或失禁、流涎、泛吐清水、遺精早泄等。

氣主導身體的精、血、津液等的轉化，包括物質的新陳代謝過程、物質轉化和能量轉化的過程，中醫學稱之為氣化作用。例如水谷精氣（營養物質）化生成氣、血、津液；津液轉化成汗液、尿液等。假如氣化功能失常，便會影響上述的過程，導致各種代謝異常的病變。

總而言之，氣是維持生命活動的元素之一，氣充沛則血、津液、臟腑經絡等的生理功能表現正常，



太子參藥性平和，太子都食唔壞。

氣不足（即氣虛）則其推動、溫煦、防禦、固攝和氣化作用均會出現障礙，從而產生病理變化，所以氣虛就要補氣。

太子都食唔壞

說到補氣的中藥，大家不期然會想到人參、黨參、花旗參、太子參等參類補氣藥，當中補氣最弱，但藥性最平和的要算太子參。太子參又名孩兒參、童參，其味甘、微苦，性平，有健脾補肺、益氣生津的作用。民間常笑稱「太子都食唔壞」，原來太子參的確有一段與太子有關的傳說。話說明朝大醫藥家，《本草綱目》的作者李時珍，有一次投宿客店，晚上聽到一名婦女的呻吟聲，向店小二查問，原來是店小二的妻子患病，但無錢求醫。李時珍醫者父母心，立即替她診病，把脈後向店小二查問店中有否藥材，店小二拿出一些留給妻子吃的番薯乾，和靠孩子挖回來，供家人充饑的野菜根給李時珍看。李時珍詳細檢視野菜根，並放一小塊進口裏試味，然後便吩咐店小二用來



■ 朱元璋太子的墓地附近長滿太子參。

煎湯給妻子服用。翌日，店小二妻子的病情果然好轉（估計是營養不良，身體氣虛血弱），李時珍吩咐店小二繼續用野菜根煎湯給妻子服用，並送他一點銀兩作買些米糧之用，同時要求他帶自己去挖到野菜根的地方看看。店小二引領李時珍到城外紫金山一個墓地，原來那是朱元璋太子的墓地。墓地周圍滿是這種植物，李時珍與店小二一同挖了很多回家，並取名為太子參。李時珍深怕此事一旦傳開去，便會吸引很多人前來挖掘，到時便有可能破壞太子的墓地，甚至觸犯王法，因此他決定不把太子參寫進《本草綱目》。

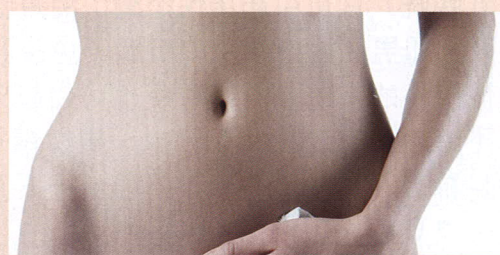
童參棗麥湯 (1~2人量)

材料：太子參30克、紅棗（去核）5至6枚、麥冬10克、杞子10克（後下）、瘦肉100克（可以不用）、蜜棗2至3枚。

製法：洗淨所有材料，以清水7至8碗煎約1小時至剩約2至3碗，最後10分鐘加入杞子便成，調味即可飲用。

功效：太子參平和補氣；紅棗亦是益氣補脾之品，兼能養血安神；麥冬滋陰安神；杞子清肝明目；全湯補氣滋陰，健脾補腎清肝，性味平和，補而不燥。

氣海穴 (任脈)



● 氣海穴在的臍下1寸半的位置。

定位：仰臥位。在下腹部，當正中線上，當臍中下1.5寸。

方法：以示指及中指於氣海穴按壓1分鐘，每天2~3次。

功效：益氣助陽，調經固精。⊕