

青蒿清虛熱

青蒿性寒，味苦、辛，有清透虛熱，涼血除蒸，清熱解暑和截瘧之效。從現代醫學角度看，清虛熱藥有抑制交感神經系統和一些產熱激素（如甲狀腺素）的分泌，降低身體的能量代謝率和產熱量，從而抵消因陰虛而產生的虛熱。

2015年的諾貝爾生理學或醫學獎獲獎者之一是中國中醫科學院藥學家屠呦呦，她窮畢生之力從中藥中分離出青蒿素，有效治療瘧疾（治癒率高達97%），挽救了數以百萬計瘧疾患者的性命，獲獎實至名歸。這成就令全世界的中國人感到自豪，尤其是中醫藥界人士，眼見中國傳統的中草藥能為醫藥科學界帶來新的啟發和動力，是何等的鼓舞。

虛熱源於陽邪過剩

青蒿為菊科植物黃花蒿（並非與藥材同名的植物「青蒿」）的乾燥地上部分，屬中醫的清虛熱藥，性寒，味苦、辛，歸肺、膽經，有清透虛熱，涼血除蒸，清熱解暑和截瘧之效。《本草綱目》云：「治瘧疾寒熱。」《本草新篇》云：「退暑熱。」《醫林纂要》云：「清血中濕熱，治黃疸及鬱火不舒之證。」

首先我們要了解何謂虛熱。中醫所指的虛熱源於陰虛，所謂陰虛，是指人體的精（包括水穀精微等營養物質）、血、津液（泛稱陰津）虧耗以致不足，難以制約與陰相對的陽（泛指人體的功能、動力和體溫）。引起陰虛的主要原因包括陽邪（如暑熱之邪）過盛，消耗人體的陰液，以致陰與陽相比出現實質的不足，變成陰虛；此外，過度強烈或持久的情緒刺激或變化會導致鬱久不散，化熱化火，耗傷陰分，變成陰虛；或由於慢性疾病（如消渴證：即糖尿病）經久不癒，以致體液慢慢消耗，出現陰津虧損的病變和症候；或腎陰虛（相當於內分泌失調），大部分更年期女性會出現腎陰虛現象。陰虛的臨床表現包括顴紅、潮熱盜汗、五心煩

熱、失眠、口燥咽乾、小便短黃、大便乾結等。

從現代醫學角度理解，陰虛相當於細胞內及外的水分和電解質不足，有效循環血量減少，血液內的營養物質不足，在代償功能作用下，促進了產熱的激素（如甲狀腺素）增多，交感神經活動加強，導致各臟器代謝和功能上升，體內熱量相應增加，所以中醫學有「陰虛生內熱」的說法，就是指人體陰液不足，以致陽相對偏亢而出現熱象。

中醫治陰虛：滋陰 + 清熱

中醫治療陰虛（證）的方法就是補陰，臨床上常見的相關用語為滋陰、養陰或益陰。常見的滋陰藥有沙參、麥冬、玉竹、石斛等，而滋陰方劑則包括六味地黃丸、左歸飲、大補陰丸、百合固金湯等。藥理顯示這些方藥能提高副交感神經興奮性，促進腺體分泌，降低新陳代謝率和產熱激素的分泌。

中醫治療陰虛證，除了滋陰外，亦會利用一些藥性寒涼的草藥，主入營血（清熱涼血藥）或陰分（清虛熱藥）以清虛熱，退骨蒸（自覺體內有熱蒸騰而出，但並非發熱），並消除或減退其他陰虛症狀。常用的清熱涼血藥有生地、玄參、牡丹皮等；清虛熱藥則有青蒿、白薇、地骨皮、銀柴胡和胡黃連等。從現代醫學角度看，清虛熱藥有抑制交感神經系統和一些產熱激素（如甲狀腺素）的分泌，降低身體的能量代謝率和產熱

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。