

假期捱夜肝腎上火

聖誕假期過後，徒弟仔上班，實在嚇人。見她面青唇白，肥腫難分，配以熊貓（黑眼圈）上身，同事們異口同聲問：「你有病嗎？」

徒弟仔一臉無奈，並道：「非也！只是凌晨三時睡，昨晚已提早十一時半上床，依然要輾到三時才入睡，今日上班，要 resume normal，死得，仍未又夠電，結果，僵屍上身，元神出竅。每次稍為夜瞓兩天就時差上身，師傅，從中醫觀點與理論來看，有何成因？有何解決方法？我實在不願每次假期後都要捱幾天才能回復正常狀態。」

肝膽相照互影響

我答：「深夜十一時至凌晨一時，是經絡與氣血循行到膽經的時間，同時亦為膽經作出修補；凌晨一至三時是經絡與氣血流注到肝經的時間，同時亦為肝經作出修補。你捱到三時才入睡，即已過了肝經修補的時間，再者肝膽相照，膽經無法修補，亦會影響肝的運作。」

肝需要睡覺，肝藏血，血合魂，血屬陰，陰與魂皆需要血去濡養，但肝未能作出合理修補，於是肝火起，火熱上衝頭面，便影響元神（先天，主宰人體生命活動）。你的識神（後天，主宰後天意識思維活動）縱使要理性，也難逃元神已出竅的命運。況且，肝腎同源，腎主水，乃萬物之源，肝腎火上揚，以陰陽太極圖配合人體，理應陰在上，陽在下；你則顛倒過來，肝腎火在上（陽），而將陰倒轉在下，一定會出現面青唇白，肥腫難分和黑眼圈等情況。」

徒弟仔追問：「師傅，我實在不明所以？」我答：「陰在上，人體元神處於清靈、清靜狀態，就會變得自然清靈，頭腦清醒和皮膚幼滑細緻，同時陽在下（肝、腎），如同柴支在爐底助長陽，起着生生不熄的循環。想想像，當人體活動和坐立時，由於受着地心吸力的牽引，水往低流，若爐底的陽氣夠力，把水液重新再燃升，於是，人體氣血便順應自然，循環不息，你想病、老、醜都幾難。如果反過來，陰在下、陽在上，只會出現猛火煲頭顱，思想紊亂，下身肥腫難分，就連你想瞓，都會不停做夢。」

徒弟知衰：「知道知道，捱一周就康復可以嗎？」我答：「我們讀醫的絕不能差不多先生上身，凡事馬虎了事。」徒弟續問：「那怎解決好呢？」我笑：「你陰與陽行錯位，將陰陽歸位便可解決問題了。方法很簡單，自行按壓穴位吧！」

湧泉穴：具有補腎、壯陽、增精益髓、強筋壯骨，以及安眠的效果。肝俞穴：疏肝養血、利膽明目、主瀉五臟之熱。安眠穴：安神鎮靜助眠，是控制睡眠的主

要穴位。

以上穴位，按壓到有酸脹度為佳，按壓後，在神厥與湧泉艾灸二十分鐘，將腎陽氣拉回下焦，陰氣便自然歸位。

本草醫藥坊