**飲水與養生**

朱柱彤中醫師

廣州中醫藥大學學士

香港中文大學理學碩士

國際中醫暨綜合自然療法學會副會長

 人體有70%都是水份所構成，當人體的水份低於特定水平，便會出現特定的病症甚至危侯。西方醫學提倡人每日需要攝取2000毫升的水份，在不少媒體亦提醒人們每天需要飲足7杯水。

但有沒有思考過一個問題呢？7杯水究竟要怎樣飲呢？

是一口氣飲嗎？是每數小時飲嗎？口渴的時候才飲嗎？每次飲多少呢？

在好多人的心中，或多或少都曾經出現過這些疑問，但最後的解決方法就只是「盡量飲多一點」就把事情完結了。若然水對於我們這麼重要，我們每天都需要飲水，但我們對於飲水的學問，相對而言，卻顯得如此的淺薄！

對於水的認識，中醫對此十分深刻。筆者在此帶出一組概念：「津液」與「痰飲」。什麼是津液呢？什麼是痰飲呢？簡而言之，津液即是在身體裏正常地發揮功能的水份。相反，痰飲則是沒有功能，但又蓄積在身體裏的水份。所以，水份在人體是有「益水」及「禍水」之分。對於「禍水」，雖然看上去陌生，但香港人卻出乎意料地熟悉，廣東人經常掛在嘴邊的「袪濕」的「濕」，其實就是禍水的一種！所以你看，把水飲好了，濕就很大程度上遠離我們了。

那究竟水要怎樣飲呢？在著名經典《傷寒論》中可以看到些許線索，當中第71條：「太陽病，發汗後，大汗出，胃中乾，煩燥不得眠，欲得飲水者，少少與飲之，令胃氣和則愈。」這是什麼意思呢？條文提出，當人體處於患病的時候，而患者口渴欲飲時，應「少少」給予。根據筆者的個人體會，在量方面，若當下自覺要飲一滿杯的水，則只飲一半則可，而飲用的時候，則避免一口飲乾，要把半杯的水又分成數次飲掉，把原來數秒的過程，拉長大約15~30秒完成。而在正常的狀態下，飲水亦盡量不宜大口灌飲，以防傷及胃氣，量的方面，亦不宜盲目飲用大量水份，宜每日攝取自身體重乘以30毫升的量便足夠。

那飲多了究竟又會怎樣呢？首先，我們要理解口渴的原因是什麼？在條文中，口渴的機理在於「胃中乾」，胃氣不能把水份化成津液了。換言之，胃氣差了，弱了，痰飲就因而產生了，濕氣因而就來了。當水飲多了，則可能會出現「發汗後，飲水多必喘」、「太陽病，小便利者，以飲水多，必心下悸」等喘氣、心悸，胃不適等情況出現。

當然，痰飲的生成是多樣的，篇幅並不能因而盡說。但對於飲水的學問，我們是必需嚴肅地去看待及研究的。