



中歐論壇聚焦代謝綜合徵防治

日前，第二屆中歐中醫藥合作與發展論壇在德國慕尼黑黑尼黑科技大學附屬醫院舉行。論壇以代謝綜合徵的中醫藥防治為主題，交流了最新的學術研究進展，並就中醫藥國際發展思路與模式、中歐中醫藥合作與發展等問題進行了深入探討。

世界中醫藥學會聯合會副主席兼秘書長李振吉、慕尼黑黑尼黑科技大學副校長孟麗秋、慕尼黑黑尼黑科技大學醫學系主任 Peter Henningsen 教授、慕尼黑黑尼黑科技大學補充醫學與自然療法中心主任 Dieter Melchart 教授、北京中醫藥大學魁茨汀醫院德方院長安東、施道丁爾和中方院長戴京璋出席了論壇，來自中國、德國和英國等國家和地區的近百位專家學者參加。

此次論壇由世界中聯與德國慕尼黑黑尼黑大學補充醫學與自然療法中心共同主辦，北京中醫藥大學及其德國魁茨汀醫院提供支持。

浸大中醫推拿配合功能鍛煉 有效改善青少年 脊椎側彎

香港浸會大學中醫藥學院臨床部最近總結了推拿對治療脊椎側彎的經驗，制訂了一套「推拿配合自主功能鍛煉治療青少年脊椎側彎」的治療方法，近八成患者脊椎側彎情況有所改善，側彎角度亦平均減少六度。

負責研究的浸大中醫藥學院臨床部劉以正醫師於去年三月至今年八月期間，診治了四十七名脊椎側彎患者，其中十五人完成整個中醫療程（平均十四次診治），包括十三名女性和兩名男性，年齡介乎八至二十三歲，脊椎側彎角度由十三至五十四度不等。

中醫療程包括推拿及配合患者自主功能鍛煉，結果有十二人的側彎情況明顯改善了六至十一度，三人改善了零至四度，有效率達百分之八十，沒有患者情況惡化。

脊椎側彎是指脊椎有不正常的變型，從X光片檢查出患者的脊椎呈現C型或S型，有別於正常的直線脊椎。大部分患者屬「原發性脊椎側彎」，即是發育期的兒童及青少年，往往因為缺乏運動或姿勢不正而出現脊椎側彎；其餘屬「先天性脊椎側彎」，也有因外傷或其他成因而引致的「繼發性脊椎側彎」。

脊椎側彎的情況一般在骨骼生長發育時期形成和發

展，若發病年齡愈早，畸形就愈嚴重。脊椎側彎除了會影響患者的外觀，亦會導致他們較容易出現腰痠背痛、背肌緊張的情況，嚴重者甚至會影響心肺功能。

舒筋鎮痛 活血通絡

劉醫師解釋，中醫推拿手法能舒筋活血、通絡鎮痛、鬆解肌肉及鬆動椎間連接的軟骨、韌帶、肌肉和小關節等；患者在家進行功能鍛煉，則可鞏固推拿手法療效及鍛煉背部肌肉。

劉醫師指出，中醫治療脊椎側彎無副作用，具安全、有效、無創傷的特點，是治療兒童及青少年脊椎側彎患者的較合適方法。脊椎側彎的兒童隨著不斷發育，側彎的程度有可能不斷加劇，若延誤治療，可能會令側彎情況惡化。年齡愈小的患者骨骼未完全成熟，若能及早就醫，治療療效愈佳。他建議學童應保持良好姿勢、減少背負重物和作適當運動鍛煉，一旦出現脊椎側彎問題時便要及早接受治療。此外，香港浸會大學中醫專科診療中心現時亦設有「青少年脊椎側彎治療專區」，集中提供中醫推拿治療的服務。

飛燕式鍛煉有助鞏固 背部肌肉



劉以正醫師（左一）介紹推拿治療青少年脊椎側彎方法，其中一位病人（左三）及其母親（左二）分享治療過程

中醫推拿配合自主功能鍛煉 治療青少年脊椎側彎 臨床觀察報告



中醫學進入心身醫學時代

國際論壇確立剛柔辨證理論

由北京中醫藥學會、北京醫學會心身醫學專委會等聯合主辦的第四屆心身醫學新進展國際論壇日前在京舉辦。會議提出疾病譜已由感染性疾病為主過渡到心身疾病為主，中醫學進入第五個時代即心身醫學時代。

第十四屆亞洲心身醫學大會主席、廣安門中醫院心身醫學科主任趙志付教授做「中醫心身醫學的由來與發展」主報告。其研究確立的中醫剛柔辨證理論，將心身疾病分為兩綱四型十六證，臨床針對性強，受到與會者廣泛關注。

世界心身醫學會副會長、加拿大皇后大學精神衛生系主任 Amarendra 介紹了世界心身醫學的新進展，解放軍總醫院郎森陽、朝陽醫院許蘭萍、安定醫院馮秀傑等分別以「北京市綜合醫院心身醫院研究現狀」、「心身醫學的整體觀」、「中醫藥治療抗精神病藥物的不良反應」為題做報告。會上還推廣了抑鬱症 WHO 西太區傳統醫學臨床實踐指南成果。

世界中聯成立體質研究專委會

世界中醫藥學會聯合會體質研究專業委員會成立大會暨第一屆學術年會、首屆國際體質醫學論壇日前在京召開。

新成立的體質研究專委會由北京中醫藥大學教授王琦擔任會長，北京中醫藥大學教授朱燕波任副會長兼秘書長。第一屆理事會共 89 人，其中中國大陸以外人員 25 人，境外比例達到 28.1%。

中醫體質學經過近 40 年的發展歷程，已經成為獨立的分支學科，中醫體質學研究從理論構建到辨識技術的開發、推廣和應用得到全面發展。目前，以體質辨識為中醫特色體檢的服務機構已經覆蓋了 30 個省（區、市），以及香港地區。體質辨識已納入國家及各級地方政府中醫預防保健服務體系。

貴陽中醫藥博覽會今開幕

【本報記者勞莉貴陽電】由衛生部醫政司、中國中藥協會和貴陽市人民政府共同主辦，貴州省經信委、貴州省衛生廳、貴陽中醫學院等單位共同協辦的「2012 中國·貴陽中醫藥（民族藥）博覽會暨首屆民族藥高峰論壇」將 8 月 31 日至 9 月 5 日在築城廣場及貴陽生態國際會議中心等地方隆重舉行。截至 8 月 28 日，共有 44 家企業報名參展，預定標準展位 100 餘個。

據悉，貴陽市已經舉辦過 7 屆中醫藥（民族藥）博覽會，本屆博覽會國家商務部已確定為 2012 年商務部引導支持的展會之一。本屆「藥博會」以「繼承傳統中醫藥文化、促進特色產業發展」為主題，旨在展示貴陽市現代製藥產業的發展成果，同時通過對「中醫藥（民族藥）在腫瘤防治方面的發展前景」的探討，加大對貴陽市獨家藥品品種的宣傳力度。國家商務部已確定本屆展會為 2012 年商務部引導支持的展會之一。



文摘

中醫針灸的英國傳人

推薦她來這裡。「疼痛的症狀減少了很多，價格也合理」。

首家中醫孔子學院

中醫診所的負責人、來自北京中醫藥大學的黃衛東介紹，蘇利文第一次來的時候還拄着拐杖，現已可以自己走路甚至工作。黃老師負責學院的臨床教學工作，學生看病時，他會在一邊監督指導。

倫敦中醫孔子學院自 2008 年正式運營後，即開設全日制中醫（針灸方向）本碩連讀學位課程，學制 4 年，課程包括傳統中醫理論、漢語語言文化和西醫理論。學生在這裡可以拿到英國教育體系認可的學位證書，以及英國針灸學會的職業認證證書，畢業即可在當地執業或開辦自己的私人診所。此外，倫敦中醫孔子學院還開設了包括中醫養生、食療保健、太極拳等幾十門特色鮮明的課程。目前，該院學生已近 4000 人。

來自波蘭的中醫專業大四女生艾嘉主要負責孕婦及新生兒的醫護工作。她說，西醫或西藥在很多時候對孕婦生產時遇到的問題作用不

大，她希望能夠將中西醫結合起來，為孕婦提供更好的服務。艾嘉 11 歲時得了支氣管炎，咳嗽不止，四處求醫仍不見效，後意外地遇到一位中醫悉心治愈，她希望「能讓更多的人感受到中醫的好處」。

針灸效佳大受歡迎

英國針灸協會擁有 3000 名會員，該協會主席蘇珊·索恩認為，針灸在治療慢性病和日常保健方面效果甚佳，她非常希望能與中醫孔子學院合作，向英國政府推薦中醫，幫助中醫推廣普及。

倫敦中醫孔子學院針灸教研室主任伊安·阿普利雅說，在英國北部一所針灸學校，20 個學員中有 5 個人都是西醫。未來 5 年英國接受中醫治療的病患達到 400 萬例，增幅可能超過 25%。他計劃為西醫開設專門的針灸課程，並為他們頒發碩士學位。談到在英國推廣針灸，阿普利雅得稱要注意兩方面問題，一是理解中醫，這需要學習中文和中國文化，這也是孔子學院的教學要素；二是推進對中醫理論的科研。（《人民日報》記者 白陽）

對症食療

老人便秘 食療調理

很多老年人都有便秘情況，雖然不是病但帶來不適，年紀越大便秘的情況越多，而且女性比男性多。統計指出，佔一半至三分一的老人長期受到便秘的困擾。

熱結腸枯 通調水道

中醫認為，之所以會產生排便困難，有多方面原因，一是「河道」乾枯，不能「行船」，即為燥熱內結，熱灼津液，腸道陰液枯竭，或是人體陰虛火旺，導致陰液不足，氣虛則津少，船失滋潤，使船無法「行駛」；二是雖然河中有水，但船缺乏動力，隨水流緩慢流動。大腸沒有氣力蠕動和推動，即氣虛或氣滯，氣虛沒有推動力，氣滯腸道不能蠕動，都會導致糞便在腸道中停留過久，水分被吸收，大便會變得更加堅硬。這一般出現在老年人，總感到排便不爽，甚則汗出短氣，一些患有心臟病的老人還會因此命喪排便之時。

▼糯米松子皆屬溫性，潤肺滑腸亦補中益氣

分型辨證 溫陽滋陰

由此可知，便秘不是單純用瀉藥就能解決問題，還要根據不同的致病原因，對症下藥，才能從根本上解決問題。按中醫的辨證論治，一般說來有四種情況：

燥熱內結型，病人口乾、口臭、舌質紅苔黃膩，用清熱利濕的藥物，如黃連、黃芩、黃柏，即「三黃」片；

陰虛內熱型，口乾舌燥，手足心發熱，夜間盜汗，舌紅少苔，則可用滋陰清熱的藥物，如百合固金丸；

氣血虧虛或氣滯者，用補益氣血、行氣的藥物，如麻子仁丸、黃芪、黃精、枳實、厚朴等中藥；

陽虛引起排便困難者，則伴有畏寒、四肢冷、喜熱怕冷、舌淡苔白、脈細弱，即可用溫陽通便的方法治療，用肉蓯蓉、鎖陽等溫陽潤腸的藥物。

補虛養血 潤腸通便

對於老年人來說，單純用藥治療還不夠，還要通過飲食調理，持之以恆，效果非常顯著。

老年人以氣血虧虛便秘為多，氣虛便秘者可用黑芝麻 60 克，蜂蜜 60 克，黃芪 18 克，將芝麻燻爛磨碎調成糊狀，煮熟後調蜂蜜，用黃芪煎出汁液，沖服，分兩



▲白木耳滋陰潤肺，大棗生津和胃

次服用，每天一劑，效果良好；血虛便秘者可用炒松子 60 克，蜂蜜 40 毫升，加入糯米粥內食用；如果是陰虛，則可用白木耳 6 克，冰糖適量，大棗 10 枚，先把白木耳浸泡 12 小時後，洗淨放入碗中，加冰糖、紅棗隔水蒸 1 小時，早晨空腹，每天 1 次，續食用；若屬陽虛，則用核桃仁、芝麻搗成泥，臨睡前用開水沖服。上述方法都有較好的效果，並且簡便易行。

▼用北芪（黃芪）煎汁加入黑芝麻糖糊內食用，既可潤腸又能補氣



▶白芝麻加核桃的食療組合，能潤腸不傷腸

順應天時 合理養生



現代化中醫藥國際協會策劃
稿件請投 editor@mcma.org 稱列請用 www.mcma.org/column

夏季高溫炎熱，是一年四季中的高消耗季節，既酷熱又內藏濕氣。由於氣溫的交叉變化，放晴時暴熱，下雨時陰涼，因此暑濕最易襲人，講究夏令養生是很有必要的。

中華養生文化博大精深，一直強調「養生固本」，即要遵從三調養（正氣、陰陽、臟腑的調養）和四合理（飲食、起居、運動、情志的合理）。養生的終極目標就是要提升人體生命力。養生的方法很多，其中在「天人合一」的原則指導下，順應四時天氣變化在生活作息上作出調整，維持平穩的情緒，調節氣血平衡，以此來護養生命力是最佳的方法。

夏日養生

《黃帝內經》中指出，夏日要「使志無怒」，情緒要保持舒暢，意志寬和、敦厚待事，生活隨心灑灑，才能和夏季陽氣充身的特定生理狀態相適應。在夏季中應當注意居住環境的通風與多吃清涼飲料。老人居室內不宜人多聚集，小孩不要依偎乳母睡眠，以防阻礙熱量外泄。三伏天氣候炎熱，避暑亦要適宜，不宜過涼。用風扇和空調的時間不宜過長，防暑熱外侵為度。

飲食平衡是夏季養生的一環。因人體在高溫中外周血容量增加，而內臟特別是腸胃道供血相對減少，消化機能減弱，故飲食應力求清淡，多吃蔬菜及葷素搭配的湯類，而像綠豆粥和赤豆粥這類易於消化的粥品，既具有營養價值又能補充水分，是夏日調理腸胃的佳品。此外，應避免辛辣、過熱飲食或過冷飲食等刺激食物。

進補之道

平衡是中醫養生最基本的體態思想，若補其有餘，實其所實，往往會適得其反。人的體質各異，男女老少有別，而食物特性各有不同，服補品當根據缺什麼補什麼的原則，平其有餘，補其不足。

脾胃在夏季最易損傷，主要是因為暑濕之氣盛，且濕邪困脾，容易阻礙脾胃正常運作；其次，夏季中人們吃寒涼的食物增多，容易被這些寒涼之物中的涼氣所侵，造成脾胃損傷；繼而，脾胃功能低下乃老化之漸，故夏日進補應注意以性質平和的食物調理，切忌大補、使用過涼或過熱的食物。

人至老年，生理機能老化，所需熱量減少，消化功能衰退，其飲食宜少而精，清淡軟熟為宜。粥以米為主，以水為輔，加火慢煎至糜膩似脂，具有補脾潤胃的功效，老年人飢即可食，不必計頓，不失為養生良法。在入暑之初，慣用大麥和粳米煎煮成粥，功能養胃扶正、清熱解暑、頻頻涼服，為消暑佳品。

食補也應辨證而施，陽熱體質的人不宜多服生薑、大蒜、辣椒、羊肉和狗肉等溫性食物；陰寒體質的人，不宜多進水果、冷飲、鴨子等涼性食品，否則也達不到進補的目的，反而易招疾病叢生。

人體內氣血順暢，生命才旺盛且不易生病。促進體內氣血流通，消除代謝產物，使臟腑、氣血恢復和維持正常的生理功能，保持動態平衡，也是一種進補的方法。在夏日進行適量的運動有助排除體內毒素，促進氣血流通，而行走則是男女老少皆宜的最佳運動方式，行走時能動員多數肌肉參加運動，是保持人體健康的行之有效的方法。

中華中醫藥學會副會長兼秘書長 李俊德