

中醫藥動態

逢周五刊出

季節食療

文：蔡淑芬
圖：彭珍

蒙醫藥房中蘊藏許多保健類藥材

1330年，元世祖忽必烈的飲膳太醫忽思慧所著的《飲膳正要》，是我國最早的一部營養學專著。這與當今的「食療」有異曲同工之處，運用食材原來的本性，達到養生的目的。傳說西征前，成吉思汗下令御醫用沙棘、廣藜等為原料，為蒙古貴族調製出了一種強身健體的蒙藥。成吉思汗長年征戰在外，年過六旬仍能彎弓射鵰，靠的是平日服用這種特殊藥物強身健體、抵禦疾病。

放血療法清除體內雜質

蒙醫放血療法是在人體的表面的一定部位和穴位，用特製的器械，將淺部脈道（靜脈）切開或穿破，放出病血（惡血），以達到預防和治療疾病的目的，稱為放血療法。這一看似古老的療法，如今在內蒙古國際蒙醫院的治療科仍在用於臨床治療。

對此神秘的療法記者採訪了內蒙古國際蒙醫院五療、康復科主任醫師姚哈斯。她說：「放血療法，並不是僅僅放出血就行，而有嚴格的原則和方法，並對術前所作的準備、穴位的選定、具體操作、可能發生的問題等，都有系統詳盡的規定。如今蒙醫在放血療法主要針對冠心病、腦梗等心血管疾病有特殊的療效，病人通過放血可改善血液循環，稀釋血細胞濃度。蒙醫認為，春秋時節，人們肝脈旺盛，在肘部放血可治肝病，風濕、類



▲現代化的診療設備
▲醫生正在為患者進行放血療法



中醫治痛症療效卓越

專家學者周日聚港研討交流

「痛症」困擾着無數的人，使患者寢食不安，大大影響工作效率和生存質量。由於香港生活緊張，工作環境和氣候等特點，痛症患者不少，而中醫藥對治療和緩解痛症，自古至今都有着卓越的臨床療效。因此，進一步探討中醫藥治療痛症，具有積極的意義。

由新華中醫藥促進會、香港中醫骨傷學會、港九中醫師公會、香港中醫學會主辦的《第二屆中醫痛症國際研討會》，

本週日（9月23日）於香港理工大學賽馬會綜藝館舉行。

研討會邀請到中外中醫專家和學者進行學術交流，分享心得經驗。包括來自澳洲、北京、上海、廣州、成都、台灣和澳門的學者作專題演講（見左附表），就「痛症」這一題目進行學術探討，並和與會者交流討論。主辦單位期望藉這次研討會，能進一步加深中醫界對痛症的認識，加強學術交流，並提高中醫藥的臨床療效。

中日韓專家共研經方

第二屆國際（中日韓）經方學術會議日前在北京舉行，來自日本、韓國和國內的200多名專家學者圍繞經方及其應用進行了研討和交流。同期還舉行了第三屆全國經方論壇暨經方應用高級研修班。

經方由歷代醫家創製，並歷經長期臨床實踐，其理論價值與卓越療效為世人矚目，代表著作《傷寒雜病論》的辨證思維

方法和方藥至今沿用不衰。近年來，國際上尤其在日和韓國，對經方的研究與運用很深入。會議邀請了國醫大師陸廣莘、中日友好醫院馮世倫、北京中醫藥大學郝萬山、韓國大韓傷寒金匱醫學會盧意濟等專家進行專題演講。會議由中華中醫藥學會、中醫之家主辦。

內地中醫院推早餐讀書會

浙江省立同德醫院每月都會舉辦一場別開生面的「早餐讀書會」。每月第一個周三的早上7-8點，各病區的醫務人員們都會來到功能廳交流學習，醫院還會為每個參加聽課的醫生護士提供一份免費早餐。目前，早餐讀書會已舉辦39期。

早餐讀書會主要形式為講座，涉及臨床、醫技、科研等專題講座。各科室負責人申報講座題目，主講醫生認真備課。凡參加國內外重大學術會議的，都要在早餐讀書會上作專題報告，及時交流。

之類，宜開肺氣兼善滲濕。

這裡推薦一款川貝南北杏苡仁（即薏米）煲豬肺湯，也可加少許雪梨或紅蘿蔔同煲，湯味更清甜滋潤。

（一至二人份）材料：
雪梨一個去核留皮、川貝2-3錢（6-8克）、南北杏5錢（10-15克）、薏米一兩（20-30克）沖洗淨豬肺半個（回家再用水略沖洗，以白鑊乾煎抽出水分）或豬瘦肉8-10兩（250至300克）代豬肺、陳皮一角。

製法：
川貝略打碎與南北杏洗淨，薏米和陳皮泡清水半小時。全部材料放瓦煲內加清水，大火煮沸，轉中小火煲一個半小時即成。

功效：
雪梨潤燥生津、川貝止咳化痰、杏仁宣肺化濕、薏米健脾滲濕、豬肺補肺止咳、陳皮理氣化痰。

從初秋到仲秋，咳嗽的人越來越多。中醫講究辨證論治，即使秋燥引起的咳嗽，亦分溫燥與涼燥；潤肺也要看適合溫潤抑或涼潤。如近日常見外感燥邪患咳嗽者，經中醫藥宣肺祛邪後，咳嗽仍纏綿不退，病情雖不重但極之影響生活和工作。患者咳嗽之燥性或寒、熱性皆不明顯，單以潤燥治之，效果不佳；此際，可考慮祛濕潤燥兼而調治。

臨床所見，香港咳嗽患者不少屬「秋傷於濕」（《內經·陰陽應象大論》）。由於長夏濕氣濕邪留戀未盡（特別初秋期），加上秋雨潮濕和嶺南人體內濕較重，秋季咳嗽者多見燥濕兼夾。即使在家煲湯作食療，也不能一味潤燥——雪梨、雪耳、川貝、沙參、玉竹，皆為滋陰之品，對脾虛濕重的嶺南常見體質（常有泄瀉者）更為不適；對肺有寒邪咳嗽痰黏者，則更加不宜。而應在潤燥之中加入健脾祛濕之品，如杏仁、薏米

民族醫藥專題（二）

蒙醫藥蘊藏現代健康理念

蒙醫藥學多種神祕莫測的療法和蒙藥的用法用途歷史悠久且源遠流長，可是能否與現代健康理念相融合卻成了人們關注的話題。

來過內蒙古的人都知道，每年夏季在內蒙古草原上要舉行一年一度的那達慕大會，那達慕是蒙古語的譯音，譯為「娛樂」或「遊戲」。在那達慕盛會，都要進行男子「三技」——摔跤、賽馬和射箭的競技比賽。這就意味着早在古代蒙古族就知道強身健體的重要性。

【本報記者王靜秋、趙玉琴呼和浩特電】

風濕疾病也在肘部放血治療，蒙語將放血的穴位稱為「協日烏素脈」。而放血最直接的的作用還是排除血液內的代謝物，用通俗的方式稱為「清除體內雜質」。

此外，放血療法還具有預防和保健作用，蒙醫主張血管類病人，尤其是頑固性高血壓病人適當放血。尤其是春秋時節，多發血管類疾病，通過放血可調節體溫，從而減少用藥，預防病發。另外，神經性、血管性疼痛的病人放血後可排出體內的致痛因子，使血液循環更加通暢。而這一點，蒙醫與中醫有着不同的理論。放血療法在中醫上運用很少，因為中醫重視元氣的缺失，認為放血損失元氣，不利於病情恢復。另外，中醫主張補氣、補血，而蒙醫卻恰巧相反，蒙醫認為清除血液雜質，全身通暢才是治療的根本。

在採訪中，內蒙古國際蒙醫院五療、康復科主任醫師姚哈斯介紹道，維持人體生理功能的三種能量和基本物質在蒙醫理論中「赫依、協日、巴達干」，簡稱為三素。三素在人體內是以對立統一的規律存在的，是人類矛盾的主要方面。三素是人類生存的導向因素，也是產生疾病的內在因素。人體的生理功能和病理機制都是以三者的平衡與變化為理論依據的。協日、巴達干兩者為相互對立的兩面，互相制約、相對平衡，赫依作為調節的因素，三者相互信賴、相互促進，相輔相成地完成了生命活動的生理功能。人的身體應清理通道，排出淤積的垃圾，再進行滋補方可事半功倍，即「一通、二排、三補、四平衡」的蒙一堂平衡理論。而民族醫學常用的醫學臨床中的手法為「通、排、補」，但一般的程序都是「補、排、通」。過去的人身體活動比較多，精神放鬆，而且食物簡單乾淨，體內垃圾少，氣血淤積。但營養匱乏，導致氣血不足即營養不良，因此應採取「補、排、通」的治療養生程序效果比較好。而現代人的情況與過去的人正好相反，所以臨床養生上應以「通、排、補」之程序效果非常好。

酸奶療法集治療保健於一體

自古以來，飲食療法在蒙醫學中佔有很重要的地位，「酸馬奶」是蒙古民族的一種傳統的飲食療法。據研究，酸馬奶中有許多種有益於身體的有效成分，如糖、蛋白質、脂肪、維生素等，特別是維生素C含量較大，還

有氨基酸、乳酸、礦物質以及芳香性物質和微量元素。蒙醫的酸馬奶療法正是從食療的角度為患者醫病。國內外專家學者研究，長期服用酸馬奶可降低血脂，改善呼吸系統，增強人體免疫力，具有強身、治療各種疾病的功效，尤其對傷後休克、胸悶、心前區疼痛療效顯著。

蒙古人自釀自飲酸馬奶歷史久遠，即從遠古開始從事畜牧業和擠奶勞動，就已發明發酵技術。七百餘年前成書的《蒙古秘史》中就有酸馬奶的記載。如成吉思汗十代祖先索端察爾「每日必至，索求酸馬奶喝。」用酸馬奶治病，從現在有史料來看，遠在元代以前。《蒙古秘史》中還記載元代以前給受傷大出血昏厥的人喝酸馬奶以救治的記錄和蒙古人釀製酸馬奶的技術和用酸馬奶治療之事。

《飲膳正要》中詳細記載：其性輕而溫，味甜、酸、澀。具有增強胃火，助消化、調理體質，促進精華與糟粕的分解，柔軟皮膚、活血化痰，改善睡眠，解毒，補血等功效。在馬奶發酵成酸馬奶時會產生0.5-1%的乳清酸和1%的低密度的乙醇。乳清酸能抑制肝臟合成膽固醇，降低血液中的膽固醇的總量，擴張血管，降低



第二屆中醫痛症國際研討會詳情如下：

日期：2012年9月23日（星期日）
時間：上午9時至下午6時（7學時）
地點：香港理工大學（賽馬會綜藝館舉行） * 8時55分停止派發入場券
學分：7學分（註冊中醫進修）
收費：免費（須預先報名）
名額：800位（不設即場報名） 只供會員及業內人士參加，額滿即止。
查詢：23809363
傳真報名：23809365



現代化中醫藥國際協會策劃
稿件請投 editor@mcmia.org 稿例請閱 www.mcmia.org/column

中國在今屆倫敦奧運會中，取得了38塊金牌，位列金牌榜第二。近年中國成為世界矚目的「體育大國」，它在運動賽場上的一舉一動皆能引來全球的關注。然而，這個體育大國，是否就等同運動強國呢？

國家衛生部公布的《健康中國2020戰略研究報告》中指出，內地近15年間患病的人數增加了20%，18歲以上民衆中沒有運動習慣的比例高達83.8%。超過80%成年人沒有運動習慣。顯然，這些資料顯示，國民運動習慣、健康狀況均與我國擁有「體育大國」的稱號並不相稱。

在香港，不運動或者少運動的情況亦相當嚴重。有調查顯示，超過九成港人每週運動的時間不足3小時，大部分受訪者表示是因為「工作或家庭事務太忙」，而亦有14%受訪者表示是因為「懶惰，無法培養良好的運動習慣」。

缺乏運動直接或間接影響健康，其危害程度很大可能導致產生多項嚴重疾病。英國權威醫學期刊《刺針》近期曾刊登過一系列與運動有關的科學研究。研究中稱，全球每年有超過五百萬宗死亡個案，均與久坐運動的生活習慣有關，其中6%冠心病、7%糖尿病、9%早亡、10%乳癌和10%腸癌都是因為缺少運動所致的。近年來不斷有關於白領猝死的報道，說明很多人的健康已經到達警報線。推行全民健身，提升健康水準，已經是迫在眉睫的事情。

現代都市人生活節奏緊張，為節省時間在上班和進行日常交際，人們步行或踩單車的機會大大減少，寧願使用汽車等交通工具，而工作和生活中又長時間安坐電腦前，因此適量的運動是必不可缺的。《刺針》的研究報告中亦有指出，人體需要適量運動去維持骨骼、肌肉、心臟及其他器官的正常運作，每天花15至30分鐘做中等強度的運動，可大大減低癌症、心臟病、中風和糖尿病等風險。

與現代人相比，古人或更重花時間在中醫藥養生方面，他們通過飲食、起居、運動和情志等四合理的調養，結合使用適合自己體質的中草藥、灸藥或食療，達到提高生命品質的目的。我國作為中醫藥養生文化之源，從古到今均推行中醫藥養生，通過日常的調理，達至身心平衡與健康。

養生重在防治未病之時

中醫藥養生一直推崇防病養生，以「治未病」為核心思想。《黃帝內經》中提出「不治已病治未病」的觀點，說明人們從生命開始便要注意養生，在健康或亞健康的狀態下，就要採取預防措施，防止疾病發生。這種居安思危的哲學思想既是中國文化的精髓，也是中醫藥養生的主體。「動而不衰」是中華民族養生、健身的傳統觀點，宣導的是人要保持身體暢通不息，需要每天動一動。早在數千年前，運動鍛煉已經成為強身防病的重要手段，並在歷代養生家不斷完善下，形成一套較為系統的運動養生理論和方法。

運動養生須動靜適宜

正所謂「生命在於運動」、「流水不腐、戶樞不蠹」，傳統養生學認為適量運動的益處非常大，晉代著名的書法家王羲之就曾自創一套「鵝掌戲」經常鍛煉，運動強度不大，但持之以恆，所以直到晚年，他的身體依然健壯，依然可以長途跋涉。有研究調查顯示，百歲老人中，大多數老老都是持續參加輕量運動的。

傳統養生學的特點在於「意守」「調息」「動形」的統一，即指意念專注、根據運動的節奏快慢調節呼吸頻率，以及採用某種形式的身體運動進行鍛煉，而有節奏地行走則是符合三者的運動形式。在眾多的體育運動中，行走健身，是最簡單的、男女老少皆宜的養生運動。通過有節奏的行走疏通全身氣血，煥發精神，增強氣息。

行走養生帶來健康人生

行走，相對於快步走和跑步，具有更大的安全性。在行走過程中，配合調節呼吸頻率和淨化意念，可以達到傳統運動養生學中宣導以「精氣神」為運動要點，以慢運動為形式，做到形神合一，剛柔相濟，動靜得宜的境界，從而達到活動筋骨、疏通氣血和調和臟腑的目的。

近年來，中國政府着力推廣全民健身的理念，以及大力推動中醫藥中國行活動，希望通過普及中醫藥理論知識，以及適合都市人學習並持之以恆的簡易運動，來提高全民族身體素質。國家中醫藥管理局副局長于文明在今年2月與筆者會面時表示自己也是行走養生的愛好者，每天回家時都會選擇在離家還有一段距離時下車，換上輕便鞋，穿過附近的公園步行回家，不但沒有勞累感，甚至覺得神清氣爽，活力充沛。

9月1日，筆者在哈爾濱參加了由中華全國體育總會主辦的「無限極2012世界行走日」活動，活動中與近萬名男女老少以徒步行走了5公里，更有幸與倫敦奧運會200米蝶泳冠軍焦劉洋一起在享受行走樂趣的過程中，實踐行走對身體的好處，共同交流運動養生的經驗。

都市人只要把行走列入生活的一部分，多以步代車，以步代車，並持之以恆，每天堅持行走半小時以上，便能收強身健體，預防亞健康及常見都市疾病之效。

▲筆者與倫敦奧運會200米蝶泳冠軍焦劉洋在哈爾濱參加「無限極2012世界行走日」活動

血壓的作用。且對胃腸道疾病、肺結核等肺部疾病、高血壓、冠心病、神經衰弱、神經性頭痛、壞血病、老年性腰腿疼痛、貧血、月經不調、痔瘡、便秘等均有良好的治療作用。

按：民族醫藥專題（三）下周五（9月28日）刊出，敬請讀者留意。