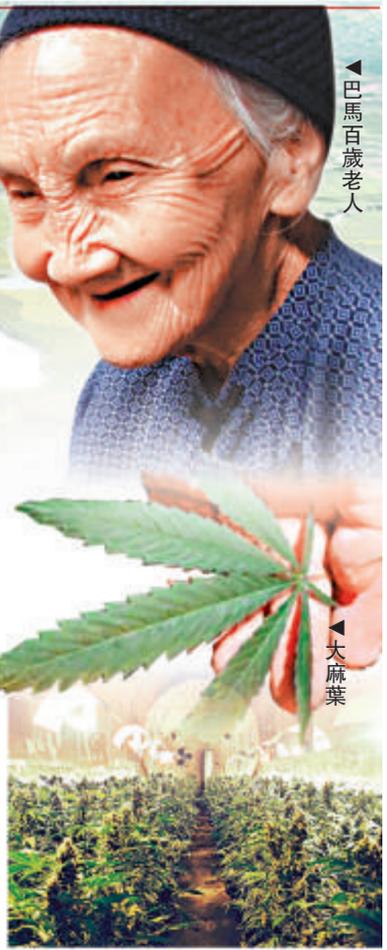




巴馬長壽現象與火麻仁



養身去病之地

□ 党毅 香港浸會大學中醫藥學院

在這個世界上，總有一些神奇的地方令人嚮往。它們或因山而名，或因水而美，或因特產享譽天下，或因人文馳名世界。而巴馬——這個被國際自然醫學會授予「世界長壽之鄉」稱號的福地，則以「百歲以上壽星佔人口的比例高居世界長壽區之首」而聞名遐邇。

巴馬自古以來就有起百歲的老人存在，在那裡，耄耋之年尚不駭稱老，百歲人瑞都身體健康，數代同堂，子孝孫賢，社會關愛，知足常樂。隨着人類社會文明與進步，這種純自然的人類生命極限已經演繹成爲長壽現象。

2011年10月，我和幾位好友走進了這片神奇的土地。想看一看這裡的壽星們是如何演繹生命的奇迹。去感受巴馬，認識巴馬。

巴馬人常用火麻湯

在巴馬，我們品嚐了許多當地人常吃的食品如：巴馬香豬、巴馬甲魚油魚、巴馬油包肝、玉米煎蛋、壽鄉豆腐圓、瑤寨土雞、白切黑山羊、盤陽河鮮等。然而，最令筆者感到新奇的卻是巴馬人常吃的「火麻仁」。

火麻仁是人們熟悉的常用中藥，爲桑科植物大麻（*Cannabis sativa L.*）的乾燥成熟果實。又名大麻仁、火麻、麻子、麻子仁。入藥始見於《本經》，可見其應用歷史悠久。但是在巴馬，火麻仁卻有着比藥更廣泛的用途。例如：巴馬人的日常膳食中有一種用火麻仁製成的湯——火麻湯，很是特別。火麻湯乍一看並不能引起食慾，因爲磨過的火麻仁浮在湯的表面，像發酵了的豆渣，但喝到嘴裡的味道卻很不錯。

益脾補虛 養陰潤燥

關於火麻仁的藥用功效，歷代古籍中都

有記載，其中不乏補益氣血方面的，例如：「補中益氣」（《本經》）；「主五勞」（《唐本草》）；「補虛勞，長肌肉」（《日華子本草》）。火麻仁也是食療佳品。「取汁煮粥，……通血脈」（《食療本草》）。而麻子仁丸（《傷寒論》）、麻子酒（《千金方》）等則更是家喻戶曉。總之，中醫認爲，火麻仁味甘，性平，歸脾、胃、大腸經。主要功效爲益脾補虛，潤腸通便、養陰潤燥。火麻仁被衛生部列爲87種既是食品又是藥品的名單中。

「長壽油」營養豐富

現代營養學又是怎樣認識火麻仁的呢？火麻仁含蛋白質34.6%，脂肪46.5%，碳水化合物11.6%。火麻仁油中的亞油酸和亞麻酸這兩種脂肪酸的比值是3.38，非常接近WHO推薦的瑞典和日本人膳食的平均比值4.0。以火麻仁油爲例，火麻仁油含有所有油中最高含量的不飽和脂肪酸，平均有89%。當地人稱之爲「長壽油」。除了提供人類一個相當有益的不飽和對飽和脂肪比值（9.7）之外，火麻仁還是一種容易消化的膳食性蛋

白質來源。它的總蛋白質含量和黃豆相當，而多於堅果和其他種子。火麻仁粉的纖維含量是40%，是所有製粉類糧食當中最高的。另外，火麻仁含有種類很廣的其他維他命和鈣、鐵等礦物質。

在巴馬我們還品嚐了一種飲料「現磨火麻露」。在餐廳裡，我看到了這樣的介紹：「火麻露原料來自世界壽鄉巴馬優質火麻籽脫殼，加上壽村活泉水研磨而成。火麻清香，冷飲更爽，熱飲更香，老少皆宜。科學研究證實，巴馬火麻仁含有豐富的蛋白質、不飽和脂肪酸、亞油酸、亞麻酸、多種人體所必需的微量元素和8種人體必需氨基酸，是當地最具特色的長壽食品之一，有養心益血、延年益壽之功效。」

天人合一成就「靈丹」

巴馬的長壽現象與火麻仁之間有什麼必然的聯繫嗎？這是個值得探討的課題。不過，我相信，巴馬長壽現象絕非因爲有火麻仁之類的什麼「靈丹妙藥」，而是在地磁、陽光、空氣、水、食物等良好的生態環境綜合作用下形成的。用中醫「天人合一」的理論解釋，那是得益於人和大自然的和諧相依；得益於精神、文化諸因素的完美調適；得益於中國仁德思想的傳承。火麻仁僅僅是衆多因素中的一個。

◀現磨火麻露
▶火麻仁有補虛益脾、潤腸通便、養陰潤燥的食療功效



現代化中醫藥國際協會策劃
稿件請投editor@mcmia.org 欄目請向www.mcmia.org/colum

從南寧機場下了飛機之後，將近4個小時的車程，黃昏時分，我們駛進了巴馬鎮。在後來的幾天中，我們遊覽了「百魔洞」夢幻的世界，感受了「天然氧吧」清新的空氣，品嚐了當地特產「油魚」、「香豬」等美味佳餚，還探訪了幾位百歲以上的老人。親眼見到了像「候鳥」一樣生活在那裡的「候人」。（隨着巴馬長壽之鄉知名度的日益提高，巴馬養生度假市場的逐漸成形，中國各地來巴馬養生度假的人絡繹不絕。他們寒來暑往，像候鳥一樣隨氣候變化而往返。人們稱之爲「候人」。）在這些人當中，絕大部分都是來自大都市的亞健康中老年人。他們在巴馬住上一段時間，各種疾病不治而愈，帶病而來，病愈而歸。說巴馬神奇，是「候人」的親身體驗。這些不同地區、不同民族、不同職業、不同年齡的「候人」，彙集巴馬，爲巴馬長壽現象平添了一道美麗的奇觀。

巴馬壽星量雄踞世界

聯合國規定，長壽地區的標準是每10萬人口中要有7.5位以上的百歲老人。而2000年第5次中國人口普查時，巴馬百歲以上的老人就已經達到萬分之三，約爲世界長壽地區標準的4倍，雄踞世界第一。巴馬目前健在的百歲老人更是從2000年的74位增長到近400位。特別值得一提的是，巴馬的百歲人瑞都有着共同的特點：面色紅潤、極少有老年斑，幾乎不生白髮。他們眼明體健，步履輕盈，神清氣爽，生活自理。

百歲以上的老人還能做些什麼？這一點，按照人們一般的生活感知是不難想像的。然而，巴馬的百歲老人們卻活出了另一番景象。他們有的穿針引線，縫製服飾；有的編製籬筐等竹具；有的劈柴、推石磨；有的下地收玉米、上山撿豬菜；有的紡紗、織布、到河邊洗衣服；有的操持家務、炒菜做飯、享受五代同堂的天倫之樂；有的接待來訪者、簽字留念、練習書法、讀書看報；有的沐浴山泉、吟詩、弈棋、聽音樂。

他們就像山中的一條溪，林中的一棵樹；就像空中飛的鳥，水中游的魚。他們的一呼一吸與天地日月同拍，他們的一動一靜與山河萬物合韻。他們不刻意追求長壽，卻能在100多個春夏秋冬的輪換中守候着明天；他們沒有嚴格的工作時間表，卻能在3萬多天中執著於「日出而作，日落而息」的作息規律。

難怪人們說：「不到巴馬，就不知何謂長壽」。他們沒有參茸燕窩的滋補，沒有昂貴醫藥的呵護；他們的雙腳從未走出過家鄉，他們的生活簡單而又質樸。然而，就是這樣一種簡單、質樸的生活，創造了世界長壽之鄉的神話；就是這樣一群文化程度不高的農民，演繹出了一個影響世界的生命奇迹。

自然質樸 盡享天年

今天，巴馬這種純自然的生命極限已經成爲一種長壽現象。這種現象不是在許多地方都能見到的，也不以人的意志爲轉移。它給我們的啟示是：人類似乎必須在某種特定的環境條件下，才有可能挑戰生命的自然極限，盡享「天年」之福，才有長壽現象的發生。

隱匿於崇山峻嶺中的巴馬位於廣西的西北部，那裡風光秀麗，環境清幽，宛如一處與世隔絕的人間仙境。因自然環境獨特，素有「巴山一水一分田」之稱；又因歷史悠久的長壽現象，每年吸引許多來自天南海北的「候鳥人」來此養生度假，體驗壽鄉生活，感受長壽文化。在巴馬這塊神秘的土地上，有被英國皇家探險隊1987年宣布稱之爲天下第一洞的「百魔洞」、有令人如夢如幻般經歷三晝夜的「百鳥岩」水上溶洞，而地下水水晶般的藝術宮殿「水晶宮」和它腳下讓人爲之震撼的「長命河」等許多自然景觀，則更讓人一步一嘆。



中醫藥動態

甘肅用中藥方防控動物禽流感

甘肅省衛生廳、省農牧廳聯合制定《甘肅省動物H7N9禽流感中藥方防控參考方》，並於4月23日公開發布。甘肅省衛生廳稱，H7N9禽流感屬於中醫溫病的範疇，具有傳染性、流行性、起病急、來勢猛、病情重、死亡率高特點，預防比治療更爲重要。春季是動物防疫重點季節，當前正值H7N9型禽流感預防的關鍵時期，在動物養殖

中，適時適量添加中草藥能夠起到殺菌、增強動物機體免疫力、促進營養物質消化吸收的作用。**製成健雞散利禽素** 甘肅省衛生廳當日發布的「藥方」分爲一般預防方和經驗方兩類。一般預防方是連續餵食7天蒲公英、敗醬草、苦菜、茵陳、野苦瓜中的一種或幾種，或用甘草、雙花、連翹熬水拌食；經驗

方是將中藥製成的健雞散和利禽素，按比例加入動物飼料中。此方案還說，適當添加使用可提高飼料利用率和營養成分，提高動物產品性能和改善畜產品質量，減少養殖過程中化學物質、藥物和激素的使用，對於預防動物H7N9禽流感，保障畜產品質量安全有着重要意義。

特寫

資料來源：中國中醫藥報

北京首例H7N9患兒 中藥退燒作用關鍵

4月13日，北京市首例H7N9禽流感患兒，在及時採取中西醫結合治療後，體溫逐步恢復正常。負責患兒治療的北京地壇醫院感染中心副主任中醫師黃莉在接受中國中醫藥報記者採訪時表示：「中藥銀翹散合白虎湯加減，結合達菲等西醫治療措施，將患兒體溫從40.2℃下降到36.8℃，中藥在緩解孩子的高燒症狀上，發揮了非常重要的作用。」

汗出熱退 脈靜身涼

「孩子4月11日就診時體溫37.2℃，入院後體溫持續升高，在11日夜間最高達到了40.2℃。期間應用達菲等藥物以及物理降溫方法，體溫均未明顯下降。」黃莉醫生詳細介紹了患兒剛入院時的治療過程。

「我是12日中午接觸患者的，當時體溫在39.8℃，我注意到，患兒雖然高熱，但周身無汗，也沒有痰、不咳嗽，脈浮滑數。中醫認爲「汗出熱退、脈靜身涼」，所以我首先確定了中藥發汗退熱的治療思路。同時，結合舌脈，病人的臨床症狀可辨證爲「邪在衛氣」，據此採用辛散透邪、解毒清熱的治法。在國家衛計委發布的指導方——治療溫病的銀翹散和白虎湯的基礎上，加減用藥。此外，因爲孩子舌苔有些紅絳，根據溫病「衛氣營血」的傳變規律，我又加了青蒿等防邪入營。」黃莉向記者介紹了辨證論治的詳細過程。

黃莉還告訴記者，幾千年來中醫在溫病的治療上積累了非常豐富的經驗，患兒的情況，非常符合中醫所說「體若燔炭，汗出而散」。果然，服藥4小時後，孩子周身微微出汗，到了12日晚上8點左右，體溫下降到了37.3℃左右。「正因爲採用中西醫結合的方法，孩子退熱很快。到了13日早，體溫便降到了36.8℃，一直維持到現在。」

早期介入 中西結合

黃莉解釋說：「溫邪上受，首先犯肺，而肺主皮毛，發汗後肺熱從汗而解。而白虎湯和銀翹散正是治療溫病的常用方劑，辛涼發汗的作用非常明顯。國家衛計委根據南方病例組織中醫專家制定的這兩個指導方非常有用。方藥相符，所以熱退得非常快。」

4月13日中午，黃莉去除原方中發汗藥劑青蒿等，增加益氣養陰、清熱解毒的元參、蘆根等。黃莉解釋，熱邪耗傷氣陰，因此，溫病後期要注意養陰。黃莉最後說：「在這個病例的治療過程中，一直堅持中醫溫病的理法方藥和辨證論治，禽流感屬於「春溫」，而溫病是中醫治療非常有優勢的領域。中西醫結合以及中藥的早期介入，在這個病例的治療中，發揮了非常重要的作用！」

受經濟持續低迷影響 英近四成中藥店倒閉

據英國《華商報》報道，受英國經濟持續低迷的影響，英國華人的兩大產業之一的中醫藥面臨着前所未有的困境。該報記者最近所作的一個調查顯示，英國華人目前面臨前所未有的困難。中醫藥曾經是英國華人僅次於餐飲的主要收入來源。在2004年至2007年高峰時，中藥店遍及英倫三島每個城鎮，達2000多家，超過歐洲其他國家相加的總數。

2009年金融危機後，英國中藥業開始走向滑坡，藥店結業關門紛紛在各地出現。到2012年底已有近四成的中藥店打烊。最新的完全統計顯示，中藥店在過去12個月又減少一成。眼下英國中藥店總數不超過400家。

赫伯醫藥（Herbmedic）和Dr China曾名列英國中醫十大公司。兩家公司曾各分別擁有百家中藥分店。兩家一度合併，分店數量達210家之多，成爲當時歐洲最大的華人企業。截至去年

12月，赫伯醫藥只剩下8家店；Dr China也只剩20來家。最早打入英國大型商場購物中心的Dr & Herbs，一度分店多達70多家，目前剩下的也是屈指可數，大多從購物中心撤退。

轉而經營針推按摩

隨着中藥店的紛紛停業，原先供應

中成藥和中草藥的幾大批發公司也在去年結束了十多年的打拚。有的業主退休返回了中國，有的改行從事其他買賣。

記者在調查時還發現，儘管目前英國中藥店在數量上仍有數百之多，但經營風格與以往已經完全不同。看病、出售中藥已不再是主業；針灸、按摩和推拿反而成爲業主們的主要收入來源。

廣西中醫大與慈大簽約合作

廣西中醫藥大學與台灣花蓮慈濟大學簽署合作交流協議書，將進行學術交流和促進人才培養等合作關係。

這項合作交流協議簽署儀式在花蓮慈濟靜思堂舉行，由廣西中醫藥大學校長唐農與慈濟大學校長王本榮代表簽約。兩校簽署的合作交流協議內容，重點包括學術交流合作、互派教師和管理人員訪問講學、鼓勵學生交流活動，並聯合舉辦學術研討會、聯合申請科研專案及互換教學與科研資訊等。

逢周五刊出