



中醫藥動態特寫

# 世針聯來港建交流推廣平台

## 促中醫針灸走向國際

中醫針灸作為率先走向國際的傳統醫學，2010年被聯合國正式列入世界非物質文化遺產，目前已在182個國家和地區應用，已成為世界醫學的重要組成部分。隨着針灸的標準化發展，在國際的認可度正逐步提高。香港是通向國際的窗口，世界針灸學會聯合會（下稱世針聯）作為世界衛生組織唯一的針灸國際聯合組織，也選擇來港開設境外第一個辦事處。

本報記者 蔡淑芬

世針聯（香港）辦事處主任廖瑩接受記者訪問時表示，東西方文化交匯的香港具有獨特的條件，不僅使中醫中藥的發展有很強的國際示範效應，也為推動中醫中藥標準化、規範化、現代化和國際化方面發展發揮很好作用。她認為，國際媒體的宣傳作用有助於進一步提升世針聯的國際影響力，促進中醫針灸的國際化發展。

### 境外第一個辦事處

辦事處去年九月在港成立，首先與香港博愛醫院合作，於銅鑼灣開設了一間高規格的針灸專科中心。中心每年將從內地邀請三位優秀中醫針灸專家（均取得了有限制中醫註冊資格）來港為市民提供標準和規範的針灸治療服務；同時，三位學者每年都會以一對一帶教形式，為三名中文大學中醫學院學生作臨床指導。

### 特邀專家來港駐診

廖瑩表示：期望透過針灸專科中心的運作，讓更多人認識針灸、接受針灸，搭建內地與港的針灸醫、教、研交流平臺。她說，內地醫師也能從中學學習香港先進的管理經驗，帶回內地借鑒應用，有助相互交流和促進。

談及辦事處的工作部署，廖瑩希望日後可以在本港多開設兩個針灸專科中心，並計劃宣傳推廣於今年底在澳洲舉行的國際針灸研討會。她表示，世針聯每年會在全球各地舉辦各類中醫針灸國際學術研討會，借助香港這一國際交流視窗及傳媒影響力，為港臺地區乃至世界各地中醫針灸從業者提供一個參與學術研究的平台，通過交流，互通有無，促進針灸在世界各地的發展。

### 投資推廣署促成落戶香江

香港投資推廣署為世針聯在港開設辦事處提供了協助。該署助理署長吳國才表示，歡迎世針聯落戶香港，他認為香港作為國際都會，可助世針聯進一步走向國際。

吳國才說，投資推廣署在世界各地的辦事處，除致力向商業機構推廣香港的國際優勢，亦會主動接觸具影響力的國際性的非牟利機構，向它們介紹香港在亞洲的獨有地位，並協助如世針聯的國際專業組織在香港設立辦事處。

他透露，去年年初投資推廣署北京辦事處開始與世針聯接觸，提供有關在香港成立中心後的發展建議，並為世針聯提供與本地業界聯絡、公關支援及向媒體推介等工作。

世針聯香港辦事處主任廖瑩（右一）和香港投資推廣署助理署長吳國才



▲袁軍醫師（右一）和兩位針灸專家應邀來港，協助世針聯搭建醫教研針灸交流平臺

▲袁師示範針灸操作

### 世針聯簡介

世針聯於1987年11月在中國北京成立。並於1998年與世界衛生組織建立了非政府性正式工作關係，係世界衛生組織唯一針灸專業團體的國際聯合組織。

其宗旨是促進世界針灸界之間的了解和合作；並承擔推廣針灸醫學、制定有關針灸的國際標準等任務。世界針聯由團體會員組成，會員必須是所在國或地區成立三年以上擁有50名成員以上的合法針灸學會或合法針灸機構。世針聯現有會員數149個，代表著50個國家和地區的20多萬名針灸工作者。

## 針灸專家：港人多痛症失眠

註冊中醫師袁軍，是世針聯特邀來港工作的其中一位中醫針灸專家。來港行醫半年，接觸的病人和病例已累積不少。這天，她打開隨身帶着的針灸治療用具，現場為記者示範開講——

袁醫師說，香港人生活緊張、工作壓力大，不少人都患上都市病。前來求醫針灸治療的病人，有三分之一以痛症為主，如偏頭痛、頸椎和腰腿痛等；約四分之一則受失眠困擾，最嚴重一位失眠十幾年，經過兩個療程共二十次針灸後，情況有好轉。其他症狀如耳鳴、耳聾，甚至感冒、咳嗽，以至不少由於機體功能低下的亞健康患者，接受針灸治療後，都有不同程度的改善和好轉。

袁醫師指出，針灸治療雖然在香港發展多年，但港人對針灸普遍的了解和認識仍然不足。她舉例，歐洲人求醫針灸，不問為什麼，只求療效；但香港病人則半信半疑，亦不了解針灸可以治療許多疾病，就如感冒、咳嗽等常見病，針灸效果都很好。袁醫師說，針灸治療的病種很多，如世界衛生組織就推薦面癱是首選的針灸治療病種。袁軍表示，在內地，每個省都有自己的中醫醫院，有門診、亦有中醫病房，所以內地人習慣了有病就看中醫、針灸；但香港中醫發展情況不同，也沒有中醫醫院，市民對中醫文化及針灸治療認識不足亦可理解。

## 中醫藥治心血管病經驗豐富

中國醫師協會副會長林曙光表示，中醫藥對心血管疾病的治療具有系統的理論和豐富的經驗，近年來，多位專家、學者在這一領域進行了有益的探索。

林曙光認為，中醫藥對心血管疾病的治療具有系統的理論和豐富的經驗，如中國中醫學院陳可冀院士牽頭的「血脈證和活血化癥研究」獲得了國家科技進步一等獎，其對活血化癥藥物的抗血小板和冠心病治療作用進行了系列的研究。

此外還有國家攻關課題「冠心病介入治療後再狹窄的中醫干預治療方案」證實PCI術後服用中藥（芎芍膠囊）能夠降低支架植入術後再狹窄事件的發生率。天津中醫藥大學張伯禮院士牽頭的「芪參益氣滴丸對心肌梗死二級預防的臨床試驗」，為多中心、隨機、雙盲、陽性藥平行對照試驗，在全國16個分中心、84家中醫院同時進行，主要目的是評價芪參益氣滴丸對心肌梗死後患者心血管事件的預防作用，評價指標為複合心血管事件，包括心血管死亡、非致死性再梗死和非致死性腦卒中，共納入3508例病例。研究結果顯示芪參益氣滴丸和阿司匹林對心肌梗死二級預防效果相當，在心絞痛積分、西雅圖心絞痛量表等次要療效指標方面兩組亦沒有統計學差異，研究提示芪參益氣滴丸和腸溶阿司匹林對改善心肌梗死後病人的生活質量效果相當，且和腸溶阿司匹林相比，芪參益氣滴丸安全性更佳。

不過，中醫藥對心血管疾病的二級預防是否具有確定的療效，還需要大規模循證醫學研究的進一步支持。中國已逐漸進入老年社會，居民生活水平的提高，西方飲食習慣的普及，心血管病的發病率也隨之逐漸增多，心血管疾病的二級預防將發揮愈來愈重要的作用。專家建議廣大西醫、中醫、中西醫結合醫務工作者聯合起來，構建心血管病二級預防的統一戰線，在積極吸取和學習國外先進經驗的同時，更要注重發掘和汲取中醫「治未病」的思想。

（廣州專電）

## 中醫食療疏通血管

現今生活水平的不斷提高卻造成心血管疾病漸趨增加，主要原因就是人們在飲食中攝入過多的脂肪和缺乏運動，導致血管堵塞，造成高血脂、高膽固醇及高血糖等罹患心血管病的高風險因子的形成。因此，預防心血管病的最佳方法是疏通血管。均衡飲食以及適當進食預防作用的中醫食療，有助緩解降低血壓，防止血栓脫落，消除血脂和營養心臟的作用。

三七（田七）、紅花、丹參、葛根、決明子等具活血化癥功效的中藥，皆為中醫臨床治療心血管病常用藥；如適當運用於食療中，有輔助治療和預防病發的功用。

藥食兩用的菊花、山楂、木耳、何首烏，能平肝降壓祛脂；蒜、芹、香菇、玉米、番茄、海帶、洋蔥、茄子、蘋果等，皆有疏通軟化血管的作用。

研究證實，多喝綠茶能提高機體抗氧化能力，降低血脂，緩解血液高凝狀態，增強紅細胞彈性，緩解或延緩動脈粥樣硬化。



圖文：本報記者 蔡淑芬 袁秀賢（廣州）

## 中醫專題

# 城市化壓力推高中國心血管病發病率

## 專家籲防「三高」提倡運動均衡飲食

調查顯示，心血管病的病發率，隨着社會物質豐富、城市生活節奏緊張和工作壓力、人際關係等因素影響而上升，並且向年輕化發展的趨勢。內地和香港的專家均指出，不良飲食習慣、缺乏運動、吸煙和肥胖等，是致病的主要因素——

由中華醫學會、中國醫師協會等聯合主辦第15屆中國南方國際心血管病學術會議，日前在廣州舉行，來自內地及港澳專家參加並展開討論交流。記者從會上獲悉，隨着城市化發展而造成壓力等因素，將進一步推高中國心血管病的發病率。與會專家呼籲，新型醫療趨勢正從「疾病治療」向「疾病管理」邁進，應重視改善管理人群的健康狀況。

由於城市化進程的加速，體力勞動、飲食習慣和精神壓力等情況將發生深刻的變化，心血管危險因素的流行加速。中國疾病預防控制中心於2010年的最新調查數據顯示：中國成年人中高血壓患病率高達33.5%，估計患病人數達3.3億，遠超過2002年估計的1.6億患病人數。可以肯定地說，這個現象與中國正處於社會轉型期有很大的關係。值得深思的是，儘管高血壓治療的發展可謂突飛猛進，但全球的高血壓患病率持續攀升的現狀也是有目共睹的，這就是所謂的「高血壓悖論」。

僅僅在2007至2009年三年間，2009年北京市25歲以上居民急性冠狀動脈事件就比2007年上升了

8.1%。與2007年比較，2009年男性和女性居民的年齡標化發病率分別增加了11.1%和2.5%。男性35~44歲人群急性冠狀動脈事件發病率的增幅最大，2009年比2007年增加了30.3%。

### 疾病管理：上醫治未病

與會專家認為，社會變革對人的健康影響作為客觀因素，在短期內無法逆轉，但從「上醫治未病」的古訓角度，高血壓患者已經是「患者」。既往的預防工作常常圍繞着血脂異常、高血壓和糖尿病等心血管病危險因素展開。如果僅針對高血壓等危險因素，而忽視對不良飲食習慣、缺乏運動、吸煙和肥胖的重視，醫生再怎樣努力，也不可能降低高血壓的患病率。專家指出，疾病管理不以單個病例或其單次就診事件為中心，而關注個體或群體連續性的健康狀況與生活質量。美國等發達國家的初步經驗表明，疾病管理可提高醫療質量和短期內的醫療結果，改善管理人群的健康狀況，新型醫療應從「疾病治療」向「疾病管理」邁進，改善管理人群的健康狀況。（廣州專電）

## 四成半年輕港人心臟病風險高

生活繁忙、運動少加上疏於檢查，以致健康每況愈下，是典型的都市人通病，嚴重的更會影響日常生活及工作。健康網站sohealthy最近進行網上調查，成功訪問了1012名18歲或以上的市民，探討他們的心血管及關節健康，以及其運動習慣。發現大部分受訪者的心臟及關節健康情況欠佳，其中四成半年輕港人心臟病風險高，八成半受關節問題困擾，而且逾九成運動量嚴重不足，反映都市人容易忽略健康保養。

### 多心血管病風險因子

以心臟健康來說，調查結果顯示68%受訪者有一個或以上的心血管疾病風險因子，當中多達32%有三個或以上的風險因子。心臟科專科醫生指出，風險因子越多，患上心血管病例如冠心病及中風的機會亦相對提高，而是次結果亦與香港心臟病患者年輕化的趨勢一致，40歲以下的受訪者的風險因子數目與中年人相若，情況令人擔憂。此外，調查亦發現很多受訪者不知道自己的血壓、血糖及膽固醇是否超標，顯示港人對心血管病關注不足。

### 逾六成心肺功能欠佳

62%受訪者表示日常活動時出現最少一個心血管疾病病徵，最常見的包括心口刺痛（45%）、容易頭暈（43%）、很快感到氣喘/呼吸困難（43%）等，梁醫生指出可能與受訪者心血管健

康及心肺功能欠佳有關。建議一般市民應以均衡飲食配合適量運動以減低患上心血管病風險，飲食要遵從低脂、低糖、低鹽及高纖維的三低一高原則，美國心臟協會同時建議進食適量含奧米加3（omega 3）食物可促進心血管健康，有助預防心臟病。若日常未能達至均衡飲食，可考慮配合營養補充品作輔助。

### 逾九成運動量嚴重不足

雖然衛生署建議每週進行最少150分鐘以上中等強度的運動（中等強度代表身體感覺覺累、呼吸及心跳比平常快、會些微出汗，例如急步走、踏單車、洗車/打臘、抹窗等運動或活動），然而調查顯示，逾九成港人的運動量普遍不足，專家建議適量運動除有助控制體重，更可促進心血管健康及提升心肺耐力。

世界單車錦標賽冠軍黃金寶於活動上率領百人踏單車遊香港，呼籲市民加強心臟保養，剛踏入40歲的他，於活動上分享自己的健康心得：「我在港隊的時候，有營養師把關，安排少脂肪、少油、少鹽以及多蔬果的有營養餐，人到中年，我會更關注心臟與關節的保健，保持均衡飲食之餘更會添加額外的營養補充，例如添加了omega 3：6有助心血管健康，而補充葡萄糖胺則能夠提升、保護及強化軟骨結構，以預防因老化引起的關節失調，達至強心臟健關節雙保養的效果。」