



「心肺復甦」鑒古今 救死扶傷醫者心



●現代CPR的心臟按摩



●《金匱要略》疑似心肺復甦法示意圖

心肺復甦法 (Cardio-Pulmonary Resuscitation, CPR) 是現代醫學的一種重要搶救技術，主要用於處理呼吸和心臟驟停的病人。它的基本原理是通過施加外力，人為地維持病人的呼吸運動和心臟泵血功能，從而保證病人腦幹的血液供應，最終目標是使病人恢復自主呼吸和心跳。CPR的出現，象徵着人類搶救心臟驟停的技術由石器時代進入到了文明時代。然而，一段東漢時期神秘的文字紀錄，令我們懷疑心肺復甦法可能早在1,800年前就已經出現。今期，就讓我們回顧這段歷史，它不僅是對古代醫學的致敬，更是提醒我們，醫學的發展是建立在一代代醫者的努力和探索之上的，無論是古代還是現代，醫學的本質始終是救死扶傷，這也是我們學習和研究醫學的最終目標。

●文：香港中醫學會副會長 王錦超註冊中醫師

漢代醫學著作《金匱要略》當中，有一段對於自縊者的救治紀錄，千多年來並沒有引起人們注意，直到現代心肺復甦法的出現，對照之下竟發現，該段救治方法的描述與之極為類似。到底是真有其事，還是後人穿鑿附會？我們不妨來看看《金匱要略》中的原文記載：



原文出自東漢張仲景的《金匱要略·雜療方第二十三》：「救自縊死方……徐徐抱解，不得截繩，上下安被臥之。一人以腳踏其兩肩，手少挽其髮，常弦勿縱之。一人以手按據胸上，數動之。一人摩捫臂脛，屈伸之。若已僵，但漸漸強屈之，並按其腹。如此一炊頃，氣從口出，呼吸眼開，而猶引按莫置，亦勿苦勞之。」



●王錦超註冊中醫師

現代心肺復甦法急救步驟

現代心肺復甦法的急救步驟，通常被稱為ABC三步驟，A代表暢通氣道、B代表人工呼吸、C代表人工循環。這一過程包括伸直病人的呼吸道，進行人工呼吸，並通過胸外心臟按摩來維持血液循環，這些步驟都旨在延緩腦死亡的進程，爭取更多的救援時間。

這時讓我們來對照原文「一人以腳踏其兩肩，手少挽其髮，常弦勿縱之」，這個動作的目的在於伸直氣道，與現代CPR中的暢通氣道方法基本一致。在現代CPR中，我們會使用「仰頭抬頰

法」來伸直呼吸道，而張仲景的做法是通過牽引頭髮來達到相似的效果，這無疑是一個可行的方法。

接下來的步驟是「並按其腹」，實際上它是接近人工呼吸的一種方法，按壓腹部可以使橫膈膜活動，從而使肺內產生氣流。儘管這種方法效率上不如現代的口對口人工呼吸，但在當時的文化背景下，這不失為一個人工呼吸的替代方案。

再看「一人以手按據胸上，數動之」，這個動作與現代CPR中的胸外心臟按摩極為相似。每次胸外按摩除了會壓縮病人的心臟，維持血液循環之外，同時由於按壓也會壓縮肺部，亦會產生一定的通氣作用。因此「按據胸上，數動之」的做法，在當時無論是為了維持血液循環還是增加通氣，都是科學之舉。值得注意的是，2010年美國心臟學會在更新的心肺復甦指南中，將原來的ABC步驟順序改為CAB，強調了胸外心臟按摩的重要性。

張仲景強調要持續救治

此外，人體四肢的靜脈中有靜脈瓣，這些瓣膜引導血液單向流動，當四肢運動時，肌肉的收縮

會擠壓靜脈，促進血液向心臟方向回流。而原文還提到的「摩捫臂脛，屈伸之」恰巧運用了這項原理，人工地使靜脈血保持流動狀態，增加回心血量，使心臟按壓「有血可泵」，具有一定參考價值，但此舉到底能起到多大作用，在實際操作中有沒有增加救治效率的意義，目前尚待進一步的研究分析。

最後，張仲景還強調「猶引按莫置，亦勿苦勞之」，意思是要持續救治，並且不要因為疲勞而中途放棄。這句話展現了他作為醫者的責任感和對患者的關懷，無論在古代還是現代，這種醫德都是值得我們敬仰和學習的。

總結來說，《金匱要略》中記載的這段救治方法，從暢通氣道、人工呼吸到人工循環，都與現代心肺復甦法有着極為相似的框架。儘管當時的醫學知識無法完全解釋其原理，但這段記載無疑展示了古代醫學家們的智慧與創造力。張仲景的這些救治方法，不僅是中醫學中的寶貴遺產，也讓我們看到了中西醫學在搶救技術上的共鳴。

食得健康

「滋養有道 健味之旅」養生膳食 山藥入饌送走冬日寒氣



●鱈魚山藥金魚餃



●蝦馬牌燒賣



●山藥雙冬羊腩煲



●沙棘方山藥

隨著一年接近尾聲，冬季悄然來臨，正是讓身體養精蓄銳、固本培元的最佳時機。由即日起，富豪酒店中菜廳推出「滋養有道 健味之旅」養生膳食系列，以冬季時令的山藥及根類蔬菜入饌，為大家奉上補腎、補陽和補氣血的美味佳餚，讓大家補養身體以迎接新一年。冬季是根莖類蔬菜營養價值最高峰的時期，此養生膳食系列的菜式特意選用山藥作主題食材，山藥有健脾、除濕、補氣、益肺、固腎等功效，其可溶性纖維能助消化、降血糖；廚師又採用富含碳水化合物的南瓜、甘薯等食材，為人體補給寒冬所需的熱能。

養生膳食系列以創意點心打頭陣，造形可愛的「鱈魚山藥金魚餃」由廚師團隊純手工製作，將山藥打成蓉，拌入銀鱈魚粒，為點心帶來多重口感和鮮味。「蝦馬牌燒賣」換上綠色的菠菜汁外皮，加入山藥作餡料，帶來新鮮感。冷盤「沙棘方山藥」是值得拍照留念的精緻小機菜，廚師將鮮嫩的山藥切粒再挑心，釀入被譽為荒漠聖果的沙棘果醬，是道清香淡雅的开胃前菜，味道酸甜的沙棘果具抗氧化功效，可以維持皮膚和消化道健康。

在主菜方面，「山藥雙冬羊腩煲」有別於傳統羊腩煲，特意加入清甜爽口的山藥，為香味濃郁的羊腩煲添上清新的口感，同時帶來陣陣暖意，增強血液循環。「生扣六頭鮑魚炒山藥伴蟹黃」盡顯廣東菜對食材鮮味的追求，廚師先用老雞、唐排等材料熬煮醇厚鮑汁，再煎煮鮑魚和山藥，後者完全吸收鮑汁的香濃鮮味，最後加上的鮮甜蟹黃及蟹肉，為整道菜式畫龍點睛。

「焗黃金海膽龍蝦帶子炒椰菜花飯」選用新鮮的龍蝦及帶子，並以椰菜花飯取代一般的白飯，減低整體油膩感，

添上健怡氣息，上菜前廚師會先將清甜的加拿大海膽鋪上椰菜花飯，並用鍋蓋蓋好，待海膽散發出鮮味，再將其拌勻，讓每一口椰菜花飯都帶有綿滑的海膽。至於「沙田紫山藥雞粥」特意採用營養豐富的紫山藥，紫山藥含有大量的花青素，可以預防心血管疾病、抗氧化等，特別適合寒冷的冬季享用，有助增強人體免疫力。

甜品方面，暖心又暖胃的「桃膠杏仁蛋白燉貝貝瓜」，為一頓晚飯畫上句號，貝貝瓜含多種抗氧化物，而且富含胡蘿蔔素和葉黃素，有助維持眼睛健康；芳香的杏仁有止咳平喘的功效，有助舒緩喉嚨乾癢或不適。另外，特別推介造形可愛趣致的「喜雀鳳梨酥」，酥鬆的古早味水油皮包裹着果香四溢的台灣鳳梨和鮮甜菠蘿，鳳梨和菠蘿均經一小時精心熬製，甘甜可口。

●文：雨文



●喜雀鳳梨酥



●生扣六頭鮑魚炒山藥伴蟹黃



●沙田紫山藥雞粥



●焗黃金海膽龍蝦帶子炒椰菜花飯



●桃膠杏仁蛋白燉貝貝瓜



冬陽天地
人的一生活分為不同的階段，我的很多朋友在計劃着將來怎樣去環遊世界。

梁冬陽醫生

我很喜歡去旅行，但是因為工作忙碌而導致很多朋友約我出去都未能成行。不過我人生中有幾個旅行，令我刻骨銘心。

幾十年前的暑假和我的同學一齊去黃山、蘇杭、廬山旅行，住的是簡陋的旅社。我們在黃山背着背囊行了五天的山路，由山腳去到玉屏樓，餐風露宿，住的是茅寮，沒有洗澡的水，外邊是嘩嘩風聲拍打着松樹。因為怕不乾淨而不肯租人家的被鋪和棉衣，半夜冷到發抖，在天都峰一步一驚險，拉着好似搖搖欲墜的鐵鏈，要和上邊的人約定你先下一步還是我先上而登上天都峰，在飛來石邊繞着它大聲地笑，在清涼台和猴子一齊觀看日出的雲海。看到挑夫用兩條扁擔挑着東西由山腳挑上玉屏，我深深感受到他們的艱辛。

1984年去到張家界、九寨溝、黃龍，當時這些景點還沒有完全開放，我們挨家挨戶去拍張家界和九寨溝少數民族居民的家門，他們讓我們入住他們的茅屋，分給我們食物。沒有水洗澡，我們便躲在伸手不見五指的溪澗裏，用雪山下流下來的冰水洗澡。看見黃龍漂亮的彩池我居然蹦蹦跳跳大叫，結果在4,000多米的山上頭痛欲裂，嘗到了高山症的滋味。在這些未開發的純天然土地上，我好像去到了另外一個世界，盡情享受大自然賦予我們的一切。

在新疆，和我的好朋友騎在駿馬上，雖被人牽着，心裏當自己正在綠油油的那拉提草原上飛奔而到忘我境界。

前段時間我和媽媽去德國和瑞士，想不到這是我第一次單獨和媽媽出行，在湖光山色中，享受着在媽媽身邊扮演那久違的小女孩海迪……今個星期與我的好朋友去了兩天深圳，打算周圍逛逛，領略下內地突飛猛進的新城市風采，卻得到另外一位好朋友夫婦的盛情招待，被領去大鵬所城參觀，又品嘗了米芝蓮三星的潮州美食，好友和美食令我樂不思蜀。我覺得去旅行最重要的是看和誰一齊去，如能和自己性格相合、興趣相投的好朋友一齊去大自然，便是我最大的享受和滿足。旅行如此，夫復何求？

●文：Health

2024 美國餐飲巡禮 港澳餐廳策劃特別菜單



●以美國食材烹製的菜式



●聚鳥亭



●南丫島漁村酒家

即日起至12月12日，由美國駐香港農業貿易處 (ATO) 主辦的「美國餐飲巡禮」在香港及澳門舉行。巡禮專注於多樣化、靈活且可持續的美國食品和農產品，如牛肉、堅果、海鮮、禽肉、新鮮水果、葡萄酒、雞蛋、乳製品、蔬菜、豬肉等。現在，正有43間香港餐廳及8間澳門餐廳一同參與，精心策劃的特別菜式或菜單，突顯了美國食材的美味。此外，除了美式牛排餐廳和小餐館外，參與的餐廳還提供粵菜、中菜、墨西哥菜、日本菜、泰國菜、印度菜、西班牙菜、法國菜等多樣風味的美食。

●文：Health