

伊院暑期舉行中西醫講座

浸大即場提供中醫義診

香港浸會大學及醫管局伊利沙伯醫院於暑期7、8月間合辦中醫義診及健康講座系列。

由中、西醫主講的健康講座，主題包括胃癌、子宮頸癌的中西治療法；還有在暑期易感的小兒腹瀉熱門話題，中西醫生將就其成因及治療為市民講述。

此外，還有浸大中醫藥學院臨床部的教授、醫師以中風針灸治療及小兒推拿療法為題的兩場純中醫講座。（詳情見列表）。

每次健康講座結束後，設於伊利沙伯醫院內的陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心的駐診教授及醫師，將提供中醫義診服務。

即日起接受報名，名額有限。報名及查詢：29587828, 29587838。（市民每次致電只可為兩名人士報名參加一次義診）。

中西醫健康講座（與伊利沙伯醫院病人資源中心合辦）

中西治療法之胃痛篇（中醫師將以普通話主講，問答部分輔以廣東話）
日期：08年7月26日（六）下午2:15至4:30 講者：焦智民醫師及傅耀彤醫生

地點：伊利沙伯醫院M座地下演講室
中西醫治療法之子宮頸癌篇（中醫師將以普通話主講，問答部分輔以廣東話）
日期：08年8月2日（六）下午2:15至4:30 講者：孟煒博士及傅耀彤醫生

地點：伊利沙伯醫院M座地下演講室
小兒腹瀉的成因與治療（以廣東話進行）
日期：08年8月30日（六）下午2:30至5:00 講者：莫思教授及吳志恆醫生

地點：伊利沙伯醫院M座地下1號室
中醫藥健康講座（下午1:00至2:30）

中風的針灸治療（以普通話進行，問答部分輔以廣東話）
日期：08年8月16日（六） 講者：張慶華教授

地點：伊利沙伯醫院內陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心
小兒推拿療法（以普通話進行，問答部分輔以廣東話）
日期：08年9月20日（六） 講者：張建國醫師

地點：伊利沙伯醫院內陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心

溫中健胃 利水滋陰 丁香陳皮鴨

材料：丁香1茶匙，陳皮2錢，生薑3片，米鴨1隻，醬油、冰糖、料酒、滷汁等調味適量。

製法：1.米鴨去內臟，去尾，洗淨；丁香、陳皮用清水浸洗。
2.用少許油將鴨煎香，去掉油，將丁香、陳皮、生薑及調味料倒入，加水燜煮至鴨稔，即可上碟，待稍涼，斬件供食。

保健小語：

這道菜餚味道鮮美，有溫中健胃，利水消腫，滋陰養血等功效。

中年人久病氣虛，脾胃不足，癆熱骨蒸，小便不利等，可用此菜作保健膳食。



編者按：作者於前文（6月30日）以自然療法醫生身份，談及本地目前實施以對抗性醫療（西醫西藥）作為主導的社會健康保健制度，認為對香港人近80%的健康問題（如慢性疾病的療效並不理想；如何建立一個更有效率的醫療制度，作者今天續談三個「解決關鍵」——

醫療保健危機的解決方法（下）

解決關鍵之一：

我們已經花了很多錢——在醫院管理局開始以來，用在公共醫療體系中的已從五十億港幣躍升到目前的四百億港幣。香港的醫務人員也是全世界人工最高的一族，我們已經使用了國民生產總值的3.2%。

有人會辯稱，香港投入3.2%的國民生產總值其實遠遠低於其他國家，如日本、新加坡、台灣、澳大利亞、加拿大、英國、法國、德國和美國。但問題的重點是，雖然這些國家在醫療保健方面都花了比香港更多的錢，但問題都一樣沒有得到解決。人們仍然病倒，醫療制度不斷需要注資更多的錢。更明顯是問題不在不夠錢，而是缺乏一個有效的醫療保健制度。

一些醫學文獻已經指出（如前述），一般的對抗性醫療 Allopathic（俗稱西醫）最有效的地方就是處理急性創傷性問題，如意外，骨折，皮膚嚴重灼傷，失血不止，但這只佔香港人一般健康問題的10%。至於其他佔80%的慢性疾病，現時一般西醫是沒有療效，並且在治療過程中還會製造出另外10%的健康問題。事實上，美國的資料顯示，一般的西醫已經被認定是導致美國人死亡的第一大殺手。

很明顯，我們的解決方法是，必需要建立西醫以外的其他更安全和有效的醫療方法。

解決關鍵之二：

就算一般西醫的醫療方法對那80%的慢性病有療效，費用也太昂貴。所以我們每年需要不斷注資，否則面臨破產。醫療技術和西藥太昂貴，製藥公司是全世界利潤最高的生意。

此外，我們不得不承認，第三者付款制度實際上是鼓勵病人（接受者）和醫生（供應者）雙方濫用資源。病人會濫用該制度，是因為他們缺乏有效的醫療方法。在很多病人的心目中，一般的西醫是治療他們的健康問題唯一有效的醫療方法，而且這些方法過去一直免費享用，或者大部分由納稅人支付。那麼，何樂而不為呢？

醫生通過治病賺得可觀的收入，治病越多收入就越好，無論病人是否真的需要這些治療或者他們是否能從治療中得益。這就是第三者付款制度的最根本缺點，因為它鼓勵每一個人濫用資源。

解決關鍵之三：

世界衛生組織已指出，文明人的健康問題有60%與生活習慣有關。它通常是由我們的飲食和生活方式所致。當我們的健康退化到成一種疾病的時候，就無法根治了。而且一般的治療通常會持續終生，並因此變得昂貴。

此外，我們的許多慢性病都是因為病情剛開始時採用不正確的方法來處理，而一般的西醫會將急性病轉為慢性病，因為西醫使用無效的藥物及不必要的開刀，並且可能誘發更多副作用。如果我們的醫療保健制度繼續維持這種對我們80%的毛病，既是唯一又危險和不見效這種對抗醫療（西醫），試問這個問題會有解決的一天嗎？

我們需要一個制度，能夠鼓勵人們盡量不要生病，如果真生病了，他們需要更多不同的工具和方法，同時採取一些最合乎經濟效益的治療方法。換言之，醫療方法不應單局限於一般的西醫的對抗性醫療。

解決的辦法其實很簡單，我們需要成立一個「個人健康儲備金（a personal health provident fund）」，這筆儲備金可以讓每一個人使用在任何自己選擇的醫療方法上，而不是局限於西醫的醫療，讓親身經驗告訴自己，哪一種是最有效的醫療方法。每個市民都可以在帳面上預留一筆錢，例如港幣十萬元，用於自己一生的醫療保健需要。他們可以用這筆錢去看任何醫生或者他們認為對自己的毛病是適當的醫療方法。

現時香港的個人入息稅差不多與政府用在醫療的費用相若，我們應該將個人入息稅削減一半，讓人們可以自己支付健康上的需要。而所有政府或納稅人所供應的醫療保健，都應該按真實價錢收費，而不是現在的按價錢的3%來計算。

我們並不是要政府馬上為每位香港市民預出十萬元港幣，它只是一個可以被我們採用的數字。譬如我們可以將今年財政預算的500億餘用於這種新的方法。

這個制度一定會成功，因為：它讓最有效益的醫療方法可以被採用；它可以減低因為第三方付款制度所引發出來的濫用和浪費；它要求每個人為自己的健康負責，並且獎勵你這樣做；它不會有照顧不到的人。

袁大明 自然療法醫生、大自然健康中心
www.naturalhealing.com.hk
optimum@netvigator.com

長夏濕氣盛 食療養脾胃

時值長夏。長夏即夏至至處暑五個節氣，面臨夏秋之交，陽氣尚盛，雨水日多，濕熱交蒸，潮濕充斥，為一年中濕氣最盛的季節。

濕氣重的環境最容易影響人體健康。濕氣對人體影響在於：輕者令人疲倦乏力、無精打采、昏昏欲睡，就是所謂濕困；重者可使人出現明顯病症。

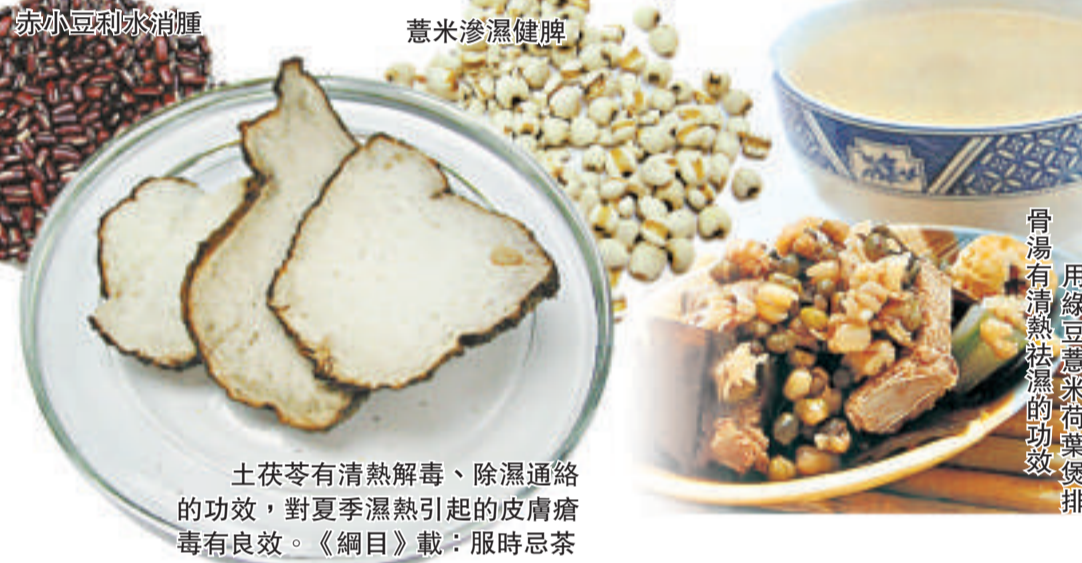
常見濕熱證主要有感冒引起的濕熱證、脾胃濕熱證、膀胱濕熱證、風濕病濕熱證等。臨床常見發熱、咽痛、食慾不振、口乾、胸悶、嘔吐、噁心、脘腹痞滿、頭身困重、便溏泄瀉、面黃、小便黃濁、白帶黃多、關節痠痛紅腫、屈伸不利等。

即使濕熱不重，此季節亦易見胃腸消化功能減退，如食慾不振、睏倦乏力、胸悶不適等。預防措施首先應注意飲食，做到飲食清淡，少食多餐，及時補充水分；其次要睡眠充足，使大腦和機體得到充分的休息，以養神健身。

中醫認為，脾為濕土之臟，主運化，胃為水穀之海，主受納，濕土同類相招，同氣相求，終歸脾胃，故臨床多以脾胃為病變中心。雖濕氣傷人致病，四季均可發生，但以長夏居多。所以長

夏季節因濕邪困脾，脾胃氣機升降失常，納運失司，易出現脾胃疾病，如出現脘痞腹脹、食慾減退、泄瀉等。

長夏可多食化濕之品，如茯苓、荷葉、生薑等，同時注意保養脾胃的功能。要防止濕熱侵襲，可進食具清理濕熱的食療，如用薏苡仁、土茯苓煲豬肉湯；或白茅根加車前草煲豬肉湯；用赤小豆、薏苡仁、綠豆煲湯或煮糖水食，都有祛濕清熱的功效。



用綠豆薏苡仁荷葉煲排骨湯有清熱祛濕的功效

赤小豆利水消腫 薏米滲濕健脾

土茯苓有清熱解毒、除濕通絡的功效，對夏季濕熱引起的皮膚瘙癢毒有良效。《綱目》載：服時忌茶

芡實能補脾祛濕，對夏季濕邪困脾而致的泄瀉有食療功效

常見的運動創傷類型(下)

上文跟讀者討論過韌帶創傷及肌肉拉傷，今次繼續再探視其他常見運動創傷。

當運動時不幸受傷，受傷組織會有紅、腫、熱、痛不同的表現，這是人體對抗感染的自然反應。當受傷後免疫系統更立即展開防禦的工作，令大量的血帶着白血球及抗體流往患處，所以受傷的範圍首先會呈現紅色，繼而使傷處溫度上升，患者會感覺局部的熱感。由於傷處與血液的化學反應產生了許多酸性副產物並遺留下來，令傷處局部腫脹，甚至暫時失去功能，而傷者亦會感到痛楚。發炎的時間長短視乎傷勢的嚴重程度而定，但通常的過程大致可分為三個發炎階段：（一）急性、（二）亞急性和（三）慢性。急性發炎階段是指受傷後的狀況，大概會持續24小時，由於此時會帶有出血和水腫的症狀，我們應用「R.I.C.E.」急救原則為患者施救。亞急性發炎階段就是受傷後24至72小時，受傷部位的腫痛開始得以舒緩，此階段可用「冷熱敷交替法」幫助傷者，盡力減輕腫痛感。最後到了慢性發炎階段，此時受傷的部位可能還有少許痛楚感、紅腫和癢傷的

出現，應遵照醫者的吩咐慢慢悉心照料。由於肢體在運動時受到直接或間接猛烈碰撞，受傷部位除了組織發炎外，亦可能因而引致骨骼碎裂、折斷或變形。骨折可根據不同的嚴重程度，分為兩種類別。

「簡單骨折」就是骨折的部位並沒有與人體外部接觸，亦稱為「閉合性骨折」，大部分採保守的外部固定治療即可逐漸癒合，而該種的骨折受感染的機會很低。

「複雜骨折」就是指骨折的部位接觸到體外，亦稱「開放性骨折」，由於骨折的部分接觸到皮膚上或體外環境中的細菌而成。

無論傷者患上哪一類型的骨折都會感到極度痛楚，受撞擊之處會變形、癢腫和紅腫，患處感到難以活動，若稍有移動亦可能發出「喀喀」的骨頭聲響，此時傷者應立即尋求醫療方法治療。

黃施博 註冊脊醫、註冊中醫

戀愛與婚姻，是禍是福？(十五) ——成功秘訣？

上一回，我和各位分享婚姻的成功與否主要是婚前的深思熟慮。這一回，我想討論一下婚後引起爭執的常見問題。

在我初出道的時候，我是個充滿理想的少年。我以為婚姻的主要問題就是第三者的出現。「哀莫大於心死」，有第三者就等於婚姻的結束。

經過三十多年的經歷，我才知道這是錯的。實際上，犯錯的夫婦卻不少。美國前總統克林頓就因為和下屬萊溫斯基有染而大受抨擊。但他妻子希拉里卻沒有離開他。

慢慢地，我也學習了要一方面堅守自己的原則，但另一方面要接受那勇於改過的人。有很多夫婦，因為工作、移民種種問題而長期離開自己的配偶，犯上不忠的罪行。不過，久而久之，他/她們也有一部分知道自己的不是。如果肯改過，我還是力勸他的配偶接納他們。「寧教人打仔，莫教人分妻」，是我們婚姻輔導員的座右銘。

那麼還有其他的因素嗎？多的是！最主要的是經濟的問題。很多時候，這和夫婦的入息很有關係。

病例一：有一對夫婦，丈夫是個在銀行工作的人，他沒有問過他的太太就拿了他們夫婦二人的一部分積蓄去投資，結果是失敗了。他的妻子非常憤怒，頻頻要離婚。我相信如果丈夫賺了錢，她未必如此氣憤。但她丈夫也實在太過份，既然是動用到夫婦共同的積蓄，就應該和妻子商量一下。

子女的管教問題——中國人傳統的思想雖然是「男主外，女主內」，但在女權高漲的今日，這已不合時宜。

病例二：一對夫婦，只有一個兒子，太太千辛萬苦將兒子送到加拿大一間名校寄宿，但丈夫卻極力反對，認為宿校的影響是負面的，要兒子留在港，二人大吵一番。終於孩子返回香港，但太太就不再睬他的丈夫了。婆媳之間的問題——媳婦們受家婆的百般責罵而啞忍，這已不再存在了。當然，我們不能完全歸咎於家婆。女婿和岳母爭執無日無之。「代溝」是一個問題，但缺乏溝通卻是主因。

下一回，我將會和各位分享婚姻輔導的各種問題。譚務成醫生：moshingtam@yahoo.com

對症食療



醫學新知

肺癌發病率 居內地癌症發病之首

【本報記者陳曼南京電】南京八一醫院全軍腫瘤中心胸外科主任汪棟教授，在剛剛於此間閉幕的第二屆全國普胸外科學術大會上透露，肺癌目前位居全球癌症發病第一位，在內地其發病率和死亡人數均為惡性腫瘤第一位，並呈逐年上升趨勢。

汪棟說，吸煙和環境污染是肺癌發生的兩大致病因素，按流行病學規律，因內地煙民人群龐大，主動吸煙者達3.5億人，被動吸煙者有5.4億人。目前，吸煙者呈年輕化趨勢，每年因吸煙導致的相關疾病死亡人數超過100萬。加之環境污染控制困難，預計內地肺癌的發病率和死亡率呈上升趨勢至少還要延續20至30年之久。

倡公共場所禁煙

為此，汪棟提出，公共場所應嚴格禁煙，民衆應克服吸煙交際的陋習。此外，控制環境污染也迫在眉睫。

據悉，此次會議是中國醫師協會胸外科醫師分會成立後的第一次年會，專家們就內地10年來胸外科領域尤其是胸部腫瘤肺癌食管癌的診治現狀、手術治療和綜合治療進行了充分交流和研討。

汪棟還介紹，近10年中，由於肺癌手術方法的改進和系統性縱隔淋結清掃的推廣，並結合輔助治療，中國內地治療較早期肺癌的5年生存率平均提高10%左右，局部晚期肺癌的2年生存率提高到35%。江蘇省肺癌早期診斷和規範化治療走在全國的前列，八一醫院在肺小病灶的診斷及分子分型診斷的研究取得進展，1至2cm肺小病灶診斷率達90%以上，其探索的肺癌的規範化診治和晚期肺癌的姑息性減狀治療受到與會專家的關注。

本周健康講座

認識高血壓 紅磡診所於7月17日（星期六）下午2時半至4時在紅磡堂館里22號地下該診所舉辦「高血壓」講座，查詢：23569318。

認識糖尿病 順德聯誼會梁銘理診所於7月17日（星期四）下午2時半至4時，在馬頭圍道165號二樓該診所健康教育室舉辦「認識糖尿病」講座，查詢：27159538。

肩手好輕鬆 仁濟醫院病人資源中心於7月19日（星期六）上午10時至11時，在仁濟醫院護士訓練學校三樓演講室舉辦「肩手好輕鬆」（此講座須索取門票），查詢：24178047。

兒童哮喘及濕疹 東區尤德夫人那打素醫院於7月19日（星期六）下午2時半至4時半，在該院主座大樓六樓D室（兒青健康康幹線）舉辦「兒童哮喘及濕疹」講座，查詢：25956342。

認識脊醫

逢周一刊出

慎防登革熱

夏季是蚊子活躍的黃金時期，而透過蚊子傳播的致命疾病亦活躍起來，登革熱就是其中一種。它是透過濾性病毒引起的急性傳染病，嚴重時可引致出血、休克和死亡，所以在夏季這個傳染高發期，大家必須小心預防！

怎樣傳播？

登革熱必須透過具有傳染能力的蚊子傳播，所以在有利蚊子滋生的炎熱雨季特別容易出現。埃及斑蚊和白紋伊蚊是登革熱的傳播媒介，當中以白紋伊蚊在香港較常見。當蚊子叮咬到登革熱患者，病毒就會在蚊子體內繁殖，八至十二日後，蚊子就會有終生的傳染能力。若被這些蚊子叮咬到，就會感染到登革熱。

感染了會怎樣？

被蚊子叮咬後約三至十四天，患者會出現三天以上的高燒（攝氏三十九度以上），同時出現嚴重頭痛、後眼窩痛、四肢酸痛、關節痛、肌肉痛、噁心、嘔吐及出疹等症狀；情況嚴重起來，更會演變至出血、休克和死亡，所以如懷疑自己或家人感染了登革熱，必須第一時間求醫。

怎樣預防傳播？

殺滅蚊子幼蟲：清除可積水的環境，包括清除棄置的器皿和輪胎，蓋好置於室外的容器、暢通淤塞的排水明渠、密封樹洞、清理木樹的殘段和葉腋、使用殺蟲劑等等，可將蚊子消滅於生長的階段。

殺滅成蚊：你可直接向蚊子噴灑噴霧式或液體噴霧或除害劑；或在可能給蚊子飛進室內的入口附近（例如窗邊）擺放煙燻式蚊香、電蚊片等除害劑。不過除害劑不可噴向運作中的電器或火焰，以免發生爆炸，亦要確保空氣流通和小心火警。

預防叮咬：在門窗安裝防蚊網。前往戶外地方應穿長袖衫和長褲。若室內無空調節，應使用蚊帳。

使用含有避蚊胺（DEET）的驅蚊劑。由於雌蚊在日間吸食，故應避免在日出後兩小時內及日落前到戶外活動。

（本文摘錄自李國新醫生的文章）

康健與你

逢周一刊出

曹貴子醫生

譚務成醫生：moshingtam@yahoo.com

健康家廚

圖文：張佩芳

自然療法

逢周一刊出（雙周刊）