

借奧運之機

編者按：在即將舉行的北京奧運會觀賞精彩的運動競技之餘，還有許多具中國特色的「節目」——其中包括來自全國各地的志願者提供的「專業」服務，當中就有中醫及中醫學院的研究生，正在新啓用的奧運新聞中心內，為忙碌辛勤的記者提供中醫穴位按摩服務。

雖然按摩是奧運媒體服務的固有節目之一，但奧運會來到北京舉行，中醫按摩是首次被引入。

據悉，來自世界各地 5600 名註冊記者願意的話，他們可以隨時體驗這種中國傳統的醫學治療手段。當然，人多的話就需要預約了。

與此同時，中國國家中醫藥管理局也不會錯過這個大好機會，於奧運舉行期間，向國際社會展示中醫藥的文化底蘊和科學價值……



展中醫藥魅力

北京中醫藥服務準備就緒

2008 年奧運會即將舉行，北京奧運中醫藥服務工作目前已準備就緒：中醫按摩保健服務志願者已陸續進入奧運會運動場館；中國中醫科學院廣安門醫院和首都醫科大學附屬北京中醫醫院完成了奧運定點醫院建設；英、法雙語版《走進中醫》文化宣傳片錄製完成，中、英文版《首都中醫》旅遊宣傳手冊編印完畢。

內地傳媒引述北京市中醫管理局局長趙靜透露，選拔確定的 263 名中醫按摩保健服務志願者，經過專業培訓，將以精湛的按摩手法、統一的操作規範，在奧運會 35 個運動場館及運動員村為各國運動員提供高水平的中醫按摩保健服務。兩家中醫奧運定點醫院加強了指導與督查，確保圓滿完成奧運期間各項醫療任務。

王國強認為，中醫藥服務是奧運的獨特內容，要抓住奧運這個千載難逢的契機，向世界展示中醫藥的科學文化價值。他強調兩所奧運定點醫院要以患者、記者、遊客以及感興趣中醫愛好者的身份換位思考，並進行實地演練，對他們關切的有關問題作出科學全面、客觀公正的解釋與答覆。

王國強考察奧運定點中醫醫院

衛生部副部長、國家中醫藥管理局局長王國強日前到奧運中醫定點醫院中國中醫科學院廣安門醫院、首都醫科大學附屬北京中醫醫院進行了實地考察。他檢查了兩所醫院的急診、藥房、奧運綠色通道、特需門診等一系列醫療保健流程。

王國強認為，中醫藥服務是奧運的獨特內容。



同時還確定了 15 家二級以上中醫醫療機構，承擔奧運遊客的中醫藥醫療保健服務工作。

奧運期間，將舉辦「中國傳統醫學在運動醫學中的預防性應用」研討會。在會上，滾動播放《走進中醫》文化宣傳片；舉行以中、英、法三國文字對照的中醫發展歷史文物展覽；安排專家講解、演示中醫傳統針灸、推拿按摩技術在運動損傷性疾病治療康復中的應用。介紹中醫藥博物館和中醫醫療服務機構的《首都中醫》旅遊宣傳手冊 10 萬份，將贈送全市 800 餘家定點旅遊賓館，發給前來觀賽的各國旅遊者。由北京市副市長丁向陽寫序的《首都市民中醫健康指南》科普讀本，將贈送給全體參加奧運會的運動員、記者等。



天灸食療須配合

接受三伏天灸作「冬病夏治」的患者，即使在炎熱的夏天也要在飲食、生活上有所節制。盡量做到少用空調（冷氣機的度數不要太低），少吃冷飲，睡眠充足，保持情緒樂觀和適度運動，這樣就能配合治療，達到最佳效果。

戒食化膿燥熱之物

天灸期間要戒食化膿熱的食物，如牛肉、燒鵝、鴨、花生、芋頭等，以及戒食魚蝦、生雞等易致敏食物，如果出現皮膚過敏者，可搽抗過敏藥膏，必要時去醫院就診。此外，貼藥時要注意少吃肉桂、花椒、茴香、咖喱、羊肉和龍眼或荔枝等辛燥之品；忌大量進食寒涼之品。如果剛好在三伏天有發燒、咽喉發炎等疾病的患者不能貼藥。另外，天灸的禁忌症還有一歲以下幼兒、孕婦、肺結核、嚴重心肺功能不足、短時間內敷貼即會大量起水泡、皮膚貼外用藥容易過敏者等。

生津解暑健脾化痰

配合天灸治療期間的飲食，避免採用過補（熱性）及寒涼（寒性）之藥物和食材。如煲湯少用雞，多用瘦肉、鵝鴨（街市凍肉店有售）、田雞等，中醫認為鵝鴨性溫味甘，因特別愛吃半夏苗，所以其肉有化痰的功能。現代醫學亦

鮮人參燉湯補而不燥



體質虛弱的上呼吸道病患者接受天灸治療，可配合食療湯水調理，鮮人參配鮑魚瘦肉煲湯補而不燥，川貝南北杏煲雪梨豬肺湯潤肺化痰。



苦瓜田雞瘦肉蜜棗湯 晓清暑又補虛
飯食是夏季一補品
曹貴子醫生

你常生活、工作或情緒嗎？男人們可能覺得這是開玩笑，但對部分女士來說卻是噩夢。

患有經痛的婦女於月經期間會出現相當顯著的不適，例如下腹疼痛、腹脹、乳房腫脹、腰背痛、噁心及頭痛；也會有情緒問題，例如情緒不穩定、精神緊張、抑鬱或難以集中精神。一般來說，經痛可持續 2 至 3 日，嚴重起來更會令她們不能上學和工作，甚至要臥床休息。

荷爾蒙過多致痛

經痛可以分為原發性和繼發性兩種。原發性經痛相信與荷爾蒙分泌有關。荷爾蒙分泌過多會令子宮肌肉收縮得較強而產生更大程度的疼痛。而痛的形式會是收縮的痛楚。這通常都在初經的頭一兩年發生，但隨着年齡增長，痛楚程度會下降，並可能於首次懷孕後停止。

生病亦會痛

而繼發性經痛可能由疾病或生殖道異常所引起，如卵巢囊腫、子宮內膜異位症、肌瘤、子宮移位、異常妊娠、生殖器官感染等。一般在 30 歲後才開始發

生。這情況的痛楚是腹痛。

好習慣減痛楚

醫學界已經識別出若干與較嚴重經痛有關的風險因素。雖然生理性風險因素一般都難以改變，但行為風險則可以糾正。

生理性因素包括初經年齡較早、家族遺傳、月經期較長或經血較多。行為因素包括過重及肥胖、吸烟、飲酒、缺乏運動、焦慮及精神壓力。

女士們想緩減或預防經痛，可試試以下的健康貼士：

- 以熱敷或熱水袋敷腰背或下腹
- 有適量的休息
- 避免吸煙、飲酒及吃含有咖啡因的食物
- 按摩腰背及腹部
- 定期做運動，保持適中體重
- 勤痛要食藥

若以上的貼士不能減輕痛楚，妳應尋求醫生的幫助。在藥物方面，非類固醇止痛藥和避孕丸都有助緩解經痛。但如妳年過 30 歲才開始有經痛的情況，就務必盡早找醫生檢查清楚。

（本文摘錄自陶偉龍醫生的文章）

運動與創傷—何時用冰敷、何時用熱敷？

當運動創傷發生後，許多時我們都不知所措，應該為傷者的患處用冰敷抑或熱敷呢？為了解決這個問題何時採用冰敷、何時採用熱敷，我們首先需要了解冰敷及熱敷各自產生的功效。

進行冰敷會令血管收縮，從而加快血液的循環，可達到止痛、止血、消炎及止腫的效果，否則腫痛瘀血便會很快地在傷患處凝聚產生。熱敷方面，熱力就會令血管擴張，使血液帶着更多的氧分流到患處，從而使僵硬及疲勞的肌肉、筋腱、關節及韌帶達到鬆弛及柔軟的效果。

當急性運動創傷發生後的二十四小時內，愈早用冰敷，復原的機會愈快，效果會愈佳。我們應懂得如何採用正確冰敷的方法，首先把冰水或冰塊放入冰袋內，把它直接接觸患處的皮膚上，每次冰敷的時間為十五至十五分鐘，然後移開冰袋，讓患處休息五至十分鐘，否則有凍傷皮膚的可能性，之後再繼續冰敷一次，可以重複冰敷五、六次，如有需要每隔兩至四小時再敷一次，直到找到醫生或脊醫的協助。

於急性運動創傷發生後的二十四小時至七十二小時，應採取「冷熱敷交替法」，對消腫止痛效果甚佳。筆者亦時常採用此方法為傷者治療，使傷者加速痊癒。我們先作熱敷十至十五分鐘，接着五次交替冰敷及熱敷，每次各敷一分鐘；最後再用熱敷五分鐘。若果有需要的話，休息十至十五分鐘後，再繼續一次或兩次的冷熱敷交替法。利用交替冷熱敷於患處，直接影響血管收縮及鬆弛，造成天然泵血的作用，令血液及淋巴循環加速，繼而減低腫痛及產生瘀血的機會。

通常扭傷發生後七十二小時，我們便會判斷病情為慢性了，一般而言，採用熱敷會比較適合，因為熱力會將患處的肌肉及周圍組織鬆弛，加速痊癒的效果。用者需謹記，每次熱敷時最多不要超過二十分鐘；並且熱袋的熱力，不要過熱而令皮膚受損。

黃施博 註冊脊醫、註冊中醫

認識脊醫
逢周一刊出

上

幾回，我和各位分享了婚姻成功的秘訣。當然，有效與否，還是因人而異。從來沒有一條方程式，是可以肯定人的心理變化及婚姻的好與壞。

雖然如此，我還是希望和各位討論一下婚姻成功的「貼士」。經過三十多年的行醫生涯，我認為有四個錦囊可以提供給各位。

第一、夫婦應該有足夠的休息，才可以享受美滿的婚姻生活。我提議各位嚴守「安息日」。我是個基督徒，我深信十誡中的指引。工作六天就要休息一天，是對的。我不止一次聽過夫婦們（多數是太太們）訴苦：我們日夜忙碌，那有時間享受夫妻間的樂趣。

基督徒，一般是在星期日休息，這使人們都可以再次充電，夫婦也可以和孩子們同敍天倫。

第二、夫婦二人，應該有一段時間替自己的配偶禱告。牛津大學一位學者曾經提出，夫婦們在刷牙時，利用那一段短暫的時間去思念一下自己的丈夫或妻子的好處。我們雖然忙，但鮮有人忙到連刷牙的時間都沒有！

第三、夫婦要小心避免「高危」的時刻。瑞典學者的研究，就發覺我們每天一千四百四十分鐘的時間，最易引起夫婦爭吵的是八分鐘，這八分鐘包括臨出門工作的四分鐘及工作回家的四分鐘。各位可以明白，這都是我們身心最疲勞的時刻。夫婦們不要在這段時間作任何認真的討論，更要避免責罵對方。否則，會火上加油，沒有好的結果，有重要的事情，還是在較適當的時候商量吧。

第四、夫婦們應該注意多一點自己的衣着。在拍拖及新婚時，夫婦都會衣着整齊。但久而久之，就往往忘記了這一點。各位想一想，一個工作了一整天的人，回到家卻見到一個衣衫不整的配偶，他們會開心嗎？

這四個錦囊，希望對各位有用，不妨一試。

下一回將是最終回，請各位留意。

譚務成醫生 paultam@union.org

戀愛與婚姻(十六)
逢周一刊出

心身治療
逢周一刊出

中醫藥講座

婦女更年期與月經痛

香港防癌會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心於 7 月 26 日（星期六）舉辦中醫健康講座，詳情如下：

(一) 婦女更年期症狀的中醫調治

主講：劉杰醫師 時間：7 月 26 日上午 10 時半至 11 時半

(二) 月經周期前後症狀的中醫調治

主講：龔鈺婷醫師 時間：7 月 26 日上午 11 時半至 12 時半

診所地點：灣仔皇后大道東 282 號德肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓。

查詢及報名：35333238。

專題講座

認識中風及預防

香港腦科基金會本周六舉辦「認識中風及預防要訣」講座，詳情如下：

日期：7 月 26 日（星期六）

時間：下午 2 時 30 分至 5 時正

地點：堅尼地城社區綜合大樓 11 樓

講題：中風的風險指數及預防良方

陳龍達醫生（伊利沙伯醫院腦神經專科醫生）

中風有何徵兆、如何治療？

方榮志醫生（東區尤德夫人醫院腦神經專科醫生）

動腦身基本法（短講及示範）

物理治療師（池家穎、陳泳珊、林凱儀、馮惠蕙、林淑芬、胡美儀、王杏玲）

報名及查詢：23471289（劉小姐），參加者可獲贈紀念品一份。

正視兒童長期咳嗽

《健康創富》雜誌將舉行「兒童長期咳嗽怎麼辦？」專題講座，並邀得兒科專科醫生主講，詳情如下：

主講：許漢琳醫生（兒科專科醫生）

日期：7 月 26 日（星期六）

時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分

地點：灣仔軒尼詩道 15 號

溫沙社會服務大廈一樓禮堂

內容：1) 長期咳嗽對健康的影響

2) 咳嗽如何發展成氣喘

3) 治療氣喘的方法

報名查詢：2537 2092

本周健康講座

認識高血壓

紅磡診所於 7 月 24 日（星期四）下午 2 至 4 時，在紅磡差館里 22 號地盤診所舉行「高血壓」講座，查詢：23569318。

糖尿病飲食與運動

順德聯誼會梁錦琪診所於 7 月 24 日