

# 神七航天员飛行期間服中藥

## 太空養心丸防治失重病

「神七」升空，中國航天員中心負責人首次告訴記者，太空人（航天员）在飛船上吃一種名叫「太空養心丸」的中藥。

「神五」、「神六」飛天時，有關人員已告知外界，太空人在飛船上服用中藥調理身體，但未及這次「神七」升空提及的詳細。

航天員中心醫監保研室主任李勇枝博士說，與「神五」、「神六」航天员在執行飛行任務前後服用中藥不同的是，這一次，「神七」航天员在飛行過程中服用一種名為「太空養心丸」的中藥湯劑，以加強身體機能，更好地防治空間運動病（包括在失重狀態下引起的不適反應，甚至突發心臟病）。

「太空養心丸」內含十幾味中藥，對

提高心血管功能有顯著功效。中藥被做成藥丸裝在米紙裡，航天员在太空中可以很方便地加水服用。

李勇枝指出，在太空中產生的健康問題包括脫水、水分過多、頭暈、疲勞、嘔吐、骨內鈣質流失、免疫系統紊亂、貧血和神經崩潰等症狀。

她說，美國前參議員傑克加恩一九八五年搭乘「發現號」太空船後，由於失重、太空輻射和環境封閉，罹患一系列疾病。由中國航天員科研訓練中心和比利時魯汶天主教大學聯合研究發現，進入太空後不久，中國太空人心血管系統機能就呈現與俄羅斯和歐洲太空人完全不同的情況。

研究顯示，結束太空任務後，中國太空人的力氣較大，站、坐、走動的難度較小。報告指出，「他們心血管系統的適應

能力顯然比飛行次數大致相同的俄羅斯和歐洲太空人強。」

李勇枝說，二〇〇五年，中國太空人費俊龍、聶海勝隨神舟六號在太空飛行五天，他們的體檢結果也比許多美國太空人好。對比顯示，美國太空人每次心跳的供血量較少，因此，返回地球時會心跳加快。

她表示，中國太空人返回地球時，心跳幾乎沒什麼變化，秘密就在於他們一直在服用中草藥。

李勇枝表示，科學家已經進行許多研究，但大多集中在分子層面，針對某個器官或某種細胞來解決問題。然而，在大多數情況下，疾病不是由單一原因造成。

她指出，中醫理論強調整體概念，採用綜合方法，調整人體與外部自然和社會環境的關係，而且中藥配方幾乎沒有副作用，因為它們注意各種原料的陰陽平衡。



生長於高原的中藥紅景天，據說是俄羅斯和中國合研治療太空失重病的要藥之一，近年被用作治療高原缺氧病和保健食品的配方。紅景天具抗疲勞、抗缺氧、降血糖、調節血壓、改善心血管機能的藥理作用。

李勇枝說，俄羅斯、歐洲都在嘗試中醫藥在航天醫學的應用，比利時政府則優先資助航天醫學專家進行中醫藥研究，中醫藥在航天醫學領域的應用前景廣闊。

# 痲滋與「熱氣」無關？

口腔內長出又腫又痛的痲滋，令人說話不便，食不下嚥，尤其是進食鹹或酸的食物時，更是疼痛難當；嚴重起來，甚至可令臉頰或嘴部腫脹。坊間傳聞造成痲滋的原因是同時吃鹹和甜的食物，又有傳聞是「熱氣」所致，其實這些說法都並無根據。究竟造成痲滋的真正原因是什麼呢？又有什麼方法可以擺脫痲滋的折磨，讓你盡情享受美食呢？

## 為什麼會長痲滋？

痲滋並沒有明確的成因，但一般認為與以下誘因不無關係：

- 口部創傷
- 內分泌失調，例如荷爾蒙分泌不平衡
- 免疫系統失調，例如白血球功能失常或不足
- 腸胃失調，例如消化不良
- 缺乏維他命B12、維他命C、葉酸、鐵質等營養
- 精神壓力

## 怎樣治理痲滋？

痲滋通常可於兩星期內自然痊癒。在護理方面，最重要是保持口腔清潔及殺菌消炎。除了諮詢醫生意見，使用外塗藥膏以舒緩患處不適外，患者還應注意以下要點：

- 刷牙時避免刷傷患處。
- 避免進食刺激性食物，如辛辣、酸性食物，以免刺激患處。
- 外塗藥膏一般宜於進食前10分鐘塗上。
- 若於3周內仍未有好轉或經常長出痲滋，便應約見醫生作身體檢查，因為這可能是嚴重疾病的徵兆。

## 如何避免痲滋復發？

由於痲滋的成因尚未確定，所以最有效的預防方法是避免可能誘發痲滋產生的因素。首先，我們應改善體質，充足的休息、均衡的飲食、適量的運動和心情愉快，都有助增強身體抵抗力。另外，痲滋與腸胃失調可能有關係，所以應多吃新鮮蔬果，每天至少喝8杯水，培養定時排便的習慣。良好的生活習慣及健康的體魄，都是預防痲滋復發的重要因素。

(本文摘錄自陳彥衡醫生的文章)

### 中醫藥專題

# 中醫特色療法 受深港追捧

走進深圳中醫院的「杏林苑」特色診療中心，青銅的藥杵，候診區古典的明清傢俬，牆壁上中醫養生保健的書法作品，窗口的竹簾，一處處精心裝飾，讓人忘卻這裡是醫院，而是一處養生保健的會館。記者了解到，中心成立10個月來，已接受18萬人次前來診治、保健，更有不少港人慕名而來。

## 重現名中醫坐診

看名中醫難，特別是名老中醫更難。這裡，年過古稀的名老中醫周一至周五輪流坐診，患者在醫院直接掛號就可找名中醫就診。不用再多跑路，找關係託人情了。目前，名中醫工作室集中了深圳市8名廣東省名老中醫專家他們分別是肖勁夫、駱繼傑、王孟庸、李志銘、陳福如、羅陸一、黃海龍、王啓梁。

記者採訪到李志銘老先生，李老一九六三年畢業於廣州中醫藥大學，繼承家學、廣拜名師，師承鄧鐵濤、羅元愷、路正志、朱良春、江世英等名師，博取各家之長，學驗俱豐。從一九七七年起重點研究癩病（風濕病）。對內科雜病、婦科、各家學說研究亦有所長。

腰腿間盤突出，西醫就是用開刀的方法來治療，而李老認為，也可用中藥治療。中藥益氣活血化癥，會令突出的骨頭收縮，解除壓迫神經的現象。他認為，除了補腎壯骨，重點還要治療腰肌勞損。腰肌無力，彈性差，致使兩邊失衡，也就不支撐腰椎，力學平衡破壞了，腰椎就突出了。

「為保證名醫看病有足夠時間，同時考慮到這些名老中醫年事已高，醫院規定每個名老中醫每天限號20人。」名中醫工作室負責人汪棟材博士說，香港澳門廣州甚至外省的人都慕名前來，名醫陳福如擅長治療消化系統疾、老年病、內科疑難病症，得到許多香港人的追捧。

## 脊椎保健治療 亞健康調養

中醫強調「治未病」，養生與保健是中醫的一大特色。針對深圳城市節奏快、壓力大，七成成年人處於亞健康狀態的狀況，中醫特色診療中心，通過中醫正骨、脊椎矯正、小兒捏脊、針灸、刺血療法、穴位注射、刮痧、拔罐、礦物療法、火療、足療、灸貼、中藥熏蒸、全身經絡保健推拿等，為人們提供富有中醫特色的治療與保健一體化服務。

據特色診療中心主任、國家級整脊師陳小磚介紹，脊椎保健治療、亞健康調養是中心的兩大特色。中老年人中97%患有脊椎疾病，近年來，又呈現出年輕化的趨勢，在40歲以下的人群中，40%以上的人有各種疾病，兒童脊柱側彎的發病率高達25%以上。育齡婦女的孕產後的脊椎矯正目前沒有得到重視，大多數人認為，妊娠期腰背疼痛是一種生理性反應，分娩後就會消失。其實，孕婦脊椎和盆腔的位置，會影響胎兒在宮內的體位，她們的情緒（疼痛）也會影響到胎兒的發育。所以要注意預防，否則產後很有可能轉為慢性腰背痛。

陳小磚說，「杏林苑」特色診療中心集中展示了中醫的傳統技能，成為展示中醫文化的窗口。醫院設有國際培訓中心，每年接待來自港澳及歐美的大量學員，

他們學習中國古老的針灸、推拿術，為現代人服務。

正骨、脊椎矯正、小兒捏脊、針灸等手法除治病外，有時也用於保健，而藥灸療法是專為亞健康人群調理而配製的，是選用溫經散寒、行氣活血、止痛的藥物，布包加熱，敷患處，熱藥劑通過皮膚經絡滲透於五臟六腑，以發揮其溫經散寒、行氣活血、舒筋活絡、消癥退腫等作用，適用於疲勞、脊椎病、失眠亞健康人群。

## 自然療法 適應範圍廣泛

「春天洗腳升陽固脫，夏天洗腳濕邪乃除，秋天洗腳肺潤潤，冬天洗腳丹田溫灼」，一年四季，足療對身體都有好處。目前來這裡足療、接受推拿放鬆身心的香港人很多。陳小磚介紹，港人喜歡三五成群，早上上班他們就到了。來杏林苑保健的人中港人佔一成多。

記者了解到，中心的推拿、足療的醫師都是中醫專業院校畢業的學生，保證了專業水平。而且足療還根據人群的不同，配有不同的中藥方劑，如適用於舒筋活絡、緩解疲勞、足踝痠痛、跟痛症、下肢勞累等病症的舒筋活絡洗劑，適用於排毒、祛濕、止癢及各種腳癬濕瘡等病症的排毒治癬洗劑，適用於鎮靜安神、失眠多夢易醒、下肢勞累等病症的安眠洗劑等。

藥浴也是中醫的一種傳統方法，古稱之為「淋拓」、「淋洗」或「藥浴」。2000多年前的殷商時期即在宮廷和民間盛行，人們把它作為防病醫疾，延年益壽的保健措施。藥浴能清潔皮膚，增加皮膚

和肌體的血液循環，促進新陳代謝和皮膚抗病能力，具有祛風散寒除濕、活血通絡、補益肝腎、強筋壯骨、調理臟腑等作用，還具有芳香滲透，潤膚美容等功能。

陳小磚說，根據人群的不同的亞健康狀態，配置了不同的藥浴用的藥劑，如祛風解表洗劑、祛風濕洗劑、活血止痛洗劑、益腎溫陽洗劑、排毒養顏洗劑、安眠洗劑等，不同的人群在醫生的指導下，有針對性的常泡藥浴，可治療外感表症、跌打腫痛、風濕骨節疼痛、外科皮膚過敏，以及許多內科和婦科的疾患，並能養顏美容，調理亞健康狀態。



推拿正脊治療



針刺治療腰椎間盤突出



針刺加灸灸治療效果更佳



### 頸椎創傷·可大可小

星期二晚，14歲香港體操隊代表隊成員張微在一次正常練習高低槓時突然失手墮地受傷，傷及頸部舊患，導致第五和第六節頸椎移位，積血壓住脊骨神經，令到下半身麻痺，幸好她的上肢及上半身保持正常狀態，還可以郁動，相信情況未致太惡劣。

在醫院施以頸椎復位手術拯救後，張微下肢開始有點微動及感覺麻痺，再加上頑強的意志，希望她能早日康復過來。

的確，頸椎創傷的結果是可大可小，這要視乎創傷的部位和傷及的深淺，小則只是肌肉扭傷，失去肩膀以下、四肢的活動及感覺，大則有可能全身癱瘓，甚至死亡。

人類的日常生活全靠人體背後支撐人類的脊骨。脊骨掌管着四大功能：（1）提供身軀的活動，（2）支持身軀重量的支骨，（3）保護「脊髓」及（4）在脊椎骨內的骨髓製造血細胞。

「脊髓」是中樞神經的一部分，它是大腦的延續，在每節的椎骨間由脊髓分出三十一對脊骨神經，為大腦與身體每一部分聯絡的媒介。脊骨神經內含感覺神經，把身體的痛覺、溫覺、觸覺等等的訊息傳達至腦部；另一方面，脊骨神經亦含運動神經，同時把腦部的命令傳達至全身的肌腱和器官，產生活動。脊骨最頂七塊的頸椎骨有非常大的活動範圍。除了支撐着身體最重的頭顱外，還可以使頭顱舉頭望地，左右側彎及左右平轉一百八十度。整體的脊骨神經都必須經過這個頸椎骨頸地帶，所以當頸椎骨萬一發生任何的創傷意外時，脊髓都有可能被波及，影響到肩膀以下以及四肢的活動及感覺，出現無力，麻痺，以至癱瘓。

由於頸椎骨是那麼重要，在日常生活中我們必須好好保持正確的姿勢，在運動中好好的保護，免得頸椎受傷。作為一名運動醫學的脊醫，在此默默為她祈求希望早日康復，將來為香港揚威於世界運動的舞臺，完成張微的奧運夢想。

（作者按：由於張微的突發意外，兒童鼻塞的續篇將會順延一周發表）

## 本周健康講座

### 催眠減壓講座

將軍澳醫院地下演講廳於10月8日（星期三）上午9時15分至10時30分，舉辦「催眠減壓」講座（此講座須收費）。查詢：22081259

### 吞嚥困難工作坊

東華醫院病人資源中心與港島西醫院聯網社區言語治療服務合辦「食亦有道——吞嚥困難工作坊2008」講座，於10月10日（星期五）下午2時至5時，在上環普仁仁街12號東華三院黃鳳翔紀念大樓地下會議室舉行。查詢：25898369

## 21世紀抗癌新女性

香港防癌會與醫管局合辦「廿一世紀抗癌新女性」專題講座。於10月11日（星期六）下午2時至4時，在亞皆老街147B醫管局大樓演講廳舉行。

- （一）乳癌——主講：陳義濤醫生（養和醫院放射診斷科專科醫生）
- （二）卵巢癌——主講：鄭嘉傑醫生（瑪麗醫院婦科腫瘤科專科醫生）
- （三）子宮頸癌及子宮內膜癌——主講：鄭維基醫生（瑪麗醫院臨床腫瘤科專科醫生）

查詢：39213831（辦公時間）或23007733。

## 癌症與有機飲食

九龍伊利沙伯醫院D座地下多用途室，本周六（10月11日）下午2時至4時，舉行「認識癌症與有機飲食」講座。查詢：25954165

## 何謂耳瘻管

東華醫院耳鼻喉中心於10月11日（星期六）上午10時至11時，在該院李兆忠樓四樓該中心舉行「何謂耳瘻管？」講座。查詢：25898301

## 地中海貧血治療

屯門醫院血康社於10月11日下午2時至4時，在該院一樓社區服務中心活動室，舉辦「地中海貧血治療新方向」講座。查詢：24686167



# 浸浴法醫病

香港人的居住環境通常比較狹窄，很多人家裡沒有正式的浴缸，甚至就算有浴缸也將它拆除。其實如果適當地利用家裡的浴缸，是可以做很多有效的家庭式治療。

西方自然療法的原理，正是由一些水療治療師開始的。相信大家也都試過，當工作疲累，精神緊張時，浸浴能夠舒緩緊張的情緒及消除渾身肌肉的疲勞。如果我們懂得在浴缸裡加上一些天然的材料，治療效果還可以事半功倍。

例如蘋果醋。在浴缸中加一杯蘋果醋，再倒一些在肩膀、胸膛等部位，可以令你精神抖擻，快速消除疲累。酸性環境可以抑制皮膚上細菌的生長，用蘋果醋則可以恢復並加強酸性環境。加兩杯蘋果醋，還可處理皮膚曬傷，以及因接觸有毒物質造成的皮膚發炎，例如蜜蜂、螞蟻叮咬。

麥糠浴（Bran）可舒緩皮膚痕癢、發炎及敏感，還可減少皮膚。步驟是首先拿一個豆漿袋或煲湯袋，裝幾把麥糠進去封好，然後將袋子在熱水中浸數分鐘，期間還可以搓揉袋子，令浴缸裡的熱水變成奶白色。另外一種做法是用強力的攪拌機將麥糠打成粉狀，然後可以直接撒入浴缸，又不會堵塞出水口。

當有感冒發燒、周身骨痛時，可以在浴缸中倒一杯蘇打粉（Sodium Bicarbonate）浸浴。浸浴十五至三十分鐘以達到出汗的

效果。如果是小孩子發燒，可以直接將水溫提高到發燒的溫度以上。例如發燒到102度，就可以將水溫升高到105或106度。一般來講，我們手掌的正常溫度約93度，所以用手測試水溫時，應該感覺稍熱才好。蘇打粉在大型的健康店應該可以買到。

我們還可以用鹽來做按摩，這種方法可以增加全身肌膚的彈性，減輕壓力及疲勞。傷風感冒初期也可以用這種方法治療。你可以坐在浴缸裡，將鹽倒在手中，加水令鹽變成糊狀，然後以打圈的手法大力擦在身體上。浸浴一陣之後，再用海綿及冷水將身上的鹽沖洗乾淨。但要注意避開皮膚有傷口的位置。

如果你的手因打字多等原因容易抽筋（俗稱作家手），可將手浸在熱水中舒緩。如果你的手經常冰冷，那麼最好冷熱水交替浸泡，一般熱水浸三分鐘，冷水浸半分鐘，然後再浸熱水三分鐘，如此重複數次。這種方法可以加速你的血液循環，使你的手變得溫暖。

還有一種方法就是在浴缸裡將冷水加至足踝的位置，在身邊找個位置扶好，然後在水中做踏步的動作。踏幾分鐘，總之你自己能夠承受得住的程度，最後拿毛巾快速擦乾。每天可以做兩次，如果晚上做，可以提高睡眠質量。早上做，會覺得精神抖擻。還可以幫助舒緩因運動引起的抽筋，提高自身免疫力。

除了以上幾點，我們還可以用水做很多事情。比如用水來舒緩頭痛。通常將一條毛巾對摺後浸在冷水中，稍微擰乾後敷在頭上或頸部幾分鐘，重複如此。當你喉嚨痛或喉嚨發炎時，將毛巾摺成三分之一長條型，浸在冷水中，然後稍微擰乾包住頸部，再用純羊毛的頸巾或其他東西再包一層。如果你可以抵受，敷濕毛巾的時間越長越好，甚至直到毛巾變乾。純羊毛頸巾的作用是保持體溫及幫助加速血液循環，減輕充血位置的壓力，幫助恢復健康。

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

### 自然療法 逢周一刊出（雙周刊）

### 認識脊醫 逢周一刊出 黃施博 註冊脊醫、註冊中醫