

東華中醫藥慈善步行下月初起步

參觀中文大學教研中藥園

香港東華三院每年一度，為籌募擴展中醫藥服務基金而舉辦的慈善步行活動，將於11月9日(星期日)舉行。

今年的步行籌款活動名為「親子健步青雲路」，步行地點和形式與往年有別，並非全程賞析中草药，而是安排參觀中文大學校園內的教研中藥園。活動詳情如下：

日期：2008年11月9日(星期日)

集合時間：上午8時正

開幕儀式：上午9時正

集合、起步點及終點：香港中文大學(全程約5.4公里，需時約2小時)

步行路線：香港中文大學教學酒店對出起步點，沿途瀏覽校內各著名景點，如崇基教堂、校友徑——小橋流水、中藥園、百萬大道、天人合一亭、人文館、獅子亭、未圓湖等等。

查詢：1878333 或 28597888

沿途活動：參加者可在沿途參與有獎遊戲及參觀中文大學校園(每位參加者將獲贈福物袋乙份)

東華三院的中醫服務歷史悠久。她的首間醫院就為市民提供中醫服務，當時除門診部全用中醫診症外，施藥亦用中藥，留院病人也是服用中藥。直至1896年首位華人西醫鍾本初醫生駐東華醫院出任「掌院」，醫院遂成為中西醫兼備的醫院。在1911年位處九龍的廣華醫院及在1929年位處銅鑼灣的東華東院均是中西醫並用，由病人自由選擇。1942年日治時代，由於中藥非常缺乏，日軍政府示意醫院

止用中醫藥治療住院病人，所有住院病人自此便由西醫治病，而中醫服務則維持門診服務至今。

香港回歸後，東華三院與本地大學合作科研計劃，並成立以教學、科研及服務為宗旨的中醫藥臨床中心，提供中醫專科服務。

中醫藥對放化療減毒增效作用研究

中醫藥配合放射性治療的臨床效果(下)

□陳抗生(香港註冊中醫學會)

1、放射性治療不良反應的中醫分型：

(1) 肝腎陰虛型：頭暈，間有耳鳴、心煩、失眠、口乾、咽燥、口咽黏膜糜爛潰潰，重則吞嚥痛，納食低下，喜涼飲，有時五心煩熱、盜汗、便秘，尿正常或短少、舌質紅或絳、少津或無浸、無苔或少苔，或苔白厚及黑苔，脈細數或細軟。

(2) 脾腎陽虛型：頭暈、耳鳴、氣短、心悸、全身怠倦、乏力、怕冷、自汗、低聲少言、胃部脹悶、食慾下降或喜溫熱食、舌質淡胖或稍紅赤、口乾或不乾，時有舌苔白厚而膩，尿正常或清長，大便正常或稀軟、次數多，偏陰虛則大便乾結。以上兩型，有時白細胞及血小板減少，免疫功能測定大多偏低。

2、放射性治療不良反應的治療

鑒於放療不良反應大，多呈現肝腎陰虛證候，中醫治療放療不良反應的代表方劑宜從扶正養陰、生津着手。中華中醫藥學會腫瘤病專業委員會的周宜強教授在多年臨床實踐中，通過反覆篩選，擬定了治療放療不良反應相對固定的「扶正生津湯」：

參冬12g，天冬12g，北沙參10g，玄參9g，生地黃10g，白茅根12g，玉竹9g，金銀花9g，知母10g，白花蛇舌草30g，白毛藤20-30g，黨參12g，茯苓12g，白朮10g，甘草3g，丹參12-15g。隨症或隨病加減。

本方適用於鼻咽癌、口咽癌、喉癌、鼻竇癌及其他頭頸部腫瘤者，對肺癌、淋巴瘤肉瘤、婦科癌、肝癌、腸癌、乳腺癌等放療者也適用。放療期間，每天服1劑，每劑煎3次，代茶。放療結束後，再服60-90劑。如屬鼻咽癌，應連服2-3年，每年150劑左右。

根據體質的差異及病種、病情的不同、疾病各個階段的特殊表現，使用方劑也有別。總之，應辨證施治，在主力基礎上，隨症加減如下：

脾胃虛寒：選加大棗、黃芪、砂仁。酌減白茅根、玄參、麥冬、天冬；氣血兩虛，白細胞降低：選加枸杞子、生黃芪、女貞子、雞血藤、人參、熟地黃。酌減白茅根、玄參、麥冬、金銀花、玉竹；頭痛者選加川芎、獨活、防風、白芷。酌減白茅根、天冬、麥冬、玄參；發熱者選加黃芩、青蒿、連翹；食慾不振者選加麥穀芽、北山楂、六神曲、雞內金；便秘者選加乾瓜蒌、火麻仁、大黃、番瀉葉、麻仁丸；腹瀉，裡急後重者選加黃連、黃芩、葛根、白芍、口乾、舌絳顯著者選加石斛、知母，重用麥冬及天冬。酌減黨參、白朮、丹參；貧血、怕冷、頭暈者選加黃芪、雞血藤、淫羊藿、熟地黃、人參。酌減麥冬、天冬、玄參、生地黃、白茅根、知母。

失眠、煩躁者選加酸棗仁、五味子、珍珠母。周宜強教授以「扶正生津湯」加減配合放射治療350例鼻咽癌



扶正是放療後最佳接力治療

國內專家長期臨床實踐證明：堅持較長的扶正治療是提高遠期療效、減少復發的關鍵。放療對中度敏感的癌細胞，要徹底殲滅比較困難，Go細胞及「乏氧細胞」仍然存在，復發的危險沒有解除，再說臨床上，不少病例僅能作姑息性放療，殘存的癌細胞有待化療、免疫治療及中醫中藥來解決。中醫中藥有扶正祛邪的雙重作用，一方面可激發殺傷力性T細胞對癌細胞的殲滅能力，另一方面能動員更多的免疫淋巴細胞和抗體包圍癌組織，使殘癌能受到繼續抑制，讓其潛伏、穩定，不增殖或減慢增殖，起到帶瘤生存的作用。因此，可以認為中醫

中藥是放療結束後一種最佳的接力性治療。周宜強教授以「扶正生津湯」配合放療350例鼻咽癌，凡是生存較長的，都是堅持服藥時間較長的病人，有幾例放療後頸部殘留的轉移灶可用眼及手看到或摸到，但病人堅持服用滋陰生津、清熱解毒藥，使局部病灶能穩定多年或發展緩慢，病人可無症狀地生活及工作。這些帶瘤生存的病例，往往由於某種原因中斷治療，或者因精神創傷，疲勞過度，以及其他疾病的干擾，使暫時穩定地防禦機構解除了武裝，殘瘤失去抑制而暴發，終於治療無效而死亡。(全文完)

健康的飲食應該包括每日進食五份水果或蔬菜，但要日日堅持卻相當不易。我們可以用另外一種方法——美味的雜飲果露來保障自己的健康。

我們可以用天然水果、果汁、豆奶、乳酪再加上草藥，以及一些可以增加維他命、礦物鹽及纖維的營養成分來製造雜飲果露。相信很多人都知道，香蕉及士多啤梨是製造雜飲果露的合適材料，除了這兩種水果，其實我們還能加很多其他東西。雜飲果露富含多種維生素及礦物質，加上天然新鮮水果的健康組合，可提供豐富的營養與超低的熱量，幫助我們處理疲累甚至到牛皮癬等疾病。

怎樣製造雜飲果露呢？準備一個攪拌機，將我們所需要的成分一起慢慢攪拌半分鐘，然後再快速攪拌三秒鐘或直到食物全部都變得又滑又爽口。我們還可以在攪拌前先將新鮮水果稍微冰凍一下，口感會更加好。

以下是一些可幫助治療常見疾病的雜飲果露食譜：

焦慮

含有鈣和鎂的食物，包括杏仁和豆奶，有助於舒緩神經緊張。

杏仁香蕉果露

1杯純豆奶，三湯匙杏仁，切碎二隻熟的香蕉，去皮並切碎——攪豆蔻粉

足夠一份或兩份飲用

眼疾

根據最近進行的科學研究，如果飲食包括含有豐富抗氧化劑的草藥，水果和蔬菜，有助於降低患白內障，青光眼和四年長產生黃斑變性的風險。

藍莓果露

2/3杯蔓越莓覆盆子混合果汁

1杯藍莓



疲勞

新鮮水果可提供身體將營養和食物轉換成能源的過程中所需要的消化酶。

醒神果露

1/3杯橙汁1杯櫻桃，去核12個草莓，切成兩半1個橙，去皮及果核並切碎

足夠兩份飲用

心胸灼熱

可能由胃酸或胃黏膜發炎造成燒灼感，有舒緩作用的中草藥可幫助減輕不適，如滑榆樹樹皮。警告：心臟病的症狀與心胸灼熱感覺很相似，若你有類似症狀，請務必先向醫生諮詢。

滑榆香蕉果露

1/4杯德國洋甘菊茶(將一大湯匙的甘菊茶倒入1/4杯滾水中浸泡約十分鐘，無需隔渣)，1/4杯薑茶(一湯匙切碎去皮的新鮮薑倒入1/4杯滾水中浸泡十分鐘，無需隔渣)，1/4杯純酸奶，1隻熟的香蕉、去皮、切碎，1小茶匙滑榆樹皮粉(可在健康食品商店購買)，1/4茶匙的豆蔻粉

足夠一份飲用

骨質疏鬆症

含有豐富的葉酸和其他維生素B的食品，如香蕉，鳳梨和杏，有助減低風險，預防與骨質疏鬆症有關的骨折。

維生素B果露

1 1/2杯菠蘿汁，1/4杯純豆奶，1杯菠蘿去皮、切碎，1/4杯杏去皮、去核並切碎，1隻熟的香蕉、去皮、切碎，1大湯匙小麥胚芽，2小茶匙勾地面亞麻籽，1小茶匙魚肝油

足夠四份飲用

牛皮癬

牛皮癬導致皮膚產生鱗片及紅色斑塊。原因還是未知的，但壓力似乎會加劇這種情況。有潔淨功能的中藥，如牛蒡根等，有助舒緩牛皮癬的症狀。

治療牛皮癬果露

1 1/2杯杏花蜜或胡蘿蔔汁，1/4杯藍莓，1/4杯甜瓜、去皮、去核並切碎2個杏子(apricot)、去皮、去核並切碎，1小茶匙月見草油，1/2小湯匙壓碎的茴香種子20滴牛蒡根酊(burdock root tincture)(可在健康食品商店購買)

足夠一份飲用

袁大明 自然療法醫生、大自然健康中心

www.naturalhealing.com.hk optimum@netvigator.com

本周健康講座

預防跌倒

東華東院內科及復康部跌倒科與聖公會教區福利協會合辦「預防跌倒」講座，於10月21日(星期二)下午2時30分至3時30分，在西環山道258號曉山閣地下A至E室聖公會西環老人社區中心舉行。查詢：28183717

食物衛生及添加劑

將軍澳醫院地下演講廳於10月22日(星期三)上午9時15分至10時30分，舉辦「食物衛生及添加劑」講座。查詢：22081259。(此講座須收費)

糖尿病藥物與併發症

順德聯誼會梁鈺珊診所於10月24日(星期五)下午2時15分至4時15分，舉辦「糖尿病支援系列之口服藥及預防糖尿病併發症」講座。查詢：27159538 地址：土瓜灣馬頭圍道165號二樓順德聯誼會梁鈺珊診所健康教育室。

認識柏金遜症

將軍澳醫院健康資源中心與香港復康會社區復康網絡於10月25日(星期六)下午2時半至4時半，在將軍澳醫院地下課室，舉辦「柏金遜症知多D」講座。查詢：22081259

痛症與藥物

廣華醫院緩痛會與醫管局健康資訊天地合辦「痛症與藥物」講座，於10月25日(星期六)下午2時半至4時半，在醫管局大樓閣樓演講廳舉行。查詢：35175332

糖尿病治療新趨勢

香港糖尿病聯會於10月26日(星期日)下午2時半至4時，在醫管局健康資訊天地閣樓研討室(一)，由楊俊業醫生(中文大學內科及藥物治療學系內分泌專科醫生)主講「糖尿病治療新趨勢」。查詢：27232087

糖尿病知識的謬誤

長洲醫院於10月27日(星期一)下午2時至4時，在該院大樓三樓(日間醫院)舉辦「糖尿病知識的謬誤」講座。查詢：29868699

兒童鼻塞(4)

當孩子不幸患上鼻塞時，父母除了小心區別鼻塞是由於感冒還是鼻夾抑或其他毛病所引起外，父母還須幫助孩子盡快減輕鼻塞及流鼻水的症狀，並且認識和設定預防措施以免鼻塞再纏繞著孩子。

維他命C是強而有力的重要抗氧化劑，在日常生活中服用，有助預防及抵抗導致鼻塞的病症。

假如你的孩子只是感染一般的感冒性病毒，父母可以給與孩子多飲暖開水，並且多休息及服用維他命C，有助減輕患者的炎症及痛楚。當然若身體同時患上發燒、乏力、頭痛及全身痠痛時，就要盡快就醫。

對於有效預防鼻炎方面，首先須要提起孩子對運動的興趣，參與適當的體育運動，加強體育鍛煉，提高身體素質，增強抵禦外侵病毒的免疫能力，父母可教孩子每日早晨用冷水洗臉，以增強鼻腔黏膜的抗病能力。

注意孩子房間環境，注意足夠開窗通風換氣，備室外的溫差過大，對身體適應能力造成傷害。父母亦要保障子女有足夠的睡眠。父母須及時為子女增添衣服以便他們的身體能夠適應季節氣候的改變。

當孩子鼻塞時，提醒子女不宜強行擤鼻，並且不要用手挖鼻。父母不宜隨便長期使用具有血管收縮作用的滴鼻劑為子女防止鼻塞或流鼻水。另外，應注意子女的飲食營養，多吃蔬菜和水果。

對於患上了兒童慢性鼻炎，中醫認為六至八歲的孩子連服六至八劑的辛夷湯有較佳的效果。處方包括：辛夷、生地、薄荷、銀花、地骨皮、黃芩、花粉、首烏、銀柴胡各十克，蒼耳子、桔梗、川芎、防風、烏梅各八克，白芷、薏苡仁各十五克，細辛五克，五味子六克及甘草三克。

中醫藥講座

冠心病中醫藥防治

仁濟醫院病人資源中心與仁濟醫院暨香港中文大學中醫教研中心於10月25日(星期六)上午十時至十一時在仁濟醫院A座護士學校三樓演講廳，舉辦「冠心病」中醫健康講座。此講座須索取門票。查詢：24178074

小啟：

《康健與你》今稿擠，暫停刊出，下周一繼續刊。

自然療法

逢周一刊出(雙周刊)

認識青醫

逢周一刊出 黃施博 註冊營養師、註冊中醫