

專訪

劉良：推人才培養專科訓練公眾教育

展望香港中醫藥高等教育發展

從無到有，香港的中醫藥教育隨着香港回歸祖國應運而生。自浸會大學1998年開辦首個由特區政府資助的全日制中醫學士學位(本科)課程，標誌着香港正規中醫高等教育的誕生。經過十年努力，浸大中醫藥學院無論在教學、研究、醫療服務及科技開發上，均建立了穩固基礎及取得不少成就，迄今已發展成為一所建制完備的中醫藥學院。

比較起內地老牌中醫藥大學的發展歷史，浸大中醫藥學院是那麼年輕，但其成長速度和帶有香港特色的發展，顯示着她的與眾不同及生機蓬勃。

浸大中醫藥學院的首任及現任院長劉良教授，回顧這十年的一步一個腳印，雖然用「好辛苦」來形容學院上下全人的奮鬥努力；但表示對香港的中醫藥發展和學院的未來充滿信心。劉院長在接受記者訪問時總結了學院創造的十項（香港第一）里程，亦談到接下來將要展開的具體工作——

推動國際中醫藥人才培訓發展。劉院長特別提到要推廣中醫藥教育的英語（外語）課程，他透露今年已有外國學生以交換生計劃參與中醫藥課程；如12月開辦的針灸專科提升課程已向海外招生。劉院長表示，師資方面除了邀請內地的中醫藥專才，還將禮聘世界各地的中醫專科專家來港授課。他舉例提到德國一家大學的醫學院教授在學習和運用中醫傳統刮痧療法，治療關節炎等痛症方面引起注目大受歡迎；類似刮痧等傳統中醫藥治療的訓練班，只要具備好人才，並且社會（市場）有需求，即可開班培訓，向國際輸送人才，宏揚中華醫藥。

向專科化訓練方向發展。劉良說，中醫理論講究整體治療，但專科發展十分重要，他強調要推動業界的專科發展，如在心血管病、風濕病、消化系統疾病等方面，提升中醫專科診療水平，發揮和突顯中醫藥的優勢。因此開辦專科教育及業界專科持續進修課程很有必要。

提升和開展對公眾的中醫健康教育。劉院長認為這是一項重要的健康教育工程，考慮到香港社會未來5年、10年的人口發展（老齡化等問題），宣傳和推動以中醫養生和治病等理論，管理和改善自己的健康，一方面對民衆健康有好處，另方面更能減輕對社會醫療開支的負擔。

「就是缺了一家中醫院！」

建院十年，有哪一項工作（目標）是很想做到卻又未可實現的？還沒等記者詳加解釋這問題，劉良院長已接著說：「還是那一句，香港就是缺了一家中醫院！」對於本地需要建立中醫院，多年來業界、學界雖然極力主張和推動，但未聞政府有積極回應。由於牽涉的問題廣泛（如法律及醫療政策、體系等），在港設中醫院的建議和要求，如石沉大海，沒有雷聲更沒有雨點。劉良說：「建中醫院被認為是最難；然而又是最重要。作為一個中醫藥人，我們會不斷發聲，也希望社會和市民參與發聲。」他指出，中醫院建立與否，從現實考慮，對社會提供完善的醫療服務、市民接受公平的醫療選擇，有直接的影響。從學術角度來看，缺乏中醫院亦導致高水準臨床研究不能進行，長遠來說，會造成醫療資源包括人才、科研和市場的流失。

浸大中醫藥學院十項里程

- 1、第一個全日制中醫學雙學士課程（1998）
- 2、第一個全日制中醫藥學士課程（2001）
- 3、第一所中醫藥專門圖書館（2001）
- 4、第一棟集中醫藥教學、研究和醫療於一身的專用大樓（2002）
- 5、第一所大學中藥標本中心（2003）
- 6、第一間大學專院校實驗室獲得香港認可處頒發的ISO 17025認可資格，進行重金屬及農藥殘留等測試項目（2003）
- 7、第一個中西醫合作診所中心（2006）
- 8、第一所大學中醫博物館（2007）
- 9、第一所註冊的香港中藥檢定中心（2007）
- 10、第一所擁有完整中醫藥教育系統的學院（2008）

浸大中醫藥學院十項里程

院大樓是本港第一棟集中醫藥教學、研究和醫療於一身的專用大樓

浸大賽馬會中醫藥學院

拾蓮百合清潤湯

滋陰潤肺 健脾益腎

拾蓮百合清潤湯是在粵式常用老火湯「清補涼」的基礎上變化出來，其食療「適應範圍」更加廣泛。

「清補涼」的一般用料是蓮子、百合、淮山、桂圓、沙參、玉竹、杏仁；也有加入芡實和薏米。這些藥材綜合起來的功用，既清燥又補益兼涼潤，因此名為「清補涼」。

香港社會節奏急速，不少人飲食和作息方式不良，內臟易生燥氣，心、肝、脾、肺皆可生燥，很多人常將之作「熱氣」看待及處理，濫飲「涼茶」或進苦寒草藥，以為可以將內熱清除。實「燥」與「熱」不同，前者「乾」的感覺較重，如口苦口乾、津液不足、喉舌生膠、口臭唇焦、心煩不得安眠；後者「火」的感覺較重，如口乾咽痛、口臭難聞、大便秘結、易怒發火……等。雖然燥與熱常被聯結一起，也經常是兩者兼有的現象，然有些人覺「熱氣」時，喝了苦寒的「涼茶」，不獨下不了火，而且更感不適，遇此情況就要考慮是否燥多於熱了，滋陰能潤燥，此際用涼潤平和的藥材作食療，效果更佳。

浸大的中醫專家，在「清補涼」的原方上「增值」，再加入核桃和太子參，前者補腎烏髮；後者清熱生津補氣，使拾蓮百合清潤湯，具有補氣養陰、清心潤肺、健脾益腎、利水滲濕、生津止渴、安神助眠的功效，適合全家人進食，一年四季老少咸宜，堪稱平補佳品。

當然，感冒的時候就不宜喝此藥材湯了。

義診送湯包

浸會大學中醫藥學院為慶祝建院十周年，由現在至2009年6月分別於學院屬下各診所，舉辦共10次義診，期間並向接受義診患者贈送學院監製的健康食療湯包——拾蓮百合清潤湯。劉院長推薦此湯性味平和，溫涼適中，合一家大細，老、中、青三代作日常食療湯水。

成分及功效

- 1、蓮子20克，補脾胃、益腎澀精
- 2、百合15克，清心安神、定驚潤肺
- 3、合桃10克，補腎、烏黑髮
- 4、太子參10克，補氣、清熱生津
- 5、沙參15克，清肺水、益肺陰
- 6、玉竹15克，養陰潤燥、生津止渴
- 7、淮山20克，補脾胃、益肺滋腎
- 8、薏米20克，利水滲濕、清熱排膿
- 9、芡實15克，固精健脾，止瀉
- 10、桂圓10克，補心脾、益氣血、治失眠

上料用瘦肉10兩煲1個半鐘，合4-6人飲用

秋季可選用鶴鴿作湯料，有滋肺化痰功效。

家常食療

圖文：蔡淑芬



十周年院慶活動安排至明年6月		
11月份	12月份	
2008 / 11 / 15 下午3時	系統生物學與中醫藥研究工作坊	
中醫義診服務（三）	賽馬會中醫藥學院大樓809室 SCM 809	
伊利沙伯醫院	（詳細內容容後公布）	
陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心	2008 / 12 / 6 下午1時	
備註：陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心舉辦的中醫藥健康講座及義診服務名額有限，敬請預先登記。	免費中醫藥健康講座：小兒推拿法	
查詢及報名熱線：29587828 / 29587838（每次致電只可為兩名人士報名）	伊利沙伯醫院 陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心	
2008 / 11 / 17 下午7時30分	2008 / 12 / 13 下午1時	
傑出學人系列講座（一）	免費中醫藥健康講座：癌症的中醫藥治療與康復調理	
——「運用經典理論，辨治疑難病證」	伊利沙伯醫院 陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心	
賽馬會中醫藥學院大樓地下	2008 / 12 / 13 下午3時	
孔憲紹博士伉儷講堂	中醫義診服務(四)(中醫藥健康講座完畢後舉行)	
是項活動名額已滿。	伊利沙伯醫院 陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心	
2008 / 11 / 29 下午2時30分	備註：陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心舉辦的中醫藥健康講座及義診服務名額有限，敬請預先登記。	
免費中醫藥健康講座——	查詢及報名熱線：29587828 / 29587838	
辨證施治：肩痛症的探究 中環大會堂圖書館	（每次致電只可為兩名人士報名）	
	2008 / 12 / 20 下午2時30分	
	免費中醫藥健康講座——	
	辨證施治：不孕症的中醫辨證	
	中環大會堂圖書館	
（編者按：院慶活動最新安排，本版將陸續刊出）		

解除子宮頸癌憂慮

健康與你

逢周一刊出

曹貴子醫生

子宮頸癌是一個近年聽得很多的病名，它位列香港女性常見癌症的第四名，可說令城中女性人人自危。

子宮頸癌由不正常的細胞病變開始，部分病變會在數年間發展成癌症。細胞為什麼會病變？這和人類乳頭瘤狀病毒有關，此病毒主要經由性交傳染，不過大部分人都能透過免疫力清除此病毒，只有少數受感染的女性會患上子宮頸癌。想預防感染人類乳頭瘤狀病毒，妳需要避免一些會增加感染風險的高危因素：

本身有多個性伴侶，或性伴侶擁有多個性伴侶。

過早開始有性行為。

直接抽煙和吸入二手煙。

有需要看醫生嗎？

早期的子宮頸癌可能沒有病徵。而最普遍的病徵是不規律的陰道出血，不過必須經過檢驗才能確診是否子宮頸癌。所以如果你出現任何疑似病徵，都應盡快請教醫生。

醫生會用什麼方法去診斷？

當醫生從不正常的子宮頸細胞檢驗、病歷或身體檢查發覺妳有可能患上子宮頸癌時，就必須以進一步的調查去確診，包括陰道鏡檢查、局部切片檢查或活組織切片檢查。

若證實患上子宮頸癌，就要視乎癌症的階段去採取適當的治療。如能愈早發現癌症和愈早接受治療，治療率一般都愈高，而且亦能避免較強烈的治療方法。

簡單檢查強烈預防

預防始終勝於治療！柏氏抹片能簡單快捷地檢測出子宮頸細胞的不正常病變。每年或隔年接受一次檢查，便可監察子宮頸的狀況，在有需要時接受適當治療，大大減低癌前細胞病變在五至十年間演變成癌症的機會達九成。

如妳年齡介乎25至64歲，曾有性經驗，都應該定期接受子宮頸細胞檢查。

如妳已經超過64歲，以往從未接受過或不肯定有無接受過子宮頸細胞檢查的話，你便應和醫生商討接受一次檢查。即使妳已停經、多年沒性行為或已做結紮手術，仍應接受檢查。詳情請向妳的醫生查詢。

（本文摘錄自陳香玲醫生的文章）

「食得起、放得低」

認識脊醫

逢周一刊出

黃施博 註冊脊醫、註冊中醫

讀過上周的文章後，希望讀者了解到了為何中醫對腸胃的注重，亦了解從中醫的角度去認識胃、小腸及大腸的運作功能。今次筆者想帶大家從脊醫的角度去探討消化系統。

脊椎骨如何跟消化系統拉上關係呢？雖然脊椎骨處於人體的大後方，而消化道就位於人體的中央，從解剖位置上兩者看來並沒有什麼關係，但是神經系統卻把兩者拉上緊密的相連。脊髓是中樞神經系統的重要部分，在每一對脊椎骨之間脊髓就分出左右各一條的脊神經行走身體各處，使大腦的信息得以傳遞，直達身體周圍的每一個角落。

當脊神經受到刺激或抑制時，就會直接干擾聯絡的器官的信息，使其變得增強、減弱、加速或延緩，影響器官功能的正常運作模式；同樣身體周圍收集的信息又會藉着脊神經帶回傳遞回到大腦去分析。在芸芸身體的三十一對脊神經中聯絡着胃部的脊神經是由第五至第八胸椎（T5—T8）分支出來的，而第五至第十胸椎神經（T5—T10）就配合着小腸的運作，至於大腸就受到第十至第十二胸椎（T10—T12）所管制。

所以當身體的姿勢不良或受到意外創傷時，就容易引起脊椎骨關節錯位，令到脊神經受到刺激，繼而干擾神經信息傳遞，造成中樞神經對腸胃的胸椎神經產生不協調的現象，導致不同程度的腸胃病。

在治療方面，如果患者是由於胸椎骨關節錯位所引致的腸胃病，經脊醫的正確診斷，並利用脊科的矯正法將錯位的關節復位，免除胸椎神經的壓迫，改善神經系統的運作，腸胃的功能自然就會復原正常地進行消化的工作，將咀嚼的食物進行消化，吸收其中對身體有益的營養和精華，再整理殘渣化成糞便，最後順暢地排出體外。

怎樣保障醫療健康的自由

自然療法

逢周一刊出（雙周刊）

我們生活在現代社會，科技物質文明的發達，給我們帶來安全的工作及居住環境，方便舒適的生活方式。人的生活已多方面突飛猛進，奇怪的是人類健康卻越來越差。在文明地方生活的人，不僅慢性病越來越多，而且患病的人也越來越年輕化。

2002年澳洲有研究報告指出，由1994年計起，預計如果現時的醫療問題沒有得到解決，七年後，只有少於15%的人，可活至60歲以上，多於50%的人，30歲以後不斷受慢性或致命疾病所困擾。

50歲前死亡的人中，有35%死於癌症，30%死於心臟病，15%死於糖尿病及呼吸系統問題，10%死於器官衰退。另外一個醫學研究（Medico Health Solution）發現，美國51%的兒童和成人正在服用一種或多種處方藥來治療慢性病；在老年人中，有22%的男士和28%的女士需要經常服用超過五種或以上的藥物；在20至40歲需要長期服藥的人士在過去六年中增長了20%。

這個問題何以會這樣出現？很明顯是由於我們不了解健康的道理以及太多錯誤的觀念。其中的一個錯誤的觀念就是，我們總是以為醫療的問題是因為醫療經費不足夠所致，於是醫療經費不斷增加。但是世界各地有很多文明國家，用在醫療上的費用已經佔國民總收入很大比例，一般來說都有8%以上，美國竟然佔17%，比用在軍費上的錢還要多，但是國民健康問題卻未見絲毫得到解決，國民健康狀況在文明國家中排名非常低。

有人會問，是否因為我們的醫療服務不夠而導致這個問題呢？我們看預期壽命的資料：1980年美國人的平均壽命是70.1歲；1981年是70.5歲；而1983歲是70.9歲。相對我們認為是西方落後的國家，如哥斯達黎加、波多黎各、巴拿馬、巴巴多斯、古巴等國家，在相對的年份中，國民平均壽命竟然都比美國長。再看看當時東歐的共產國家，這些國家的醫療服務基本上全民普及，不會有人因為經濟原因而接受不到治療，但是他們的平均壽命一樣遠低於美國，由此可以看到，平均壽命的多寡與醫療服務並不一定有直接關係。

再看看全世界長壽村的人，根據國家地理雜誌早年

的調查，其實全世界有很多地方的人壽命很長，除了日本沖繩群島外，通常都是在高山地域。這些地方的居住環境通常比較艱苦，自然資源缺乏，醫療服務也是極少的，但這些地方的人反而是最長壽的。全球在不同的地方都發生過醫生罷工，而每當醫生罷工時，當地的死亡率都必然會下降。

1962年：加拿大薩斯卡通省醫生大罷工，死亡率下降17%

1976年：美國洛杉磯醫生抗議保險制度集體罷工，死亡率下降18%

1976年：南美洲哥倫比亞醫生罷工52日，死亡率下降35%；復工後，死亡率也回復平日數字

1973年：以色列醫生罷工85日，死亡率下降50%

其實醫療問題的真正原因是什麼呢？我們一般總是以為我們現時的醫療非常有效，因為已經科學證實。而事實上，新英格蘭醫學雜誌的報告指出，80%疾病不能由西藥及手術根治，西醫只是對十分之一的病，例如急性、創傷性的病，皮膚嚴重灼傷、流血不止、斷骨等，西醫的手法及手術等方法是有幫助的。但西醫及手術又會引起另外十分之一的疾病，所謂「醫生因」病，所以它的功效及損害是互相抵銷了。最近日本厚生勞動省的白皮書顯示，近年來日本國民醫療費快速增長，去年已超過三十一兆億日圓，然而疾病治療的治愈率卻未見增長，基本徘徊在五分之一左右。

大家會問，為什麼會這樣？實際上，美國科技鑒定局在1978年發現，80至90%西醫所用的醫療方法是未經科學證實。1985年科學研究院（Academy of Science）發現，87%西醫所用的醫療方法未經科學證實。問題是我們一般人，誤將「科技」的醫療等同為一種「科學」的醫療，其實兩者有很大的不同。根據三位西醫生及兩位博士在2003年的一份報告指出，現今的西醫醫療已經成為美國人第一大「殺手」。

（未完待續）

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

本周健康講座

認識老年痴呆症

香港老年痴呆症協會於11月5日（星期三）晚上7時30分至9時，在跑馬地黃泥涌道133號禮頓山社區會堂舉辦「大腦健康及認識老年痴呆症」講座。

查詢：35533650

溺水耳外耳炎治理

東華醫院耳鼻喉中心於11月8日（星期六）上午10時至11時在東華醫院李兆忠樓四樓該中心舉行「溺水耳、外耳炎成因及治理」講座。

查詢：25898301

骨質疏鬆飲食貼士

東華東院營養部與骨健會於11月8日（星期六）下午2時15分至3時15分，在該院眼科大樓九樓演講廳，舉辦「骨質疏鬆飲食小貼士」講座。

查詢：21626421

兒童哮喘鼻敏感

東區尤德夫人那打素醫院於11月8日（星期六）下午2時半至4時半，在該院主座大樓六樓D室（兒童健康康幹線），舉辦「兒童哮喘鼻敏感」講座（必須報名）。

查詢：25956342

癌症最新治療

九龍伊利沙伯醫院於11月8日（星期二）下午2時30分至4時30分，在該院（加士居道30號）M座地下演講室，舉辦「癌症最新治療方法」講座（須憑票入座）。

查詢：29585393，25954165

身心鬆弛法練習班

青山醫院精神健康學院於11月7日至11月21日，逢星期五下午2時30至3時30分，在新界屯門青松觀路15號青山醫院明心樓地下病人資源中心視聽室，舉辦「身心鬆弛法練習」（須報名參加）。

查詢：24665958

「家務勞損」收費講座

將軍澳醫院於11月5日（星期三）上午9時15分至10時30分，在該院地下演講廳舉辦「家務勞損」講座（此講座須收費）。

查詢：22081259