

《黃帝內經》：四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽秋冬養陰，以從其根。

《養老奉親書》：人能執天道生殺之理，法四時運用而行，自然疾病不生，長年可保。

港澳台醫師內地行醫 衛生部管理規定出台

衛生部最新發布的涉及港、澳、台醫師在內地短期行醫管理規定稱：港澳台醫師在內地（大陸）從事不超過三年的短期行醫，應進行執業註冊，由內地具有獨立法人資格的醫療機構邀請並作為聘用單位。

作為衛生部第六十二、六十三號部令的《香港、澳門特別行政區醫師在內地短期行醫管理規定》和《台灣地區醫師在大陸短期行醫管理規定》將於今年三月一日起施行。

規定強調，在內地短期行醫的港澳台醫師需取得《港澳醫師短期行醫執業證書》或《台灣醫師短期行醫執業證書》，其執業註冊機關為醫療機構所在的市級以上衛生行政部門和中醫藥管理部門，執業類別可以為臨床、中醫、口腔三個類別之一。

三年有效期滿後，如需繼續執業的，應當重新辦理短期行醫執業註冊手續。規定明確，港澳台醫師需按註冊的執業地點、執業類別、執業範圍從事相應的診療活動，在內地（大陸）短期行醫期間發生醫療事故爭議的，按《醫療事故處理條例》及有關規定處理。

社科院調研報告提出

應建中醫藥哲學社科規劃

中國社會科學院中醫藥事業國情調研組發布的報告提出：國家應有中醫藥哲學社會科學發展規劃。

報告指出，中醫哲學應與儒、釋、道並立，是中國傳統哲學的核心組成部分。中醫藥研究不僅僅要以現代自然科學的方法入手，更重要的是要注重高層設計層面的研究，首先要解決中醫思想方法研究無所歸屬的局面。

國家應制定中醫藥哲學社會科學發展規劃，對其文化精神、哲學理念和理論、科學性質、學派沿革、民俗流傳、管理法規、產業路徑、贏利模式和權益保護等問題開展研究，組織科技界、醫藥界、文化界、社會科學院、各大中醫院校的專家，共同進行專項論證，擬定規劃內容，補上影響中醫藥發展的短板，實現中醫藥發展的高端創新。

國際合作弘揚中醫文化

雲南中醫學院海外結碩果

「我們已派出十位中醫專家赴西班牙授課，共舉辦了三十期培訓班，近千名西班牙和周邊國家學員接受了中醫培訓。」雲南中醫學院對外交流中心主任李銘日前向中新社記者表示，雲南中醫學院實施的國際化中醫戰略對弘揚中醫文化，提高中醫在西班牙及歐洲的影響力意義重大。

據了解，雲南中醫學院自上個世紀九十年代即與西班牙歐洲中醫基金會建立起合作關係，並聯合開辦了「加泰羅尼亞——雲南」中醫學院。該學院也成為雲南省第一家非漢語專業的境外辦學機構，並成為立足西班牙，輻射周邊國家的中醫交流平臺。

該中醫學院的影響力日漸明顯。目前，中醫等替代療法已通過西班牙加泰羅尼亞地區立法，得到當地政府承認，並納入醫療保險系統。「這對中醫藥在西班牙的發展奠定了堅實基礎，同時也意味着我們與西班牙歐洲中醫基金會乃至歐洲中醫界的合作帶來更廣泛的發展空間。」李銘說。

除此之外，雲南中醫學院利用中醫藥獨特專業優勢，招收美國、澳洲、日本等十餘個國家和地區的學生，並與泰國、越南等國家和地區的二十五所大學、醫療和科研機構建立了合作關係，開展教學、醫療和科研的交流。

截至目前，該學院派出專家赴歐洲開辦二十四期「中醫高級實用技能歐洲短期培訓班」，培訓近六百名中醫學員；與印尼共建雲南東爪哇中醫學院；在泰國與清萊皇家大學合作建立泰北針灸培訓中心。

推廣中醫最重要的是輸出人才。雲南中醫學院副院長熊磊說：「中醫學是人命關天的教育，中醫學院的學生就應該走精英教育的路線。」熊磊表示，該學院將繼續大量派出優秀的中醫人才出國交流講學，並制定教學計劃，編製教材，提升海外中醫教育層次，培養合格中醫藥高級人才，傳播中醫文化。

雲南中醫學院副院長鄭進介紹說，該院將與四十多個國外高校、醫療機構、相關單位建立友好合作關係，並在有條件的國家建成兩個「漢語培訓中心」，與奧地利塔斯瑪尼亞大學合作開辦一所「孔子學院」。

特寫

中醫藥動態

《黎族醫藥》問世

海南省第一部民族醫藥工具書《黎族醫藥》日前出版，該書由海南省軍區預備役師醫院中校軍醫鍾捷東所著。

《黎族醫藥》一書共有6章，主要分為「醫」和「藥」兩個部分，該書不但對黎族醫藥的醫學模式和發展階段做了比較全面的梳理，也論述了黎族文化和黎族醫藥的關係，尤其難得的是概括和提煉了黎族醫學的理論原理和診斷方式，而且詳細介紹了黎藥的採集、加工工藝，列舉了大量的黎藥驗方，以及黎醫的32種醫療技術。

作者鍾捷東中校1994年從第一軍醫大學畢業後，長期在五指山地區駐軍某部從事醫務工作，10多年來深入黎家村寨，走訪民間黎醫，挖掘、收集黎族醫藥資料，然後進行科學、系統的整理和研究。

新春專題

文：蔡淑芬 圖：彭珍

牛年：牛肉食療

牛年話牛，中醫認為牛肉有補精血、溫經脈的作用，能滋養脾胃、強筋健骨、消腫利水。凡中氣不足、氣血兩虧、體虛久病、顏面蒼白、面浮腿腫的人，吃牛肉有助於改善症狀。是以，牛乃血肉有情之物。

中醫食療，多用以黃牛肉或水牛肉。牛肉味甘性平，入脾、胃二經。具補脾胃、益氣血、強筋骨的功效。現代營養學指，牛肉豐富的蛋白質以及礦物質鉀、鐵、鎂、鈣和維生素B6、維生素B12等微量元素都有增強人體免疫力的作用。

應用於中醫臨床食療，凡久病體虛，中氣下陷，氣短，唇白，面色萎黃，大便泄瀉，手足厥冷等，均可用牛肉燉汁吃。如手術後病人可用牛肉加紅棗10枚，能補中益氣，助肌生長，促進愈合。

《韓氏醫通》：「黃牛肉，補氣，與綿黃芪同功。」《醫林纂要》：「牛肉味甘，專補脾土。脾胃者，後天氣血之本，補此則無不補矣。」

牛肉食療方：

飲食不振、大便溏稀 牛肉250克、砂仁、桂皮、陳皮、白胡椒各3克，生薑15克，同煮湯，加食鹽、香葱調味食用。每日1次，連服幾次見效。有補血健脾之功。

氣虛自汗 牛肉250克，黃花、黨參、懷山藥、浮小麥各30克，白朮15克、大棗10枚，生薑10克，同煮湯，煮至牛肉熟後加適量食鹽，調味食用。

營養性水腫 牛肉150克切片，蠶豆150克，加水同煮，加少量食鹽調味，佐膳食用。

高血壓、慢性肝炎 鮮番茄250克洗淨切塊，牛肉100克切薄片，用少許油、鹽、糖調味同煮，佐膳食用。有平肝降壓、健胃消食、補脾益血作用。

病後氣血雙虧 鮮牛肉150克（剝成肉末），枸杞20克，與大米100克同煮粥。粥熟時加適量薑末，熟後加油鹽調味食用。有健脾強胃、補中益氣、強筋健骨功效。

腎虛腰痛、下肢痠軟 牛尾巴一條去毛，當歸30克，同煮湯，煮熟後加食鹽調味食用。有補血、益腎、強筋骨作用。



▲家常用
牛筋筋連蓮藕
海帶紅棗陳皮
湯，可健脾強筋
補血；用黃芪黨參
淮山蓮子燉牛腩，對氣血
脾胃虛弱者有輔助治療功效

家常食療：牛肉湯菜皆美

現代營養主張多吃白肉少吃紅肉，事實牛肉熱量高且營養豐富，中醫也認為適合體質虛弱及大病後極度羸瘦的人作補品之用；並強調有火熱證時忌食。

不過，對體質較虛寒的人，適當進食牛肉補益功效十分明顯。筆者少時瘦弱，沒有胃口不愛吃飯，家母常以薑片燉牛肉汁或牛腩茶子食；又炮製薑汁牛肉飯作餐，持續數年間斷食之，體質大有進步。

家廚日常可以牛肉入饌，如粵式名湯牛筋筋連蓮藕紅棗陳皮湯，筆者喜歡加入海帶同煲，以海帶之鹹寒中和牛肉之熱性，食療功效有進益，湯水味道亦鮮美。需「補身」者，可用黃芪黨參淮山蓮子燉牛腩，適合體虛怕冷的女性作經期後進補。用牛肉切片或剝碎與杞子煲粥或蒸飯食；或用陳皮剝牛肉餅；用金針茶雲耳紅棗蒸牛腩佐膳，是美味的家常小菜兼食療。



陳皮牛肉餅

編者按：台灣針灸名醫韓文治，祖籍豫中，自幼跟隨祖父、父親攻讀醫理，勤求古訓，苦練針法，創建了奇穴新針特效法，療效肯定，深受台灣、港澳、星馬、南北美洲的針灸界及學者的重視。香港中醫師吳淑卿是韓文治醫師的嫡傳弟子，在多年臨床中應用與整理韓氏針法，頗具心得。吳醫師早前在《世界中醫藥》發表了韓老的「十二生肖針法」。奇穴新針，具臨床參考價值——

奇穴新針：十二生肖針法

——名醫韓文治針法介紹

□吳淑卿 香港針灸醫師學會

十二生肖針法歌詞：

子鼠丑牛穴，寅虎卯兔接，辰龍配巳蛇，午馬未羊穴；申猴與酉雞，戌犬並亥豬，合截用法截，五百多個穴；不出十二訣，秘傳神針法，針入病痊安，要傳有緣人。

十二生肖穴部位、刺法及主治

子鼠穴 部位：鼻唇溝中央。

針刺：3分。主治：腰背痠痛、牙關緊閉、糖尿病、黃疸病、精神病、癲癇病、浮腫病、五臟諸疾、中風急救、虛脫、休克、昏迷、一切急救等。

丑牛穴 部位：口角下方1.5寸。

針刺：0.5-0.6寸。主治：下肢神經麻痺、胃脘脹、胃氣上逆、消化不良、胃酸過多、肺炎、膀胱炎、淋病等。

寅虎穴 部位：上臂肱骨外側，肘上6寸處。

針刺：2寸。主治：頭痛、頸項痛、落枕、肩周炎、臂叢神經麻痺、腰背痛、下肢麻痺、坐骨神經痛、臂上皮膚神經痛、梨狀肌綜合徵等。

卯兔穴 部位：大腿外側，膝上9寸處。

針刺：2寸。主治：肩周炎、抬肩無力或疼痛、胸背疼痛、肋間神經痛、胃脘痛、胃酸過多、胃潰瘍、胃痙攣、胃擴張、胃下垂、胃出血、腹膜炎、消化不良、嘔心嘔吐、下腹脹痛等。

辰龍穴 部位：膝部下3寸，脛骨外1寸處。

針刺：3寸。主治：頭痛、偏頭痛、眩暈、全身倦怠、全身痠痛與麻痺、癱瘓、面神經麻痺、感冒、濕熱病、全身奇癢、胃腸病等。

巳蛇穴 部位：膝部上緣的正中央，向上8寸處。

針刺：直刺2寸。主治：腰背痠痛與麻痺、胸背疼痛、頭痛、眩暈、記憶力減退、精神病、內臟諸症。

午馬穴 部位：膝部上內側1寸處。

針刺：6分。主治：腹脹、腹痛、腹膜炎、胃腸出血、急性慢性腸炎、子宮功能性出血、子宮內膜炎、辜丸炎、胸背痛等。

未羊穴 部位：內踝後緣直上2.6寸，骨下陷中。

針刺：2寸。主

治：頭痛、頭暈、偏頭痛、甲狀腺腫、扁桃腺炎、鼻炎、氣管炎、口乾、食道狹窄、吞嚥困難、慢性胃炎、脾胃病、肝膽病、癱瘓多夢、精神錯亂、心悸、高血壓病、生殖疾患等。

申猴穴 部位：拇指與食指相合的紋頭盡處，即虎口的紋頭盡處。

針刺：2寸。主治：哮喘、氣管炎、胸痛、胸悶、頭痛、偏頭痛、眩暈、失眠、多夢、口眼歪斜、頸項強直、眼結膜炎、耳鳴耳聾、面部疔瘡、扁桃腺炎、牙痛、心悸、肩周炎等。

酉雞穴 部位：中指與無名指的背側面，兩末節指骨間陷中。

針刺：1寸。主治：左右半身痠痛與麻痺、眼痛、眩暈、頭痛、鼻塞、三叉神經痛、面神經麻痺、憂鬱症、精神病、腦充血、肩周炎、腰背痛、四肢關節疼痛與麻痺、發熱、嘔吐、肝膽病、便秘、各種內臟慢性病等。

戌狗穴 部位：股骨大轉子與坐骨結節中間，髖關節的臀部微陷處。

針刺：3寸。主治：腰腿部疼痛、坐骨神經痛與麻痺關節痛、半身不遂、頭痛、失眠、眩暈、耳鳴、面神經麻痺、高血壓、血管硬化、浮腫、黃疸、帶下病、會陰瘙癢症等。

亥豬穴 部位：膝內側上9寸

針刺：3寸。主治：陽痿、早泄、滑精、夢遺、精液稀少、性冷感、腎虛諸症、急性慢性腎炎、陰莖痛、膀胱病、腎性氣喘及咳嗽、月經不調等。