

健康熱話

專家：調理肝腎可健骨  
關節筋骨勞損須從本而治

腰痠背痛，膝頭痛、腳跟痛等關節、筋骨勞損毛病，在生活緊張、缺乏運動的都市人中頗為常見，不少市民都是忍了一下就過去，直至情況轉趨嚴重，甚至影響日常生活和工作，才會尋求醫治。

據香港中文大學香港亞太研究所近日進行的一項調查顯示※，達八成受訪市民在過去一年曾出現不同的關節、筋骨勞損的徵狀；約七成有受困擾的受訪者表示關節、筋骨問題已影響其日常生活。但調查又發現，四成多受訪市民誤以為關節、筋骨勞損主要是年長人士的毛病，而近六成受訪市民更誤以為關節、筋骨勞損問題是無法根治的。可見不少市民忽視或誤解有關問題，對有可能已患上關節、筋骨勞損亦寧願忍受或甚至出現延醫的情況。

香港執業物理治療師協會會長兼中醫師黃燦鴻接受記者訪問時表示，港人保護關節的意識不足。他說，筋骨勞損是經過長時間累積的，不少人誤以為自己能捱過偶一為之的痛楚，事實卻是，這些痛楚其實可大可小，例如軟組織可因勞損而引起炎症，若不治療，周圍的肌肉會變得僵硬而影響日常生活。事實上，若得到適當治療，筋骨勞損問題能得到改善，大部分可回復正常功能。

黃醫師指出，筋骨勞損的成因是由於不正确姿勢或動作、經常重複動作形成累積性勞損，加上，缺乏運動，以及由於肝腎虧虛或肝鬱氣滯引致氣血失調等情況而造成。



### 杜仲蜜棗燉豬腰

**材料：**豬腰二隻、杜仲三錢、蜜棗四個、薑一片、米酒（或紹酒）一茶匙。

**做法：**1、豬腰剖開兩邊，去白筋，用鹽洗擦乾淨，一件切開二件，用清水浸至沒有血水，飛水，沖乾淨，瀝乾水分。

2、杜仲、蜜棗洗乾淨。

3、將豬腰放入燉盅內，加入米酒、薑片、杜仲、蜜棗和滾水，加盅蓋放入燉鍋內，隔水猛火燉二十分鐘，改慢火再燉二小時，加鹽調味即成。

### 桑寄生牛大力豬腳湯

**材料：**豬腳2隻、水約10碗、桑寄生一兩、牛大力二兩（街市或部分藥店有新鮮或晒乾貨出售）、鹽少許

**做法：**豬腳去毛洗淨斬件，出水後洗淨。桑寄生浸洗乾淨，牛大力切碎洗淨。將所有材料放入煲內煮滾，轉文火煲3小時，落鹽調味即成。

**效用：**壯腰補腎、舒筋強骨適合骨質疏鬆症所致的腰背疼痛、四肢乏力，桑寄生和牛大力能補肝腎、強筋骨和祛風濕。

## 中醫建議養生調理 消化性潰瘍常復發

消化性潰瘍是壓力大的現代人常見疾病，但因治療期較長，患者若不能耐心配合走完療程，復發率相當高；中醫師建議患者可配合食療和運動，以養生方式加以改善。

台南縣奇美醫學中心中醫部醫師邱碧瑩向中央社記者表示，台灣消化性潰瘍盛行率約10%，冬、春季發病率較高，男女比例約2比1；年齡大於55歲，發生率就有增加趨勢，最常見的是胃潰瘍及十二指腸潰瘍。

邱碧瑩指出，不論對中醫或西醫來說，消化性潰瘍都不算是難治的疾病，但消化道黏膜在發生潰瘍後，至少需要2個月才能再生，整個療程會拉長到3個月以上，許多患者會在感覺不痛後就停止治療，導致復發機率高。

她說，胃腸壁在反覆潰瘍、結痂過程多次後就會變硬，不只容易造成出血、幽門梗阻等現象，還可能導致腹膜炎，有致命的危險。

**胃腸病三分治七分養**

邱碧瑩表示，「胃腸病三分治七分養」，中醫除了用中藥、針灸穴位等治療外，也着重按摩、食療、運動養生等調理，非急性患者可選用這種較溫和且有效的治療方式，由中醫師依個人體質加以調理。

她說，玫瑰花茶、蓮藕茶、蒲公英茶，還有木耳、百合、麥門冬、玉竹等藥膳都是不錯的食療；屬於胃虛冷型的患者，可以豬肚1隻、何首烏1兩半、炒小茴香5錢一起燉爛後食肉飲湯，對預防消化性潰瘍復發有不錯的效果。

### 中醫：腎主骨 肝主筋

香港中文大學中醫學院助理教授葉兆波最近進行了「中醫藥健骨活絡的研究」。他指出，中醫認為人體是有機整體，疾病的發生與整體因素（包括臟腑、氣血等）有關，其中五臟當中的肝和腎與筋、骨的關係密切——「腎主骨、藏精，精生髓，髓養骨。」「肝主筋，筋附骨。」所以，「腎虛不能主骨」——這也可以解釋，老人腎虛（如腎功能退化）筋骨亦衰弱；「肝虛無以養筋，筋骨失養，不榮則痛。」

此外，關節、筋骨勞損疼痛還包括外因——風寒濕邪侵襲，或跌打損傷，導致骨脈瘀滯，不通則痛。

### 中藥複方消炎補益

根據中醫理論，筋骨與肝腎同源，肝腎健康，筋骨才會強壯。研究顯示，採用具有補益肝腎功能的天然中藥配伍而成的健骨活絡複方，有效益肝補腎，強健筋骨，從「本」開始修補及保護骨關節細胞，舒緩骨關節痛楚。

葉兆波教授表示：「最近以一中藥複方進行功效研究，研究顯示含川牛膝、骨碎補、延胡索、續斷等成分的中藥複方，有助減輕關節、筋骨勞損患者的痛症、炎症及水腫情況。」

※香港中成藥保健品牌「綠養坊」委託香港中文大學亞太研究所進行電話調查，以隨機抽樣方式成功訪問了800多位年齡介乎30歲至64歲的香港市民，了解他們的關節、筋骨勞損問題、運動習慣及對關節、筋骨勞損的成因、治療及預防的認識，分析市民對保護關節的態度。



**骨碎補**

■功效：一補腎強骨，續傷止痛。

■藥理作用：一補肝腎強筋骨：促進骨質及骨細胞的生長發育；加快實驗性骨損傷的愈合。一提高骨密度，防治骨質疏鬆。一抗炎作用。一防治實驗性骨損傷。



**延胡索**

■功效：一活血，利氣，止痛。

■藥理作用：一鎮痛作用。一鎮靜解痙。一擴張血管，增加冠狀動脈血流量。



**續斷**

■功效：一補肝腎，強筋骨，續折傷，止崩漏。

■藥理作用：一補肝腎強筋骨：促進軟骨細胞的增生、骨膠原的合成，加快骨折愈合。一改善血液循環，促進血腫吸收。一增強肝臟的抗氧化能力。



**川牛膝**

■功效：一逐瘀通經，通利關節，利尿通淋。

■藥理作用：一通利關節：降低血液黏度，改善血液微循環。一降低血脂，抗動脈粥樣硬化。一抗炎消腫作用。

## 補腎健骨食療

中醫認為調理肝腎可強健筋骨。通過日常飲食，以食療配合治療，選取一些不帶藥苦味又具有補肝腎功效的藥材和食物入饌，相得益彰。民間就常用杜仲、杞子、桑寄生等補益肝腎的藥材，配豬腰、豬腳、雞腳等食物煲湯作食療。

俗語有云：「腰骨痛，豬腰煲杜仲」，杜仲可治腎虛腰痛，而豬腰則被認為有

健腰腎的作用。此湯對高血壓、腎及肝病均有療效，能預防腰、膝疼痛及強壯筋骨。

杜仲味甘、微辛、性溫，是常用的補肝腎、強筋骨、益腰膝的藥物，並有安胎的作用。腎主腰膝，肝主筋，腎主骨。如因肝腎虛弱而致腰痛、膝腿無力者，可用本品補肝腎、強筋骨而益腰膝。中醫傷科中常把杜仲與續斷同用，古人經驗認為杜仲能促進筋骨離開的部分結合起來。



### 「沒事」別含潤喉片

有些人有事沒事愛含上一片潤喉片，認為既可以「潤喉」，又可以使口氣清新，一舉兩得。殊不知，長期濫用潤喉片給人咽喉帶來的卻是莫大的害處。《中國中醫藥報》的記者採訪了北京醫院耳鼻喉科宋海濤教授。她認為：「潤喉片作為一種常用非處方藥，會對咽喉疾病的治療起到一定的輔助作用，但是如果長期濫用，尤其是咽喉並未發病的情況下使用，往往會造成不利的影響。」

潤喉片是常用的消炎潤喉藥物，具有清熱解毒、消炎殺菌的作用，常被用來治療咽喉炎、扁桃體炎、聲音嘶啞等。由於它入口後具有香甜、舒適的感覺，容易出現被濫用的現象。

有些潤喉片屬於抗菌類藥物，可以殺死細菌，製造口腔的無菌環境。此類潤喉片適用於急性咽喉炎，如果在沒有炎症的情況下濫用此類藥物，其中的抗菌成分會殺滅口腔中的正常菌群，引起菌群失調，反而更易誘發炎症的產生，有時候還會引起胃腸疾病。

有些潤喉片中含有碘分子，所以有碘過敏史或懷孕、哺乳的婦女均不能含服。如果哺乳的婦女含服含碘的潤喉片，碘可經乳汁進入幼兒體內，影響幼兒生長發育。還有些喉片，如薄荷潤喉片可收縮血管，削弱黏膜的抗病能力，長期濫用會導致口腔潰瘍發生。

不論是哪種潤喉片，長時間含服都會使咽喉長期被刺激，引起咽喉部黏膜水腫，聲帶變厚，導致嗓音變粗、沙啞。

最後，宋海濤提醒：「咽喉得了疾病也要接受正規治療，不要以為病小而當回事兒，潤喉片只能起到輔助作用，去醫院針對治療是很必要的。」

## 處理流感有更好方法—— 同類療法

香港正在進入另一流感高峰期，各醫院正準備採取措施來應付可能大量增加的病人，例如：預留部分內科及兒科病床給急性流感病人、暫停非必要手術、通知醫護人員準備可能加班工作。這令人想起大家仰賴的流感藥物「特敏福」，實際上已證實無效——155個在威爾斯親王醫院留醫的流感病人當中，約九成是感染流感病毒H1N1，而「特敏福」對於九成六的H1N1病人已經失效。

對於那些熟悉自然醫療的人，這訊息絕不令人感到意外。以往有關「特敏福」的研究結果其實並無說服力，病人在臨床研究期間，除了服用「特敏福」外，還獲准使用其他治療方法；其中「特敏福」的最佳效果只不過是縮短症狀期1至2天，實在還有其他藥物在發揮功效。

回顧1918-1919年蔓延全球的流感瘟疫，約有五億人染病，估計2千萬至4千萬人死亡。

瘟疫流行時，美國已經有同類療法的醫療服務。1923年，美國同類療法學會的5月號會刊，刊登了麥加醫生的文章。他把兩種醫療手法的死亡率作比較。在對抗療法（即現今西醫）醫院有24,000宗個案，死亡率是28.2%。相對地，在同類療法醫院有26,750宗個案，死亡率只是1.05%。

其他在軍隊中服務的同類療法醫生也有如下的報告。

辛辛那提：在一艘駛往歐洲戰船上服務的羅拔醫生報告了81宗流感個案。他給予士兵們同類療法處方，沒有人死亡。另一艘航線相同的船上則出現30宗死亡個案。羅拔醫生必須把自己船上閒置的棺材送到那艘船上。

使用的主要藥劑：Gelsemium 黃素馨、Byronia 歐薯蕷、Arsenicum 砷、Rhus Tox 野葛、Eupatorium 貫葉佩蘭。

在對付人類歷史上最嚴重的瘟疫時，同類療法發揮了最佳效果，突顯在處理流行病方面的優越性。

### 什麼是同類療法？

同類療法是德國的哈尼曼醫生於230年前開發的一個醫療系統。同類療法的藥物是利用天然物質如草藥、礦物、化合物或天然毒物等加以稀釋數以十億倍，藥中已沒有原本的物質留存。然而，這種極度稀釋的同類藥劑已成功地治好許多疾病如猩紅熱、白喉、霍亂、傷寒，而不必殺死任何細菌。

以下介紹幾種近期來診所求診流感個案，我採用的療劑和相關適用症狀：

\*Arsenicum Alb 砷 針對發熱、發冷。要注意焦慮不安和肺部的灼痛等；病人較喜溫暖但不能安定下來；病童有肚瀉，所謂感冒入腸。

\*Byronia 歐薯蕷 針對關節疼痛或尖銳的痛楚，頭痛、煩躁口渴。每次移動都令關節更加痛楚；中度發燒，持續幾日。

\*Eupatorium Perf. 貫葉佩蘭（勿與 Eupatorium Purpura 混淆）針對折骨熱（發高燒和骨痛欲裂的感冒）的解藥。發燒、發冷、感染——周期性的爆發；高燒，非常口渴，很深入的骨痛；整個感冒期間都覺得辛苦、極之疲倦；有撞傷的感覺；在床上輾轉反側，痛楚迅速出現又消失。

\*Gelsemium 黃素馨 針對明顯的衰弱及疲累。暈眩、眼皮沉重、打瞌睡、頭重、不口渴。

\*Nux Vomica 馬錢子 針對胃氣脹、嘔心、便秘、寒意。毒性流感——歐薯蕷的暴躁加上野靛草的毒性。頭及大塊肌肉疼痛；尤其是病人會飲食過度和喝酒過量；易暴躁。流感引起的腹瀉痙攣。

\*Pulsatilla 白頭翁 尤其適合具有白頭翁性格的孩子。希望被人擁抱、不口渴、溫暖、希望得到照顧。

袁大明 自然療法醫生 大康自然健康中心  
optimum@netvigator.com



## 話不要說盡

說話是人與人溝通的橋樑，懂得說話，可以讓本來難以處理的事情變得輕鬆；不懂得說話，有可能讓單純的事複雜化。因此言語既可以是善也可以是惡，端看我們如何運用，但重要的是，話不要說盡，這樣才會讓自己在未來有轉身的餘地。

每個月月底，講堂總會安排佛光山法師來香港主講美化人生佛學講座，每位講師對「法」的呈現都有不同的方法，這個月的講座，我們請到了佛光山禪淨法堂堂主慧昭法師主講，兩天的講座中沒有冷場，在不斷的笑聲中，有一則寓意深的故事，提供給我們作為人生對待的參考——

火車上，女查票員對着一個瘦弱的中年人驗票，結果看到的是張兒童票，於是不屑的問：「你憑什麼資格買兒童票（兒童票票價與殘疾人士票價一樣）？」

「我身上殘疾所以買這種票，不信的話，你可以看看我受傷的腳。」中年人緊張的應對，並拉開受傷的腳給查票員看。

果然，這個年輕人因為工作受傷，腳板已被削去一半，但見狀的查票員不但沒有因此產生同情心，反而怒氣地對她說：「我們只認證不認人，你既然是殘疾人士就應該有殘疾證，你把殘疾證拿出來證明。」

中年人委屈的解釋說：「我因為在外地工作受傷，當地不受理外籍戶口者辦理殘疾症，而我又替私人公司工作，出事後老闆就跑掉了，我也沒有能力到醫院就醫，因此……。」

這時列車長聽到了爭論的聲音便向前走來，了解後便說：「我們的規定是認證不認人，如果你拿不出證明文件來，就得補票，請你補足差額。」

中年人盡力的從身上找錢，只找到了幾個零錢根本不足補票，於是不安的對着列車長說：「我因為受傷後失去了工作能力，這張票的費用還是大家湊給我回家的，你們可不可以給個寬容給我？」「這不行」列車長如是說。

這時女查票員對着列車長說：「既然他拿不出錢，不如給他去縫紉機補錢。」

坐在對面的老先生實在看不下去，站起來對列車長說：「你是不是男人？」

「我當然是男人。」「你拿什麼證明你是男人？你把你的男人證拿出來。」

「我這樣子的樣子還需要拿證明？」「我跟你們一樣，只認證不認人，有男人證的就是男人，沒有男人證的就不是男人。」

這時女查票員見狀想來打救，便說：「我不是男人，你有事問我好了。」

老先生說：「你根本不是人！」「你嘴放乾淨點。」女查票員生氣的說。

「你如果是人，就把你的人證拿來證明……。」

說話可以讓人感到傷心，也可以讓人感到歡喜，說話能解決事情、也能壞事，但記得，留點餘地給別人、也給自己。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

自然療法  
隔周三刊出  
下次刊出：四月八日

身心自在  
（逢周三刊出）