

中醫專題

本報記者

第二屆香港中醫藥發展路向全攻略學術研討會已於日前在香港大學蒙民偉大樓鍾江海演講廳舉行，學界及業界的教授專家以不同主題主持了學術演講，其中包括國際名家氣功總會，會立香港中醫針灸研究院、香港專業註冊中醫協會會長、北京世界醫學氣功學會副主席林青講述的「針灸、中醫藥，氣功外氣治療面神經麻痺」。

林青醫師在會上發表論文時表示，面神經麻痺最常見的病因是面神經風濕性損害和耳內疾病。另外腦基底部的結核性、化膿性或梅毒性的炎症、腫瘤、顱底骨折、脊髓灰質炎等也可發生面肌的癱瘓。近年來臨床上發現不少病例是過濾性病毒感染引發周圍性面神經損害而導致面肌的癱瘓。

針灸中藥外氣發放——面神經麻痺臨床證治



林青總結了周圍性面神經癱瘓的病例，運用針灸中藥及結合外氣發放或頻譜儀綜合治療的療效，並指出由於腦血管意外或腦瘤所引起中樞性面神經癱瘓也可採用下述的同一治療方法，混合使用體針及頭皮針治療有可喜的療效。

他處理過 46 個病例，均在患者受了風寒潮濕之後感到一側眼臉不能閉合，流淚，不能皺眉，一側前額皺紋消失，不能鼓腮，吹口哨，患側嘴角下垂，向對側歪斜，鼻唇溝變淺，流口水，面肌鬆弛，說話「漏風」，食物在患側口頰內停留等。部分患者已曾經西醫或物理治療超過逾月甚至數月無效前來就診，經治療後痊愈 43 例，佔 93.4%，1 例因治療兩次後離開香港，2 例數次治療後中斷，未能確知。其餘 43 例均有追蹤覆查，均未再復發。治療次數是每天或隔天 1 次，療程全部在 25 次以下。

治療方法是：

- (1) 用手心勞宮穴和劍指分別對準面部的頰車、地倉、下關、迎香、太陽、四白、陽白穴等發放外氣 5—15 分鐘。
- (2) 兩手同時近距離相向對準兩側面部（即健側和患側發放外氣 5—15 分鐘或頻譜治療 30—45 分鐘。）



林醫師為面癱患者進行治療

(3) 治療超過 10 次仍未徹底治愈者配合針灸或氣針（即針刺穴位後再發放外氣）及透針、電針和頻譜儀照射，輔以下列中藥：防黨、當歸、川芎、赤芍、丹參、防風、地龍、石菖蒲等為主的方劑加以辨證作適當加減，每日一劑作內服治療。

典型病例：

李姓少女，22 歲，某天下午發現右面神經癱瘓，經西醫及物理治療和針灸 52 次後無效前來就診。患者氣血較差，面色蒼白無華，脈弦細、舌質淡潤。此症針對患者全身健康情況，除隔日發放外氣治療外，尚配合內服中藥補益祛風通絡的藥物治療，治療第 4 次後才開始轉好，第 6 次嘴角下垂減輕，流涎亦不再，治療到第 14 次右眼能閉合……療效都是漸進的，一直治療 23 次才全部康復，後追蹤覆查查未復發。

綜合治療效果顯著

另外龐姓少年，15 歲，左面神經麻痺，經西醫及針灸治療無效。林青採用氣功外氣及內服中藥治療，治療第 4 次後，眼睛已可閉合。治療 25 次全部康復。

神姓日本籍少女，14 歲，在港就讀，某日到海邊露營，整夜貪圖涼快，吹海風，徹夜不眠，次晨即面神經麻痺，右閉眼不全、流淚，右嘴角下垂流涎，不能鼓腮，吹口哨等。林青用外氣治療 2 次（其中 1 次針刺後發放外氣）次日復診而治愈。

余姓女士，33 歲，台灣人，面神經麻痺，右閉眼不全，右露齒不全，右嘴角下垂，右面部酒窩變平，鼻唇溝變平，經西醫中醫治療半月無效。林青經外氣發放治療 7 次，基本痊愈，數日後再發放外氣 1 次以鞏固療效，覆查全部康復。

小結——

(1) 針灸、電針和氣功外氣或頻譜儀照射治療面神經麻痺可以肯定有明顯療效，但並不一定在治療的頭幾天就顯效，只要堅持，接受治療，有信心，絕大部分患者能完全康復。

(2) 頑固病例，特別是經中西醫治療一段時間未見效的患者，採用外氣發放或頻譜儀照射，中藥及針灸綜合治療，可加強療效，縮短病程。

(3) 採用氣功外氣發放，比單純用針灸或中藥西藥治療效果要好，特別是比類固醇治療效果要好。

天氣變防面癱

天氣變涼時要防止風寒之邪侵犯面部，出現面部神經炎，即面癱病症。面癱由脈絡空虛、風寒之邪乘虛侵襲面部陽明、少陽經脈，以致經氣阻滯、經筋失養、筋肌遲緩不收而發病。睡眠時全身肌肉和毛孔開放，如果把空調的溫度開得很低，或者直接對着風扇、空調猛吹，體表受到寒冷刺激，

局部營養神經的血管就會發生痙攣，導致神經組織缺血、水腫、受壓迫而致面癱。如果過度吹風，則為「邪風」、「賊風」，常常會導致面部神經麻痺，嚴重時甚至眼斜。面癱的臨床表現為，閉不上眼睛，臉部一側鬆弛、嘴歪、流口水、流眼淚、眉毛抬不起來及耳後疼痛等。面癱可發生於任何年齡，其中以中青年居多，男性略多於女性。面癱要早發現、早治療，中醫針灸對面癱治療效果較好。

「養生之道」的投資(5)

飲食的習慣對養生之道是非常重要的，除了注意食量及定時的進餐外，我們還要檢查自己的飲食狀況，究竟是否攝取足夠的水分及有沒有嚴守「三低二高」的規條。

每個人的身體絕對需要水的不斷替換，對於成年人而言，每天最少飲用六至八杯的飲料，雖然各類飲用的液體都有幫助，但總是選擇開水比較好。另外，喝水是有助通便的，因為當水分不足時，糞便就不夠軟化，而且腸道亦未能提供濕潤的環境使糞便推進，引起便秘。

至於「三低二高」的規條，就是指在飲食含量中須要低油、低鹽、低澱粉、高纖及高鈣。「低油」就是盡量減少進食大肥膩的食物，例如煎、炸、雞皮等食物，否則容易積聚脂肪在體內，尤其在血管壁，久而久之就會造成血管閉塞，硬化，以至血管爆裂，出現中風的現象。「低鹽」會使我們減輕腎臟功能的負擔

減少高血壓的機會，但是謹記並不是戒鹽，適量的鹽分是身體必須的。「低澱粉」的原因是由於太多的澱粉質會使身體肥胖，但是我們總是不能缺少它，因為澱粉質供給給我們熱量，使我們活動，所以每個主餐都應有適量的五穀類，例如飯、麵或麵包等食物。

「高纖」，我們應保持進食高纖維的飯餐，因為高纖維會使食團容易結合，增進腸道蠕動，每天應最少攝取 20 至 25 克 (g) 的食物纖維，多吃蔬菜及水果。當身體有足夠的水分及纖維作為糞便的原材料，那麼食團輸送到腸時就可以製造出優質的糞便。

「高鈣」就是有助骨頭的骨質健康，控制神經感應性，協助肌肉的伸縮，舒解壓力，緩和情緒，血液凝固。從深色的蔬菜水果及牛奶類的食物，都可以攝取豐富的鈣質。成人的每天攝取量應有 700 毫克 (mg) 水平。

黃施博 註冊脊醫、註冊中醫

愛惜心臟須控制膽固醇

心臟健康有多重要，相信人人皆知。不過香港是美食天堂，好吃的東西太多，在滿足了口福的同時，很容易就會攝取過多膽固醇，影響心臟健康。其實只要謹守幾個飲食大原則，一樣可以吃得多姿多采同時保護心臟健康。

高密度膽固醇有益健康

膽固醇是脂肪的一種，主要由肝臟製造，少數經飲食攝取。膽固醇不一定是壞東西，它亦有自己的作用，就是製造荷爾蒙、維他命 D 和膽汁，以及維持人體的細胞機能。血液中的膽固醇分有兩種類型：低密度(壞)膽固醇和高密度(好)膽固醇。適量的高密度膽固醇能夠減少脂肪積聚在血管壁，防止動脈出現粥樣硬化，預防冠心病；相反，低密度膽固醇會積聚於血管壁，有機會引致動脈硬化和血管閉塞，增加患冠心病的風險。

不良飲食令體內調節失控

在正常的情况下，由肝臟所製造的膽固醇會因應從飲食攝取的膽固醇量而自動調節，以維持體內膽固醇含量於健康水平。不過若飲食無節制、缺少運動、情緒緊張，就很容易令這個自我平衡機制失控，令體內的膽固醇水平過高，導致動脈粥樣硬化和血管阻塞。若令到冠狀動脈堵塞，血液無法正常地

輸送氧氣和養分到心臟，就有機會引致心肌梗塞，形成冠心病。

調節生活控膽固醇

既然知道膽固醇有好有壞，那麼保護心臟必須從減少壞膽固醇，增加好膽固醇做起。

健康飲食守則：

1. 每日膽固醇攝取量不應超過 300 毫克 (約 4 至 5 兩熟蝦)；
 2. 少吃含高膽固醇的食物，如貝類海產、動物內臟、蛋黃等；
 3. 少吃飽和脂肪，如肥肉、牛油、全脂奶、椰油、沙律醬等；
 4. 改吃不飽和脂肪，如瘦肉、魚肉、芥花籽油、橄欖油等 (每天 2 至 3 茶匙)；
 5. 多吃高水溶性纖維食物，如蔬菜、水果、豆類、全麥穀類；
 6. 烹調宜用蒸、灼、焗等方法，避免煎炸；肉類去皮去肥。
- 健康生活小貼士：
1. 定期做運動，如游泳、跑步，可增加「好」膽固醇；
2. 戒煙；
3. 定期接受健康檢查，了解體內膽固醇含量，從而調節生活。

(本文摘錄自陳彥衡醫生的文章)

昆布夏枯草豬肺湯

主治：瘰癧(淋巴腺結核)，痰火核(未潰爛者)。

材料：昆布(即海帶)三兩(九十克)、夏枯草二兩(六十克)、豬肺連氣喉乙具(約五百克)。

製法：先將豬肺穿入自來水喉龍頭，讓清水沖洗豬肺內部黏液和血積、肺氣等等。沖洗及壓出水分持續三次，然後分切為八塊或十塊(必須連同肺氣管)，洗淨昆布和夏枯草，各物一同放入瓦器的湯煲裡，注入三公升清水，用普通火候煲兩小時多，約得湯液四大碗左右，停火去滓，略加食鹽調味服用。

食法：湯液四碗分早、午、晚三次各飲一碗。連續飲十天為一療程。通常瘰癧在頷下如非一連串數個結核者，當可自行消散。如屬連綿如貫珠的連珠瘰，則須多飲一、兩個療程始愈。

驗例：三十歲男患者，左邊下頷連頸部突患有四顆結核，自頷下連貫及頸，焮紅疼痛，頸項扭動亦感困難。就診西醫斷為淋巴腺結核症。吃四個星期西藥，症狀已好轉，但結核仍在。轉求中醫治療。診其脈浮滑而弦，舌質淡紅無苔。處化痰散結湯加減。連服三天後因餓吃湯藥，改以昆布、夏枯草、豬肺湯食療方，囑他連飲十天，再來覆診，頸瘰全消，囑其再飲三天，鞏固療效。



按語：淋巴腺結核，為慢性感染疾患。中醫稱為「瘰癧」。病因多由肝鬱不舒，痰濕凝聚，膠結成核。

*昆布又名海帶，是海產植物，性味鹹寒。入肝、胃、腎經。功能消痰結，散癭瘤，用於痰涎結核之癭瘤及瘰癧等症。據現代藥理分析：昆布含有蛋白質、生物鹼、氨基酸、昆布素、碘、胡蘿蔔素、硫氨酸、核黃素等成分。

*夏枯草性味辛苦寒。入肝、膽經。功能清肝火、散鬱結。常用於肝火上炎，引致目赤腫痛，頭痛眩暈，及癭瘰痰核等症。近年來臨床上常配合其他藥物用於治療腫瘤。《本經》說：「主寒熱瘰癧，鼠瘻頭瘡，破癥，散癭結氣，腳腫濕痺。」《醫宗金鑑》曾有著名的醫療瘰癧名方「夏枯草膏」，亦以此藥為主藥。而且訂為名方。

昆布、夏枯草配合豬肺煲湯，藉豬肺補益肺腎之力，以調和昆布和夏枯草的苦寒敗胃的缺點。尤其方中強調必須連同豬肺的氣管同煎，無非因瘰癧結於頸部，採相鄰的氣管而收「以形補形」的功用。

中醫臨證食療湯膳

採編：蔡淑芬

圖：彭珍

認識中醫藥 周一刊出

中醫背醫

逢周一刊出

原稿與你

逢周一刊出

曹書子醫生