

香港生科研究院與中大中醫學院合推 中藥治療腎虛體驗計劃

香 港生物科技研究院與香港中文大學中醫學院合作推出「中藥治療腎虛體驗計劃」，公開招募合資格的志願者，被選中的參加者可免費服用針對治療腎虛之中藥作保健，並由註冊中醫師免費跟進參加者之健康進度，協助改善腎虛問題。

招募參加者：免費中藥保健醫師跟進

腎為五臟之一，中醫理論中的「腎」不單指腎臟，而是包含與人體生殖、生長發育、水液代謝調節等密切相關的功能，橫跨人體多個系統。

「腎虛」可再細分為「腎陽虛」和「腎陰虛」：「腎陽虛」表現為怕冷、精神差、記憶力減退、夜尿多、性功能降低等；「腎陰虛」表現為口乾、虛熱、頭暈眼花、夜差多夢等。

香港中文大學中醫學院中醫教學診所梁晶博士表示，隨着年齡漸長，生理性的「腎虛」是正常的。但是現今都市人常因不健康的生活習慣，包括飲食不當、煙酒熬夜等，提早加入「腎虛」的行列。他舉例指出，如香港人習慣飲「涼茶」，原意清熱降火，本無不妥。但應適可而止或辨證施「飲」，

不能當作日常飲料，因為坊間「涼茶」多為苦寒之品，多飲易傷脾胃，久則引致脾腎虧虛，或見頭暈腹瀉，或見夜尿耳鳴，對健康弄巧反拙，招來「腎虛」之害。

是項「中藥治療腎虛體驗計劃」，為推動中藥保健的現代化科研發展，藉此提升中藥臨床研究的標準，研究成果將於國際權威性科學雜誌刊載，惠及全球。

據悉，是次計劃已通過臨床研究倫理委員會，並依照其指引進行。公開招募的參加者須年屆25至75歲，長居於香港，並備受腎虛問題如手腳冰凍、精神不振、夜尿頻密、失眠、頭暈、耳聾、健忘、氣促、久咳、腰膝痠軟等困擾人士。

有興趣參加此計劃的市民，可致電26036686（上午9時30分至12時30分；下午2時至5時30分）報名及查詢。



風寒咳嗽 食療驗方



天氣寒冷，易感風寒，不少人都咳嗽起來，中醫學將咳嗽分為外感風寒型咳嗽、外感風熱型咳嗽以及肺燥型咳嗽等。冬季易感的風寒咳嗽症見：初起咳嗽痰稀或咳痰白黏，或兼有鼻塞流涕，或兼頭痛，舌苔薄白。飲食宜吃辛溫散寒或化痰止咳的食品。以下推介幾款簡易亦美味的食療方，辨證施食，老幼咸宜。

糯米薑葱粥

原料：糯米100克，葱白（帶鬚）數根，生薑數片。
製作：將糯米淘洗淨備用。砂鍋加適量水，煮滾加薑片和糯米，常法煮粥，臨熟時加入葱白，再煮沸即成。每日2次，空腹食用，服後避風寒。
功能：疏風散寒。用於外感風寒、鼻塞不通。

蘇葉蘋果湯

原料：新鮮紫蘇葉20克，葱白5條，陳皮一角，蘋果2個。

製作：蘋果去蒂、心、核，切塊，洗淨；紫蘇葉、葱白和陳皮洗淨。瓦煲內加入適量清水猛火煲滾，放入全部材料，中火續煲45分鐘，湯成加少量食鹽調味即可。

功能：祛寒解毒，調理腸胃，行氣平喘。用於外感風寒、咳嗽、吐瀉、肚痛。



豆腐酸辣湯

原料：豆腐150克，黑木耳10克，冬筍、胡蘿蔔各20克，醋20毫升，精鹽、味精、水、澱粉、葱花、胡椒粉、麻油各適量。

製作：豆腐切成小條狀，放入開水鍋中焯一下，黑木耳水發，與洗淨的冬筍、胡蘿蔔均切成絲。鍋置旺火上。注入150毫升清水，燒開後，先投木耳、冬筍、胡蘿蔔，再燒開。加入醋、精鹽和味精，勾芡，再下入豆腐條。煮熟，撒葱花、胡椒粉、淋麻油，趁熱服。

功能：發汗解表、止咳定喘。適用於風寒感冒、咳嗽鼻塞。



天寒地凍

按摩「暖身穴」

疏通經絡 活血化瘀

氣 溫降低後，很多市民出現手腳涼、關節疼、怕冷畏寒等不適，專家指出，出現此類情況和氣血不暢有一定關係。江蘇省外治法研究中心、南京市中西醫結合醫院針灸推拿科的專家，向廣大市民推薦三個「暖身穴」，建議大家有空不妨多多按摩，可以起到疏通經絡、活血化瘀、禦寒保暖的目的。

暖身壯陽搓湧泉

湧泉穴位於腳心部，用手掌快速揉搓，直到有熱感為佳，每天早起和晚上臨睡前，揉搓湧泉穴90下，接着揉搓各腳趾90下。中醫學認為，人體諸多經脈都聚集於足底，與全身各臟腑、組織、器官都有密切關係。尤其是刺激湧泉穴，有益於補腎壯陽、強筋壯骨。堅持揉搓此穴會改善手腳冰涼症狀。

溫暖關節按合谷

合谷穴即老百姓常說的虎口，位於手背第一、二掌骨之間，近第二掌骨之中點。像天寒引起的關節炎、肩周炎等都可以通過按摩合谷穴治療。按摩合谷穴的頻率約為每分鐘30次左右，按摩時以出現酸、麻、脹的感覺（即「得氣」現象）為好。孕婦一般不要按摩合谷穴。

耐寒揉揉足三里

該穴位於小腿前外側外膝眼下3寸，脛骨前脊外側約一橫指處。該穴屬於足陽明經穴，足陽明經是多氣多血之經，對於經絡氣血的通暢關係重大。如果能每天堅持按摩可以增加機體的抵抗力，提高人體的耐寒能力。



山東首推孕婦防甲流中藥方

山東省衛生廳12月15日發布《山東省甲型H1N1流感重點防控人群中醫藥預防方案》，並首次向社會公布了孕婦防甲流中藥方，這是該省發布的第四個中醫藥預防甲流方案。

負責組織制訂方案的山東省中醫院副院長張偉教授向內地傳媒說，該省的方案主要是在國家方案的基礎上根據山東實際提出的，更加貼近本地情況。之前發布的三個方案，發揮了應有的作用。孕婦群體在甲流患者，尤其是重症患者中佔據比重加大。因此，此次方案中首次發布了孕婦防甲流方。

據介紹，孕婦防甲流方有兩個，分別針對妊娠的不同時期：

早期妊娠防甲流方藥物組成為白朮9克、黃芩9克、紫蘇葉3克、金銀花6克、麥門冬6克，適用於懷孕3個月內的婦女，功效扶正固表、養陰清熱、和胃安胎；

中晚期妊娠防甲流方藥物組成為白朮9克、黃芩9克、陳皮6克、金銀花6克、麥門冬6克，適用於懷孕3個月以上的婦女，功效扶正固表、養陰清熱、理氣安胎。



開水服成藥 涼熱有講究

很多人服中成藥習慣直接用白開水送服。其實白開水送服中成藥也是頗有講究的。

中醫認為熱水具有助陽氣、行經絡的功能，而涼水則具有降火氣的作用。而且疾病從中醫看也有寒熱之分，那麼服藥最好順着病因來服藥，這就是中醫的正治法，即對燥熱之證（如發熱、上火），採用清熱之劑，若同時又用涼開水送服，則可增加清熱藥的效果。

相反，若為虛寒之證（如風寒感冒），應服辛溫發表散寒之劑，此時就應用溫熱的水送服了。但是，根據水溫服藥也別矯枉過正，應先分清個人的體質，對於咽喉腫痛、上火發熱的人，應該服用清熱敗火的藥，如雙黃連片，儘管喝涼開水能解熱，但如果本身脾胃虛寒，反而會造成胃腸不適，影響藥效。

男女脫髮大不同

說起脫髮，很多人第一時間聯想到禿頭、地中海、M字額，男人聽見就怕。女士慶幸與己無關？其實脫髮不是男性專利，女士一樣有機會中招。

為什麼脫髮？

男性	女性
遺傳： 遺傳令部分頭髮毛囊受男性荷爾蒙DHT影響，縮短頭髮的成長期，令毛囊細小化，形成「雄性遺傳禿頭」，即地中海和M字額。	遺傳： 女性體內一樣有男性荷爾蒙，一樣有機會因遺傳而出現「雄性遺傳禿頭」。
荷爾蒙分泌失調： 睾丸激素增加可導致大量DHT產生，縮短頭髮的生長周期，形成脫髮。	荷爾蒙分泌失調： 服用、停用避孕藥或步入更年期，可令荷爾蒙產生變化，造成脫髮。
生活習慣不正常： 男士經常熬夜看球賽、煙酒過多和飲食不均衡，可導致毛囊營養不足而脫髮。	過度節食減肥： 吸收過少蛋白質、鐵、鋅等營養，可令毛囊無法正常生長出頭髮。
工作壓力： 男士通常為家庭經濟支柱，工作壓力過大可令荷爾蒙分泌失調而導致脫髮。	工作壓力： 現代女性事業家庭兩兼顧，精神緊張可阻礙血液循環運作，令毛囊得不到養分輸送，或影響荷爾蒙而導致脫髮。
	懷孕、分娩： 婦女懷孕容易造成荷爾蒙分泌失調，且分娩後心理壓力大，可促使毛髮進入休止期，形成暫時性脫髮。
	藥物影響： 治癌藥、抗抑鬱藥、高血壓藥、化療等都可造成頭髮脫落，待停藥後頭髮一般都可重生。
	疾病： 皮膚病如紅斑狼瘡症、皮膚炎、真菌、細菌感染等，都可導致頭髮脫落。
	過度使用美髮產品： 經常燙染頭髮及使用美髮用品，如定型泡沫、染髮劑等，有機會令頭皮受損，形成脫髮。

女士脫髮不要逃避

女士較少有M字額、地中海的現象，脫髮通常表現為頭頂的秀髮變得稀薄，稀薄範圍漸漸向左右兩邊蔓延，形成「聖誕樹」的形狀。在脫髮的初期，有些女士以改變髮型掩飾了事，但這無助改善問題，更有可能因為耽延醫治而造成難以補救的局面。其實無論男女脫髮，都應及早找出原因，對症下藥才能救髮有望。

（本文摘錄自陳培匡醫生的文章）

淺談『自由基』(5)

正常情況下，人體生理系統是有能力處理在體外及體內產生的自由基，使不斷產生與清除自由基的效率處於平衡的狀態。可是當自由基的數量超過人類機體所能夠控制時，連串的氧化過程使體內的細胞受到攻擊，令人體的生命活動受到損害、變得衰老，衍生各種慢性疾病、甚至乎引起致命的病因。

自由基對身體的危害

當大量自由基在人體內活躍行動時，自然會攻擊細胞，氧化脂質，破壞細胞膜，還會損害蛋白質和酶，以至影響含有遺傳信息的核酸和染色體而造成對人體的傷害：

1. **氧化脂質和細胞膜的破壞：**攻擊細胞的途徑，自由基首先會對細胞膜上脂質造成氧化，使細胞膜流動性改變，令養分無法進入細胞內，造成細胞壞死。如果細胞膜被破壞的速度大於細胞再生的速度，組織及器官的功能就會受到影響，繼而產生老化的現象。

2. **攻擊蛋白和酶的損害：**當自由基攻擊體內的蛋白質後，會令蛋白失去功能，無法繼續形成體內的生命大分子，甚而斷裂，引起病變。如果發生在皮下的膠原組織時，就會令皮膚失去彈性、筋骨變得僵硬等連鎖反應。

酶是指具有催化功能的蛋白質，亦稱為酵素，許多細胞的活動進程為了提高效率，都必須酶的參與。因此當酶受到自由基的攻擊後，就會影響酶的活性，最終損害到細胞。

3. **自由基對核酸和染色體的破壞：**核酸是位於細胞核內的生物大分子。脫氧核糖核酸(DNA)是一種攜帶着生物體遺傳信息的核酸，而染色體就是由兩條DNA雙鏈構成的。如果DNA受到自由基攻擊時，DNA就會造成鏈的切斷或核鹼基的修改。當DNA遭到切斷，人體在修補的過程中，可能會因為無法正常修復而產生突變。自由基攻擊核鹼基後會產生一些副產品，令遺傳信息發生錯誤，衍生一連串的傷害，造成各種慢性疾病，甚至癌的發生和增快老化的速度。

黃施博 註冊脊醫・註冊中醫



逢周一刊出

曹貴子醫生