

東華推中醫體質辨識

中醫：保健防病 西醫：優化治療

現代人都有定期體檢的習慣，過去體檢只是狹義的西醫驗身，如通過驗血、照X光等現代（甚至更先進）的檢查手段和儀器，按照西醫學訂定的數據標準，判斷受檢者患上何種疾病——但最近一項由廣華醫院病理部整理的綜合體質和徵狀分析調查數據指出，市民進行中醫體質辨識，有助保健防病和優化治療。

■本報記者 蔡淑芬

廣華醫院中醫藥臨床研究服務中心主任李捍東表示，於二〇〇九年啓用的東華三院王澤森中醫館，特別設立中醫體質辨識門診服務，根據北京中醫藥大學王琦教授及其專家科研團隊，進行超過二十年調查研究而訂立的中醫體質辨識九種分類（即氣虛、陽虛、陰虛、痰濕、濕熱、氣血瘀、特稟及平和質）作為辨識標準，收集首半年（〇九年五月至十月）運作期間共829名求診者的體質數據，邀請西醫病理部進行整合分析，發現不同體質有不同的特徵及患病傾向；通過中醫體質辨識，市民可以因應本身特點而

採用適當的調養方案。而八種偏頗體質皆可作出相應的調控，有助亞健康人群建立一套個體化、有系統性以及較為全面的中西醫結合健康管理計劃，達至保健防病的目標。

廣華醫院外科部門主管葉維晉醫生向記者表示，以中醫治未病概念建立的體質辨識服務，對於「治療」沒有明顯病理變化的「未病」，有積極的作用。他舉例說，如病人有胃氣常感不適，通過西醫驗身（照胃鏡）並沒發現異樣（沒有明顯病理變化），無從進行治療；但通過中醫體質辨識和辨證治療，從「病人」的體質、飲食、生活等多方面進行調配，取得很大的改善。葉醫生認為，這種西醫首先排除疾病，配合中醫調理的中西醫結合治療，

在香港有很大的研究和發展空間，如疲勞綜合症、失眠等都市病，都屬於治未病的範圍。

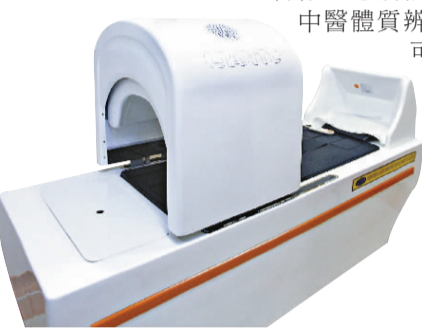
廣華醫院病理部顧問醫生許伯鈞被邀整合是項體質辨識調查結果分析。許醫生參考了內地多家中醫醫院的治未病中心體質辨識設計軟件，結合香港本身特色，建立可優化及可更新的基礎數據庫。根據上醫館首半年的數據分析，許醫生指出：中醫體質辨識的軟件運作有效，數據較易提取作為業務或流行病學研究。他說，令人鼓舞的是，半年內八百多人參與中醫體質辨識後，帶來超過四千人使用上醫館的服務（包括中藥調理、針灸、推拿、蒸薰、食療等），無論從治療角度或作為產業經營來說，顯示出有效性和可發展性。

葉維晉醫生建議，通過中醫體質辨識，有助發現潛在性疾病，一方面以中醫調理養生；有需要則轉介西醫治療，對任何人來說都是適宜的。他期望更多人使用中醫體質辨識服務，能有利推動中西醫結合的臨床研究和發展。



許伯鈞醫生

廣華醫院中醫藥臨床研究服務中心開展中西醫結合「中醫體質辨識」調查研究



中藥汽療機能溫通經絡，改善頸椎、腰腿疼痛等痛症。右圖為特別針對肩、手及腳部痛症的中藥汽療儀



▲文寶美醫師

體質辨識：預示疾病

北京中醫藥大學王琦教授的《中醫體質分類判定標準》，2007年度獲國家科技進步二等獎，進入了中國中醫藥高教教育體系，目前在國內外推廣應用。

根據王琦教授的研究，某些疾病與人的體質類型因素有關，例如高血壓、糖尿病、高脂血症、中風等屬於痰濕體質較多。研究結果可以為預防疾病的發生及保健提供依據。

中醫九種體質簡介

1)濕熱症狀	體形肥胖或偏瘦，面油多，易生暗瘡粉刺，眼球紅絲多
2)氣虛症狀	肌肉不健壯，面色偏黃或淡白，頭髮無光澤，精神不振，說話聲音低弱
3)陽虛症狀	體形白胖，肌肉不結實，面色淡白，唇色淡，頭髮容易脫落，精神不振
4)陰虛症狀	體形瘦長，容易面頰潮紅或發熱，皮膚偏乾，容易生皺紋
5)痰濕症狀	體形肥胖，腹部肥滿鬆軟，面有油膩感，面色淡黃，眼臉浮腫
6)血瘀症狀	瘦人居多，面色晦暗或有斑點，容易出現瘀斑，眼眶暗黑，鼻部暗滯，皮膚乾及粗糙
7)氣鬱症狀	瘦人較多，神情多煩悶不樂，常嘆氣及打嗝
8)特稟症狀	無特殊形體特徵，或有先天生理缺陷，不是感冒但經常鼻塞、打噴嚏，容易出風團、過敏引起的紫紅色瘀斑，皮膚一抓就紅
9)平和症狀	體形勻稱健壯，面色及肌膚潤澤，頭髮濃密有光澤，目光有神，鼻色明潤，唇色紅潤

資料來源：東華三院上醫館

中醫藥講座

中醫防治老人癡呆症

近日，老人癡呆症成為社會的熱話。老人癡呆症的患者會逐漸失去自我照顧的能力，因而大大影響患者及其家人的日常生活。究竟中醫對老人癡呆症有何看法？中醫又如何預防及治療老人癡呆症？基督教聯合社打素社康服務特別舉辦「中醫的老人癡呆症防治」免費講座。

日期：2010年2月2日（星期二）
時間：下午1時至2時
地點：九龍彌敦道208-212號四海大廈14樓1401室（佐敦港鐵站D出口）
報名及查詢：3427 9377（基督教聯合社打素社康服務）

認識中醫藥

逢周一刊出

小兒脾虛泄瀉

泄瀉是小兒最常見的疾病之一，中醫藥認為，小兒「脾常不足」。先天稟賦不足，後天調護失宜，或久病遷延不愈，皆可導致脾胃虛弱。

小兒脾虛泄瀉是指脾陽虛弱的泄瀉，表現為大便稀薄、色淡不臭，多於食後作瀉、時輕時重、面色萎黃、形體消瘦、神疲倦怠，且舌淡苔白、脈緩弱。

對於脾虛易感兒，中醫主張健脾補氣固本，以減少或杜絕再感染的發生。常用的方法有健脾益氣、扶正固本、益氣養陰，如黨參口服液、完帶湯、參苓白朮散、益脾止瀉湯等。

小兒脾虛泄瀉患者還可食用山藥胡蘿蔔粥，也能增強脾胃功能。同時，家長要糾正患兒偏食、厭食的習慣，以增強體質。

如何抵禦「自由基」(4)

人體有一套清除自由基的防禦機制，利用不同的酵素作為抗氧化劑，幫助自己去消除體內多餘的自由基。為了維持這套機制正常的運作，我們必須從天然的食物、維他命及補充劑中吸收製造體內抗氧化酵素的營養及成分，去活化防禦自由基的功能。

在芸芸衆多的維他命中，β-胡蘿蔔素、維他命C、E及B2都是扮演著消除自由基的重要角色，因此它們被稱為「抗氧化素」維他命。抗氧化酵素的核元素是來自礦物質中的微量礦物質，所以鋅、硒、銅、錳等具有良好抗氧化的效果。還有在其他機能性的食物中都含有強而有力的抗氧化成分，此類食物包括原花色素、銀杏、生物類黃酮、異烓酮類素及綠茶等。現在讓筆者先談β-胡蘿蔔素。

β-胡蘿蔔素

胡蘿蔔素（Carotene）是一種橙色的脂溶性化合物，它是自然界中最普遍存在，而且還是最穩定的天然光合色素。許多深綠、深黃及橘紅色的蔬菜水果和藻類的食物都含有豐富的β-胡蘿蔔素，其中以紅蘿蔔最具代表性，其他還有南瓜、甘薯、胡蘿蔔、菠菜、油菜、茼蒿、韭菜花、芥菜、青江菜、番薯葉、空心菜、芒果、木瓜

等。當β-胡蘿蔔素進入人體後，轉運送到肝臟就可以轉變成維他命A，所以它是維他命A的前驅物質。

β-胡蘿蔔素是一種抗氧化劑，當β-胡蘿蔔素與脂質過氧化自由基結合後，就會中斷脂質過氧化的連鎖反應。

β-胡蘿蔔素有保護眼睛的效果，不僅是因為它可以轉變成維他命A，有益於視網膜；另外，由於光線照射身體時會激發氧氣產生能量，往往有過多能量的產生，對身體不同的部分、特別對眼睛是有害的，而β-胡蘿蔔素則可吸收這些過多的能量，阻止氧化作用的進行，可以使眼睛免於形成白內障危機。

β-胡蘿蔔素亦具有解毒作用，是維護人體健康不可缺少的營養素，在抗癌、預防心血管疾病、白內障及抗氧化上有顯著的功能，還可防止老化和衰老所引起的多種退化性疾病。另外，在促進動物的生育與成長也具有功效。

攝取過多β-胡蘿蔔素時並沒有中毒之虞，除了長期大量攝取時會造成皮膚上有β-胡蘿蔔素的色素沉澱，使皮膚變得偏黃外，並沒有其他問題。

施博 註冊中醫師 註冊中醫

港人多氣虛 男濕熱 女血虧

一般人對自己體質認識不深，或者只知道是「寒底」、或「熱底」，而未能因應所屬體質進行合適的保健養生。進行中醫體質辨識後知道自己屬於哪種體質，調養方法就有針對性。例如：日常生活常見的，一幫人燒烤、吃燥熱食品，有些人無事，有些人會出現喉嚨痛、便秘、臉上長出暗瘡；夏天吹冷氣，有人講開高一點，有人講低一點；有人喜歡吃冷東西，有人則吃了就肚痛。為什麼會出現這樣的情況，這就是人與人之間存在的體質差異。

東華三院上醫館去年5至10月為829人辨識體質，發現港人以氣虛體質為多。其中以男士最常見的體質為「濕熱」，佔兩成半，其次為氣虛及平和。女士最常見的為「氣虛」，佔兩成七，其次為痰濕及氣鬱。

飲食氣候因素影響

參與中醫體質辨識者以女士為多（829人中佔620人）。對於女士們多氣虛的情況，上醫館中醫師文寶美指出，OL（辦公室女郎）經常在辦公室吹冷氣，缺乏運動，又經常吃刺身等生冷食物，加上女性「以血為本」，其生理特徵（每月經血流失）因血虧等因素，進一步導致氣虛體質。

至於男士多見的濕熱體質，文醫師解釋，香港氣候潮濕炎熱，造成市民濕熱體質居多，若不加以調理，再加上飲食不節（生冷食物）及性別特徵等因素，可遷延至氣虛或陰虛症狀的發生。

痛症失眠疲倦居多

上述調查發現，整體求診者較容易出現疲倦、睡眠差，易患疼痛等症狀。其中女性患乳房脹痛及經痛等痛症較多，各有百多宗求診個案，當中較多顯示有「氣鬱質」特徵。

調查資料顯示，睡眠欠佳者佔近六成達480人（當中134人屬氣虛體質）。上醫館正在籌備開設中西醫結合失眠門診，籌備工作最快兩個月完成。



▲麥冬和瘦肉均為滋陰美物，配合補物黨參、紅棗，有氣陰兩補的作用

氣陰兩虛——滋陰養氣 不宜溫補

林女士，經常頭暈，經血量多，手脚冰凍有麻痺感，面青瘦弱。經西醫診治，斷症貧血，服西藥「鐵丸」（補血丸）無改善；西醫建議服避孕丸控制經期血流量減少，不獲林女士接受。虛弱症狀嚴重影響其工作和家務處理。

林女士轉往中醫治療，參加上醫館中醫體質辨識檢查，指其屬陰虛體質，中醫斷症為氣陰兩虛，服中藥五劑輔以食療，頭暈即改善8成，手脚麻痺消失，氣血不足情況大有改善。

林女士繼而遵上醫館醫囑服用食療湯水調理：（一）黨參紅棗麥冬瘦肉湯；（二）雞蛋紅棗湯。每星期服食2至3次，健康大有改進，體重增加數磅。

林女士表示，以往不知本身屬陰虛體質，原來避免進食薑、蒜類及燥熱食物；又常因自覺虛寒煲飲薑茶，使燥熱傷陰、進而耗氣，令氣虛情況進一步惡化。

雞蛋紅棗湯

▶ 杞子養肝腎、紅棗補氣血，配合雞蛋味甘性涼能滋陰潤燥



對症治療

中醫育醫

逢周一刊出

男士們，關心你的前列腺！

不少男士都聽說過年紀大了就會出現前列腺毛病，究竟患上這些疾病對身體又會有什麼影響？由於前列腺包圍着膀胱口與尿道結連的部位，有毛病時排尿就會受影響。另外，由於前列腺與輸精管、精囊相鄰，射精管由上部進入前列腺，開口於前列腺中間，所以前列腺有毛病的話，性功能也會受影響。

前列腺檢查方法

1. 經肛門指診前列腺	可初步診斷腺體大小、外形、硬度、結節、壓痛等。
2. 前列腺按摩檢查	檢查腺液的性質及成分變化。
3. 精液檢查	前列腺液是構成精液的成分。
4. B超	是最常用的方法，簡單，快速，無創，無痛。
5. X光	可檢查鈣化及結石。
6. 電腦掃描（CT）	可提供清晰圖像。較昂貴。
7. 前列腺穿刺活組織檢查	經直腸B超引導下，用刺針或吸針取活組織，作細胞學顯微鏡診斷，可確定腫塊性質。但此檢查具創傷性，不屬常規檢查。

前列腺炎

1. 非特異性細菌性前列腺炎	急性炎的徵狀有尿急、尿頻、尿痛、直腸和會陰部疼痛。慢性炎的徵狀為小腹、會陰、睪丸不適，尿道口滴白。
2. 突發性非細菌性前列腺炎	前列腺疼痛、排尿異常、尿道口有前列腺液溢出。
3. 非特異性肉芽性前列腺炎	病徵有尿頻、尿痛、尿道灼熱、下腹部或會陰部疼痛、尿瀰留、前列腺溢濁增多。
4. 前列腺痛和前列腺炎充血	徵狀有尿頻、尿急、排尿困難、前列腺不適。
5. 特異性前列腺炎	由淋菌、真菌和寄生蟲如滴蟲引起。
6. 其他原因引起的前列腺炎	如病毒、衣原體或支原體。

三大主要感染途徑

1. 血液：從體內集病處如扁桃腺、皮膚以小膿栓形式經血液散至前列腺。
2. 淋巴：下尿道、直腸、結腸的炎症通過淋巴管至前列腺。
3. 直接蔓延：是最常見的感染途徑，由泌尿系統感染引發。

（本文摘錄自李芬蘭醫生的文章）

逢周一刊出

曹貴子醫生