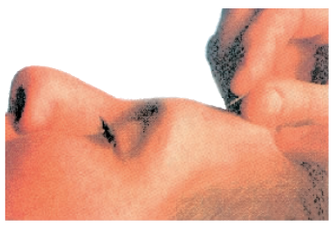
英研究顯示

針灸 有助緩解 對牙科檢查的恐懼

編者按：中醫應用針灸有數千年歷史，在西方則只有數十年。中國人很少懷疑針灸是否有效，更關心的是針灸對什麼疾病有效，扎哪些穴位更有效。但西方人則花費大部分時間去研究證實針灸是否有效？穴位是不是確實有價值？這是中、外對針灸研究的不同方面。隨着對針灸的深入了解，外國的研究課題也逐漸顯示其獨特的一面，對於針灸的應用或有更廣泛的探究。



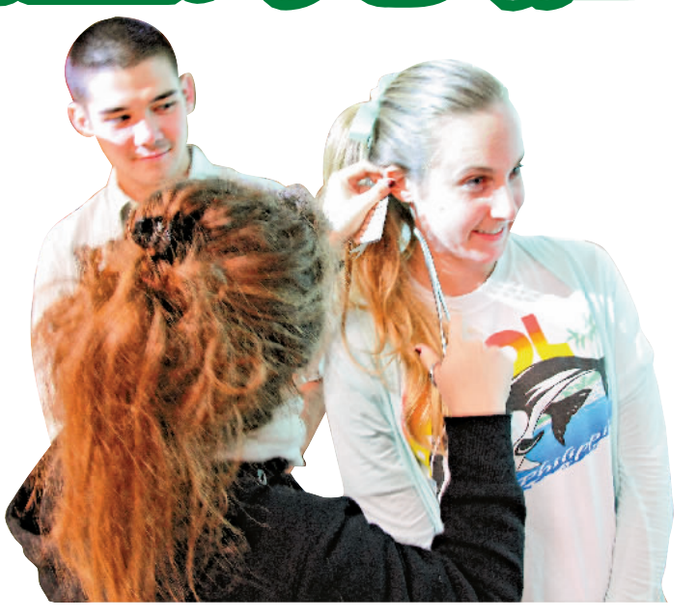
▲「百會穴」周旁開一吋位置（共四個穴位）為「四神聰穴」

英國的一項新研究顯示，如果某些人在牙科醫院看到各種檢查器械就想逃跑，那麼在他們頭部針灸5分鐘就有望緩解這種恐懼心理，從而順利完成牙科檢查。

英國韋斯頓帕克醫院等機構的研究人員在新一期英國《針灸醫學》雜誌上報告說，他們對20名害怕牙科檢查的病人進行測試。這些病人都是40歲左右的中年人，對牙科檢查有2年到30年不等的恐懼史，以前他們不是尖叫着跑出檢查室，就是需要牙醫助手將其摁在椅子上，或者靠注射鎮靜劑才能完成牙科檢查。

在試驗中，研究人員先爲這20名病人在頭部百會穴和四神聰穴針灸5分鐘，然後再讓他們接受牙科檢查。結果，這些病人在接受針灸後心情放鬆，對牙科檢查的恐懼心理得到緩解，全部順利完成檢查。

研究人員帕勒·羅斯特德說，雖然這只是一個小規模研究，但說明針灸對上述患者都有效果，其療效是眞實的，不會只是接受治療而產生的心理安慰作用。今後他們將進一步通過大規模的對比試驗來確認這種方法的療效。



兩名交流生互相試用「耳針」

党毅博士（左）在交流生Craig Thiessen身上示範拔罐

浸大辦英語中醫入門課
海外交流生對針灸感興趣

香港浸會大學中醫藥學院爲推動中醫藥國際化，於二零零八至零九學年開始，開辦以英語授課的中醫藥入門課程，供有興趣的海外交流生修讀。該課程爲期一學期，不設學分，毋須考試，內容共十節，包括中醫歷史、陰陽五行理論、望聞問切、中醫診療及預防疾病理論、針灸、推拿、中草藥和食療，以及中藥產品發展等。

授課老師、中醫藥學院高級講師党毅博士表示，課程至今開辦了四個學期，修讀的學生大部分以往不曾接觸過中醫藥，課程令他們對這有數千年歷史的傳統醫學有初步認識，他們也覺得實用和有趣，尤其是針灸，而他們提問亦愈見深入。党博士希望他們回到自己國家後能把中醫藥向家人和同學推廣，以推動中醫藥國際化。

來自美國Samford大學的準醫科生Craig Ryan Thiessen說，課程非常有趣，令他大開眼界。他說，中醫的療效雖然較慢，但對病人的損害較小，而中醫針對病人的病徵作不同處方，亦顯示對病人的關愛。

認識中醫藥　逢周一刊出

肝常有熱 胃常有寒

中醫提出肝常有熱，胃常有寒。

胃為六腑之一，以通為順，以降為和，乃水穀之海。胃主磨，乃多氣多血之腑，體陽而用陰，一受寒涼則氣滯血凝，每每出現疼痛脹滿之症狀。

《脾胃論》曰：「胃中元氣盛，則能食而不傷，過時而不飢……胃欲熱飲，腸欲寒飲，雖好惡不同，春夏先治標，秋冬先治本……」飲食不節則胃病，易生痞滿氣滯，寒生則易氣滯。寒生則胃中元氣不足，食少而氣短、精神不足。《脾胃論》有云：「人稟天之濕化而生胃也，胃之與濕，其名雖二，其實一也。」胃喜濕潤，濕潤，有水也；胃有濕，故常欲熱飲也。肝，體陰而用陽，屬風木，木中有火，則精血之中有熱氣也。肝者乃春陽發動之始，萬物生長之源，故戒怒養陽，使先天之氣，相生於無窮。肝乃陰之體，陽之用也。陽動則有熱，故曰肝常有熱也。

因此臨床用藥宜溫而不燥，忌動肝火；滋而不膩，避傷胃陽；輕升胃氣，重降肝火；藥取雙向，療效顯著。

愛吃甜食會患妊娠糖尿病嗎?

懷胎十月要面對生理上的轉變，又要準備承擔照顧小生命的重任，孕婦有時難免感到壓力。不如吃些糖果讓心頭甜一下吧！但懷孕時吃太多甜食，會否導致妊娠糖尿病？

各位準媽媽可以放心，吃一點甜食不會令妳得妊娠糖尿病。這病症是由於懷孕期的荷爾蒙分泌變化導致體內胰島素功能降低，或因進食量大增而使身體分泌的胰島素不敷應用，令血糖暫時偏高而引起。它通常發生於懷孕廿四至廿八周期間，產後一般都會痊愈。

這個病有什麼危險？

若能夠及早診斷及接受適當治療，對孕婦和胎兒都無不良影響。但若沒有得到及時治療，則對孕婦和胎兒都會帶來壞影響。孕婦的陰道、尿道和皮膚會變得容易受感染；亦可能併發妊娠高血壓、妊娠毒血症、羊水過多症、眼睛和腎臟病變等。分娩時則容易有難產、產道損傷、產後出血不止等情況。

至於胎兒方面，可能會造成缺氧、先天性畸胎、因羊水過多而導致早產、巨嬰症，甚至胎死腹中。新生兒亦可能有呼吸窘迫、低血糖症、黃疸症、低血鈣症、夭折等問題。另外，由於母體提高了嬰兒的胰島素水平，令嬰兒的食慾上升，故嬰兒在成長過程中會較易超重，增加患高血壓、糖尿病等疾病的風險。

怎樣預防？

保持理想體重，別過量增磅，最好每星期增重不超過0.5公斤，即平均每日多吸收約300卡路里。在懷孕廿四至廿八周期間接受「五十克口服葡萄糖負荷試驗」。

治療方案：控制飲食為主

治療方法主要是控制飲食。孕婦須依從醫生和營養師的指示，在不影響胎兒生長的情況下調節飲食以控制血糖，並定時作血糖和尿酮測試，監察病情。此外，適量的運動對控制血糖也有幫助。如仍無法控制血糖的話，醫生可能會以注射胰島素來治療此症。

關健與你　逢周一刊出　曹貴子醫生

中醫脊醫　逢周一刊出

天然抗氧化食物(5)——原花青素(下)

「原花青素」（OPC）是在第二次世界大戰結束後，由傑克·馬斯奎勒（Jack Masquelier）從花生皮中發現的。其實在自然界植物中的蔬菜、果皮、莖、葉及種子都有原花青素。葡萄籽、藍莓、小紅莓、松樹皮及夏威夷果葉都含有原花青素的成分。而學者發現以葡萄籽及松樹皮的所含量爲所有植物之冠。

原花青素是水溶性、無毒，及具有強力的抗氧化作用。

原花青素的功能

經過了差不多半世紀對葡萄籽及松樹皮所提取的原花青素研究，學者明白了原花青素能夠通過血腦障壁，提供及加強腦內的抗氧化功能，使腦細胞能夠預防病變及老化的風險，減低老人痴呆的機率。原花青素能夠保護人體遺傳物質DNA，免除自由基對遺傳物質的毀壞，間接減低導致癌症、腫瘤的災害，具有抗癌的作用。

原花青素也是血管保護劑，由於原花青素對膠原蛋白具有親和力，而膠原蛋白正是所有微血管、動、靜脈的血管壁及淋巴管壁的重要構成物，所以擁有充足健康的膠原蛋白質就會使管壁更爲堅固、有彈性，促進血液循環及活化血管的代謝，並預防血管硬化、使血管免受破壞或病理作用的侵襲。當血管壁保持強韌而有彈性時，有助於靜脈循環不良的改善，減輕靜脈曲張、並可阻止低密度膽固醇（LDL）在血管壁囤積及氧化，減少心血管疾病的風險及血小板的凝集，預防血管栓塞，原花青素間接充當心臟的保護劑。另外，擁有富足的膠原蛋白亦能阻止肌膚老化及保持骨骼關節的健康，因爲膠原蛋白亦大量儲存在皮膚及關節結構中，所以引入原花青素到身體可讓肌膚保持在幼嫩光滑及富有彈性的狀態，防止皺紋，並能緩和關節炎，修復損壞的關節。

除了以上的益處外，原花青素亦是保護視力劑，既可改善視力、也可抗抑白內障及青光眼。原花青素還有抗過敏及降低發炎症狀作用，也會促進胃黏膜細胞生長的效果。

建議服用食量

從研究報告的指示，建議在早餐之前，或睡前空腹服用原花青素。由於原花青素有輔助維他命C、E的功能，所以將它和其他補充劑同時服用是明智之舉，若要得到最佳的抗氧化保護，每天應服150–200毫克（mg）。

黃施博　註冊脊醫·註冊中醫

食物的藥性

辨證施食　國際藥膳食療學會專欄　《中華醫藥》與國際藥膳食療學會合辦

陳漢強中醫師(國際藥膳食療學會副秘書長，香港大學中醫全科學士，MBA)

藥膳、食療是基於中醫藥學的「藥食同源」理論而發展起來。此理論的根據是，藥物能治病是基於藥物的寒、熱、溫、涼的藥性（四氣），以及酸、苦、甘、辛、鹹的滋味（五味），以偏治偏（例如：以寒藥制熱病）。中醫先祖們認識到除藥物外，日常食物亦有四氣、五味之分。雖則食物的偏性不及藥物，以食物的藥性而言，一般只有溫、涼、平三性，但由於是日常食用之品，故食物起到治病的作用不可輕視。古代最著名的藥膳、食療方見於東漢·張仲景的《傷寒雜病論》。醫聖製作了「當歸生薑羊肉湯」治寒疝及產後血虛裡寒的腹痛。繼而至唐·孟詵將前代醫家發現的食物藥性歸納，編成《食療本草》。

今期文章主要介紹一般日常食品的涼、溫及其偏性給廣大讀者作為一般參考。

糧食類

糧食分幼糧及粗糧兩類。

幼糧有稻米、糯米、小麥，其藥性屬溫性；粗糧有小米、大麥、蕎麥、玉米、高粱、黃豆、綠豆、紅豆、薯類、栗子、花生、芝麻等，藥性屬中性。故此發熱時吃小米粥較飯及麵包爲宜；對患心腦血管、糖尿病這類偏溫性病患者而言，食用粗糧亦較幼糧爲佳。

瓜、菜類

馬鈴薯、番茄、青紅蘿蔔、藕、青瓜等其藥性較爲平和，可隨意食用。

芹菜、大白菜、小白菜、菜心、生菜較爲平性，但稍具利尿作用。

韮菜、葱、蒜偏溫及有壯陽之效，故出家人視之爲葷菜，發熱者亦不宜。

馬齒莧、苦瓜偏涼，陽虛怕冷者宜少食。

蘑菇、黑木耳、白木耳具瀉下作用，腹瀉者不宜；茄子、扁豆、毛豆、荷蘭豆具行氣作用，腹瀉者宜少食。

菠菜、竹筍、茼蒿具酸澀作用，便秘者宜少食。

黃花菜具止血作用，有血栓者宜少食。

莧菜、椰菜具補血作用，血液黏稠者宜少食。

菜花、百合具滋陰作用，水腫者宜少食。

靈芝、紫菜具化痰作用，有破潰腫塊的作用，腫瘤患者宜少食。

絲瓜、蘆薈具活血作用，腫瘤患者宜少食。

水果類

蘋果性平，宜一般人日常食用，故有「一日一蘋果，醫生遠離我」對蘋果的稱句。

枇杷、銀杏具止咳作用，一旦多吃會易頭暈、腹脹。

荔枝性溫，多吃易上火（熱氣）。

大棗補氣，多吃易失眠。

龍眼安神，多吃易嗜睡。

橘、橙、櫻桃、柿、石榴、楊梅、楊桃、木瓜、蓮子、山竹具止瀉作用，便秘者宜少食。

芒果具止血作用，婦女行經時宜少食。

西瓜、密瓜、葡萄、柑、桃、鳳梨、草莓具利尿作用，血液黏稠者宜少食。

椰子水解表及性涼，多喝會傷及脾胃。

金桔、柚子、花生具化痰作用，易使腫塊破潰，患腫瘤者宜少食。

梨、香蕉、無花果、桑椹子具瀉下作用，腹瀉者宜少食。

桃、栗子具活血作用，患腫瘤者宜少食。

榛子，檳榔具驅蟲作用，肝炎患者宜少食。

以上食物是根據中醫學的理論談其藥性及偏性。如根據西方醫學及營養學談其營養價值，則可能另有宜忌的說法。兩種學說對食物的療效在很多情況下殊途同歸，但亦偶有迥然不同的結論。

舉例以南瓜（番瓜）而言，明《本草綱目》認為南瓜味甘、性溫，入脾、胃經，具補中益氣之效。根據此條的藥性、氣、味、歸經而歸納，南瓜偏於升、補作用。從中醫藥學角度而言，南瓜對糖尿及血壓高這類偏溫性病的患者不會是食療佳選；但西方營養學家認為南瓜含有鉻和鎳微量元素、瓜氨酸、精氨酸、麥門冬酸、腺嘌呤、甘露醇等氨基酸，俱能增加胰島素分泌，亦有降血壓之效。所以，讀者在採用藥膳、食療作治療、養生、保健之前，最好先請教專家。

最後一提的是，烹飪的方法及配料亦會影響食物的藥性。例如煎、炸或加上如茴香、八角、玉桂等辛熱配料的熟食，就算其原材料是涼性，製作好的食品會偏於溫、熱。

香料屬溫熱性食物

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢隔周一(雙周刊)推出《辨證食療》專欄，由本地中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨床對證食療專文。

國際藥膳食療學會的成員來自本地大學中醫藥學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳食療文化的普及。

下次刊出：4月26日