



本周六在沙田舉行的中醫藥嘉年華，活動內容包括中醫體質問診、太極示範和攤位遊戲等

本周六沙田大會堂廣場舉行 中醫藥嘉年華推保健之道

為履行中醫專業的社會責任，香港註冊中醫學會轄下的香港註冊中醫學會慈善基金會將會面向社會，以「健康之道，從小到老」；中華醫藥，傳家之寶」為口號，舉辦全民健康推廣活動，推廣更多切實可行的中醫藥保健方法，維護公眾健康。

是月五日在沙田大會堂廣場舉辦「香港註冊中醫學會慈善基金會的啟動禮暨中醫藥嘉年華」，透過專題健康對談、太極示範、中醫體質諮詢、攤位遊戲、預防流感展版等等，與全港市民分享健康之道。慈善基金會已邀請國家衛生部副部長兼國家中醫藥管理局局長王國強及本地多位衛生官員，為慈善基金會的啟動儀式擔任主禮嘉賓。

為配合是次活動，慈善基金會以卡通趣味形式製作了大量「中醫藥預防流感」宣傳單張及資訊光碟，提供穴位按摩、導引功法、醫藥指示及生活飲食的注意事項。屆時慈善基金會連同本地的藥商將免費派發精美禮品及預防流感光碟，資訊與娛樂並重，歡迎市民參加。

本港進入流感高峰期 中醫防治保健有法寶

踏入春季，本港天氣乍暖還寒，氣候潮濕，是流行性感冒的多發季節。這一浪的威脅看似快將過去，但七、八月份的夏季高峰也不容忽視，如何在生活上加強防護，保障健康，中醫藥在防治保健方面有不少法寶。

香港註冊中醫學會慈善基金會有限公司（下稱「慈善基金會」），以「健康之道，從小到老」為題，日前率先舉辦一場專為中小學老師及社區中心負責人而設的「中醫藥預防流感講座」，向市民大眾介紹中醫藥預防流感的提示。講者董爽醫師指出，流行性感冒屬於中醫學的「瘟疫」或「時行感冒」，當人體受到外來邪氣的侵

襲，可引起高度傳染性的呼吸道感染，一般潛伏期短，急性起病，發病率高，發病急，病情較重，短時間內迅速蔓延，可經空氣中飛沫傳播。

董爽醫師強調，中醫的保健原則首重維護正氣，所謂「正氣存內，邪不可干」，說明抵抗力強便能有效預防病原的入侵。她表示，未病重預防，有病早求醫，其實建立良好的生活習慣，可以從生活中的點滴做起，注意個人衛生、補充足夠的水分、飲食清淡、做適量運動等等，都是簡易有效的保健方法，當然在中醫理論指導下運用穴位按摩和食療保健，更有增強防禦能力的功效。

穴位按摩防治流感

董爽醫師說，經常按摩下列保健穴位，有助預防和舒緩感冒症狀：

風池

功效：祛風散寒，清熱解表，明目利鼻。防治感冒、熱病、頭痛、眩暈、頸項強痛等。

印堂

功效：鎮靜安神，明目通鼻。防治頭痛眩暈、鼻塞等。

太陽

功效：清熱消腫，通絡止痛。防治頭痛、眩暈、目赤腫痛等。

迎香

功效：熄風清熱，通利鼻竅。防治鼻塞。



百會

功效：熄風鎮驚，醒腦開竅。防治頭痛、眩暈、鼻塞等。

上星

功效：寧神熄風，清熱通鼻。防治熱病、頭痛目眩、鼻塞不通、眼痛等。

合谷

功效：清熱解表，理氣止痛。防治發熱惡寒、咳嗽、頭痛、眩暈、咽喉腫痛等。

足三里

功效：全身性強壯要穴。可和胃降逆、健脾化痰、補益正氣。



甘草



菊花

清新花茶
綠茶、菊花、生甘草各3克，滾水泡飲用。

三豆湯
赤小豆、綠豆、白扁豆各30克，洗淨，加水500毫升煎煮服用。

簡易預防流感食療

薄荷桑葉梨湯

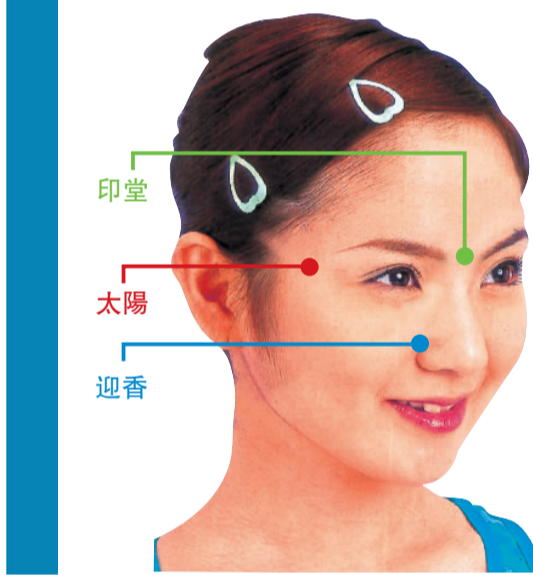
薄荷3克，桑葉3克，雪梨一個切片，加水適量煮開熱飲。

生薑紅棗飲
生薑切片30克，紅棗去核30克，煮30分鐘，加黃糖適量飲用。
摘錄自北京市中醫管理局《居家防治流感中醫藥手冊》。



二白湯
葱白15克，白蘿蔔30克，茺荳3克，加水適量煮開熱飲。

中醫藥保健嘉年華專題



西方醫學界試解針灸之謎

長期以來，針灸療法一直困擾着西方的醫學專家，這並不奇怪。針灸理論認為，有一種叫做「氣」的無形生命能量在人體14條經脈中往復運行，而病痛是由於氣的阻滯和失衡所引發的。針灸師相信，在人體一些特定的點上插入細針，就能幫助經脈暢通，從而治療疾病，從關節炎、哮喘到焦慮症、粉刺和不孕不育等，不一而足。

這聽上去有點像天方夜譚，但針灸確實能對人體產生作用，而科學家正在用高科技手段記錄下其中的過程。神經影像學研究顯示，針灸似乎能安撫腦部掌管痛覺的區域，並激活那些涉及休息和康復功能的腦部區域。多普勒超聲技術顯示，針灸能增強治療部位的血液循環；紅外熱成像技術顯示，針灸能促使炎症消退。

科學家還發現，古代中醫理論與現代解剖學之間存在相似之處。365個穴位對應着人體的神經束和肌肉束，幾條經脈與人體主要的大動脈和神經分布相仿。佛羅里達達達克遜維爾市（Jacksonville）梅奧診所（Mayo Clinic）疼痛管理與康復專家彼得·多謝爾（Peter Dorsher）說，病人心臟病發時，疼痛會發散到胸部，並下行到左臂，而這正是心經的走向。而膽囊疼痛會發散到右肩上，這正是膽經的走向。

針灸往往作為傳統療法的補充。無論是在美國本土醫院，還是在伊拉克和阿富汗的戰區醫院，美國海陸空三軍的醫生利用針灸來治療骨節肌肉問題、疼痛和壓力症狀。無國界針灸師協會（Acupuncturists Without Borders）在海地給地震受害者集體免費進行耳部針灸，幫他們減輕壓力。世界主要的醫學中心——從休斯頓的M.D.安德森癌症中心（M.D. Anderson）到紐約的斯隆·凱德琳癌症紀念研究中心（Memorial Sloan-Kettering）都使用針灸來減輕化療的副作用。

20世紀80年代初的研究發現，針灸產生作用的部分原因在於刺激人體釋放出內啡因（endorphins），這是一種讓人感到愉悅的天然化合物，很像體育鍛煉後的那種舒適感。

加拿大艾大略省麥克馬斯特大學（McMaster University）針灸醫學項目主任阿萊簡德羅·艾羅里亞加（Alejandro Elorriaga）說，現在，越來越多的研究發現，針灸可能有好幾種治療機制同時存在，包括促進針灸部位的血液循環和組織再生，向腦部發送控制痛感的神經信號，並重新啟動掌控心跳、呼吸和消化等無意識功能的植物性神經系統。該項

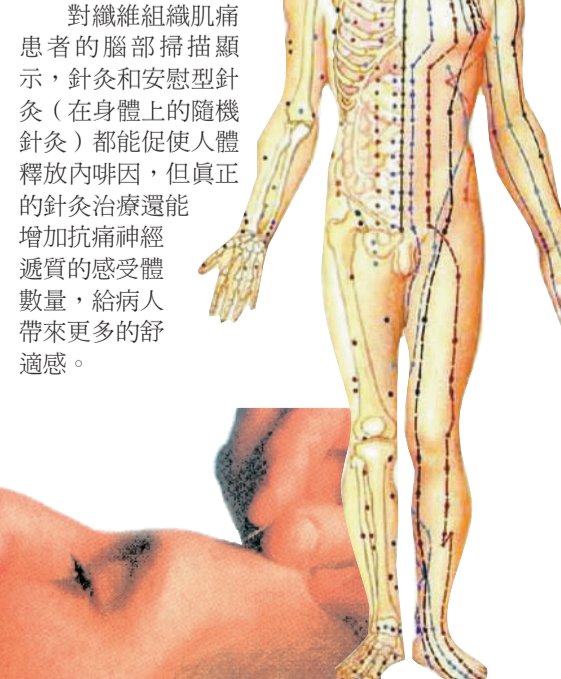
目前教授一種現代針灸學。

此外，當針灸的針插入身體並轉動時，會產生一個奇特的現象：根據佛蒙特大學（University of Vermont）的超聲研究，結締組織會纏繞着針灸用針，就像意大利通心粉繞在叉子上一樣。神經學家伊蓮娜·蘭格文（Helene Langevin）說，針灸動作刺激結締組織的細胞，就像給它們做按摩和瑜伽，並可能組成一條針灸經脈，向全身發送信號。她說：「這是我們下一步希望研究的方向。」

與此同時，波士頓的馬薩諸塞州綜合醫院（Massachusetts General Hospital）馬蒂諾生物醫學造影中心（Martinos Center for Biomedical Imaging）的神經影像學研究顯示，針灸能影響腦部的一系列神經系統，包括減緩邊緣系統（腦部的情緒中心）的神經活動，並激發腦部在休息時會發揮作用的一些神經區域的活動。

馬蒂諾中心的其他一些研究顯示，患有腕管綜合症（腕部神經擠壓所引發的疼痛症狀）的病人，其腦部掌控感覺和恐懼的區域活動頻繁，但經過針灸治療後，其腦部神經活動更接近於健康的人。

對纖維組織肌痛患者的腦部掃描顯示，針灸和安慰型針灸（在身體上的隨機針灸）都能促使人體釋放內啡因，但真正的針灸治療還能增加抗痛神經遞質的感受體數量，給病人帶來更多的舒適感。



五行與五臟

在中醫學中，人體中的肺、肝、腎、心、脾五臟，分別被定為金、木、水、火、土五行所屬，注意這裡的五臟也是個功能概念（稱為藏象），並不限於具體的解剖上的五臟。

五臟之間的相生：肝生心就是木生火，如肝藏血以濟心；心生脾就是火生土，如心之陽氣可以溫脾；脾生肺就是土生金，如脾運化水谷之精氣可以益肺；肺生腎就是金生水，如肺氣清肅則津液下行以滋腎；腎生肝就是水生木，如腎藏精以滋養肝的陰血等等。

五臟之間的相剋：肺（金）的清肅下降，可抑制肝（木）陽的上亢，即金剋木；肝（木）的條達，可以疏瀉脾（土）的壅滯，即木剋土；脾（土）的運化，可以防止腎（水）的氾濫，即土剋水；腎（水）陰的上濟，可以制約心（火）陽之亢烈，即水剋火；心（火）的陽熱，可以制約肺（金）的清肅太過，即火剋金。

用五行學說來解釋臟腑之間的平衡關係，存在一定的局限性。這是因為五臟對應五行只是抽取了五臟的部分特性，五行並不能解釋世界上的一切現象。

天然抗氧化食物(7)——花青素(下)

花青素（Anthocyanidins）是生物黃酮類（Bioflavonols）的還原體，常見於不同植物的花、果實及根莖，其中白藜蘆醇是花青素最強大的品種。

從上世紀90年代以來，科學人員對這類天然的抗氧化劑花青素及白藜蘆醇進行了許多研究，其中美國化學學會雜誌發表花青素可能提高身體的胰島素產量；而其他的報告指出白藜蘆醇對糖尿病有治療的作用，它能減輕胰島素抵抗及調節能量代謝紊亂。另一方面，白藜蘆醇對心血管有保護的作用，它能夠阻止低密度脂蛋白的氧化，具有抗動脈粥狀硬化作用，抗血小板凝集、抗血栓作用，因而具有預防心血管疾病、冠心病及缺血性心臟病、防癌、抗病毒及調節免疫系統的作用。當然白藜蘆醇具有明顯的抗氧化、清除自由基、抗衰老作用，延緩衰老及防止老人痴呆。

白藜蘆醇是葡萄酒中的一種非酒精成分，它是一種天然抗氧化劑，增強細胞生命力，能夠延長健康細胞生命的週期，促進異常細胞的程式死亡，對人體健康的靈妙補充劑，健康的奇藥，帶來許多其他的好處。另外，它亦會做到保心、護肝和補腎的作用。白藜蘆醇還可對身體的血脂、血壓及血糖有直接調節的功效，並可能有對抗身體中的炎症及過敏症狀。

黃施博 註冊營養師·註冊中醫

開發右腦 啟動創意與IQ

近年來，許多關於兒童智力發展的研究均提出開發兒童右腦潛能的重要性。究竟右腦潛能是什麼？它為什麼這樣重要？父母怎樣才可開發孩子的右腦潛能？想子女更醒目的你請立即細讀本文！

腦袋在生理結構上左右對稱，但功能上卻非如此。左腦主宰邏輯思維，右腦主宰形象思維。根據研究顯示，右腦能儲存的資料是左腦的十萬倍，並主宰人類的想像力和創造力。不過，鑑於生活模式和教育制度的規範，大多數人一生中都是使用左腦居多，很少機會能開發及運用右腦的功能。可是，如能開發右腦並使左右腦互相協調和均衡發展，對提高兒童的智商有莫大幫助。

想幫助子女開發右腦，不用拿輪匙為腦袋開鎖，你只需為子女提供鍛煉右腦的機會！

做做運動

常做運動能保持右腦機能運作和促進右腦發展。此外，如果讓孩子經常使用左手，或多做左側肢體的運動，也可令支配左側肢體的右腦因而得到充分的鍛煉。父母如因擔心孩子變成左撇子而禁止他們使用左手寫字或吃飯，只會妨礙孩子的右腦開發，對腦部成長發展有害而無利。

動動指尖

大腦皮層組織中有許多神經中樞區域，當中指揮手指肌肉運動的中樞佔了最廣泛的區域。因此，孩子多做指尖運動，或是玩一些需要雙手並用的玩意，如珠心算、彈鋼琴等，對激活大腦皮層組織細胞，以致開發右腦功能都有很大幫助。

聽聽音樂

學習音樂、多聽音樂都可以刺激右腦的發育。此外，父母更可在孩子進行其他活動時播放背景音樂，令孩子的右腦能在不知不覺間獲得鍛煉。

學習外語

近年有研究顯示幼兒時期讓孩子學習多國語言，對刺激其語言細胞的發育極有幫助，並有助啓用大腦右半球的語言學習功能，對開發右腦潛能有很大作用。

看看圖考

右腦主宰關於藝術的思維，多教孩子看圖說字、指物畫畫將有效培養他們的想像力，令他們在學習過程中能把知識轉化成生動活潑的影像。這不但可訓練左右腦的協調性，更有助於增進孩子的記憶力，以及開發形象思維的潛能。