

浸大創設精英運動員中診中心

為了配合精英運動員對中醫藥診治日益增加的需求，以及探討中醫藥在精英運動培訓、創傷康復及體能恢復方面的應用，浸大中醫藥學院將設立「精英運動員定點中醫診療中心」。香港體育學院（體院）將與香港浸會大學，於下週二（五月四日）簽署合作備忘錄，落實多項合作細節。

體院浸大下周簽合作備忘錄

據悉，有關合作能確保體院精英運動員獲得香港浸會大學中醫藥學院提供優質而安全的中醫藥治療，防止運動員誤服含有違禁成分的藥品，同時為他們提供更多治療選擇，以輔助現行通常應用的醫學療法。

備戰亞運推運動員保健計劃

在協定下，體院亦會與香港浸會大

學合作開展有關中醫藥與運動員健康保健的科學研究，將兩者融合並應用於精英運動培訓之上。為了幫助一些資深運動員備戰廣州亞運會，提升他們再創佳績的機會，兩所機構更會合力推行「備戰 2010 廣州亞運會資深運動員中醫藥保健計劃」。

運動員分享中醫藥治療經驗

合作備忘錄簽署儀式將由體院副主席鄧桂能、體院院長李翠莎博士、香港浸會大學校長吳清輝教授、香港浸會大學協理副校長傅浩堅教授，以及香港浸會大學中醫藥學院院長劉良教授出任主禮嘉賓，並主持「精英運動員定點中醫診療中心」開幕典禮。

兩名體院精英運動員，包括乒乓球手李靜及賽艇選手李嘉文，以及剛退役的羽毛球運動員王晨，亦會到場分享中醫藥治療的體驗。

位 於塞納河畔的巴黎中國文化中心裡，一尊只有 57 厘米高的銅人吸引了來賓的目光，許多人都舉起隨身攜帶的數碼設備為其拍照留念。原來，這是一尊由北京同濟堂藥舖製作的民國時期針灸銅人，此番「來到」法國巴黎是為了向法國友人以及法國華僑華人展現中國中醫文化的博大精深。

展覽「科普化」吸引觀眾

由中國國家中醫藥管理局和巴黎中國文化中心共同主辦、中國中醫科學院承辦的《中醫文化與養生展》正在此間舉行，在近 10 天時間裡，展覽通過大量實物、影像、圖片及文字資料向觀眾介紹中國的中醫文化和養生之道。

據中國國家中醫藥管理局辦公室主任閻樹江介紹，此次展覽主要從中醫歷史、診法治法、中醫養生和中醫傳承等 4 個方面，詳細介紹了獨具特色的中醫文化和養生之道，希望能夠幫助對中醫感興趣的法國學者與民衆更多地了解中醫的過去、現在和未來，從而促進中法兩國以及中國與世界各國在傳統醫學領域的交流互動。

中國中醫科學院教授楊金生介紹，展覽的宗旨要「科普化」，也就是要讓觀眾聽得懂，看得明白。所以，主辦單位和承辦單位不僅將展覽的所有資料譯成了法文，而且在對一些問題的解釋方面，也使用了法國觀眾容易理解的方式。

開幕 4 天的展覽已經吸引了為數不少的觀眾，留言簿上的話語表達了人們對這一展覽的喜爱之情。

「值得全人類學習的技術」

26 日前來參觀《中醫文化與養生展》的比利時常駐聯合國教科文組織大使銜代表美朗辛·謝爾納熱在接受新華社記者採訪時也興奮地表示，她曾經接受過中醫的治療，所以被完全「征服」了。在她看來，中醫是「一種能使人生活得更好的方法」，令她很感興趣，「如果今後有時間，一定會去學一學」。

而塞內加爾常駐聯合國教科文組織大使銜代表帕帕·莫馬爾·迪奧普表示，他以前到過中國，但對中醫卻沒有什麼印象，參觀這次展覽，看到了一些實物和圖片、影像資料，中醫文化的博大精深和歷史悠久令他印象深刻，他認為中醫「是一項值得全人類學習的技術」。

□新華社記者 尚栩



糖尿病病人要少吃饭多吃青菜，但要多吃哪一種類的青菜？

營養專家指出，應選擇帶莖、帶葉、含膳食纖維多的青菜。因為這樣的青菜能很好地促進腸胃蠕動，也有一定的飽肚作用，也能防止便祕。膳食纖維越多，控制血糖的效果越好。如芹菜、空心菜、菠菜、油麥菜、白菜、蘆筍等。蘑菇等菌類也是一種不錯的選擇，它們富含微量元素鉻，對改善及預防糖尿病的併發症有一定好處。

中醫推薦空心菜（蕹菜）和芹菜。這兩種青蔬亦有降血壓作用，適合糖尿病患者及高血壓併高血糖病人多食。

蕹菜薑絲湯寒溫相配

粵人喜以蝦醬或腐乳炒蕹菜，油

多醬料鹹對高血壓患者不利，這裡推薦用蕹菜與薑絲滾湯進食，材料寒、溫相配，對脾胃虛寒者亦可收中和之效。特別挑選蕹菜帶紫紅的旱蕹菜，內含胰島素樣成分，對糖尿病病人有清胃腸熱、潤腸通便的作用。此湯可加肉丸或魚肉煮食，增添美味。

芹菜魚尾湯降壓減糖

芹菜性涼，有平肝清熱，利濕治淋的食療功效。特別是藥芹、旱芹（中芹）有明顯的降壓作用，氣味濃郁能清利頭目，適合高血壓和高血脂、高血糖者經常食用。此湯加魚尾和紅棗煮食，增添美味和營養。

專家指出，一些糖尿病病人，飢餓時只吃青菜，主食如飯、麵吃得很少或不吃，以為這樣就能控制血糖，這其實是一種誤解。

因為主食（碳水化合物）進入人體後，經過消化轉化為葡萄糖被身體吸收進入血液，再由血液運送到各個臟器，能為人體提供能量。如果吃的主食過少，身體必然要動用脂肪和蛋白質來提供能量。脂肪分解會產生酮體，易導致酮症酸中毒。而體內蛋白質分解，時間長了會導致消瘦、乏力、抵抗力低下，極易繼發各種感染等。所以，糖尿病人不要盲目餓肚子，要保持適當的食量，再吃多樣化的蔬菜，這樣血糖才會穩定。



中華醫藥

逢周一、周五刊出

網址: http://www.takungpao.com FAX: 2572 5593

免疫過敏與傳統醫學為題

東西方科學論壇洛陽舉行



註冊中醫進修課程

六淫辨證—— 在皮膚科的臨床應用

【時間】：5月16日（星期日）上午

10：00-11：00/下午2：30-5：30

【地點】：新會址（北角英皇道373號上潤中心20樓C、D室）

【主講】：洪文教授粵語講述（廣東藥學院教授，廣州市東升醫院中醫外科主任，主任醫師。專攻中醫皮膚科、中醫男科，臨床經驗豐富，接診患者遍及全國各地，尤其粵、港、澳、台地區，療效顯著。先後參與或主持廣東省自然科學基金、廣東省中醫藥局等課題6項的研究工作。）

【學分】：6分（名額 80 位）

【費用】：會員 \$300 非會員 \$350

學生票（現就讀本科學生）\$50

【查詢】：31679829

【本報中原新聞中心記者楚長城洛陽電】過敏疾病和東方傳統醫學東西方科學論壇日前在河南洛陽舉行，與會專家學者圍繞「免疫、過敏與東方傳統醫學」主題進行廣泛學術交流和探討。

是次論壇是由國際分子免疫與過敏學會、歐洲臨床免疫與過敏學會、美國西奈山醫學院中草藥治療過敏與哮喘研究中心和中國免疫學會等權威單位和河南科技大學共同發起主辦的國際科學大會，為了解食物和環境過敏並掌握其傳統和現代治療方法的東西方醫學科學家提供科技交流進步的機會；為轉化醫學和臨床研究方面的國際合作架起一座橋樑；為促進過敏症預防和治療的新發展並在本世紀改進人類的健康做出貢獻。

來自中國、美國、德國、法國、意大利、奧地利、西班牙、澳洲、哈薩克斯坦、日本、韓國、台灣等國家和地區的專家學者 100 多人參加是次論壇

。論壇舉行三次大會，與會人員對食物過敏的臨床含義、自然歷史和食物過敏的診斷和有效療法，在過敏疾病和免疫療法中過敏原的作用和機理，傳統東方醫藥研究在開發新型防治過敏和哮喘藥物中的作用等進行了廣泛的學術交流和探討。論壇期間還進行了相關展板展示。

在東方傳統醫學的發源地「中國」舉辦過敏疾病與東方傳統醫學東西方科學論壇，與會專家表示，是次論壇為參會者了解食物和環境過敏並掌握其傳統和現代治療方法的東西方醫學科學家提供科技交流進步的機會，為轉化醫學和臨床研究方面的國際合作架起一座橋樑。

承辦方河南科技大學是河南省重點支持的綜合性大學之一，位於九朝古都洛陽。洛陽歷史悠久，有著深厚的文化底蘊，著名的世界文化遺產龍門石窟和白馬寺等燦爛歷史文化古跡就坐落在古都洛陽。

中韓藥都因醫聖結緣

中新社鄭州電：韓國堤川市市長嚴泰永一行 15 人 26 日赴中國「醫聖」李時珍故里——湖北蘄春縣參觀訪問。韓國堤川市代表團參訪了蘄春縣的李時珍國際健康文化旅遊區、李時珍紀念館、李時珍國際醫藥港、李時珍醫藥集團等景區、企業。

作為「醫聖」李時珍故里，湖北蘄春縣是中國傳統中醫藥文化之鄉和藥材集散地。李時珍《本草綱目》記載的 1892 種藥物中，當地就有 663 種。全縣木本和草本藥材種植面積達 17 萬畝，境內的蘄州中藥材專業市場是中國 17 大中藥專業市場之一。

堤川市位於韓國忠清北道，

虛勞證與慢性疲勞綜合徵

□張瑞澄（註冊中醫師）

隨著香港的繁榮，都市病愈來愈多，虛勞證已經成為東西方風土病。中西醫結合防治下列病證卓有成效。

首先談談慢性疲勞綜合徵（Chronic Fatigue Syndrome，簡稱 C.F.S.）——中醫稱為「虛勞」證。

虛勞又稱為虛損，是以臟腑功能衰退、氣血陰陽不足的多種慢性虛弱症候群的總稱。因慢性疲勞、久虛不復，導致氣血津液的暗耗，五臟六腑的虛損。虛勞已成為慢性病主要病機。虛勞涉及的內容很廣，是中醫範圍最廣的一個七症候。凡稟賦不足、後天失養、久病體虛、積勞內傷、久虛不復的病證都可稱虛勞證。

西醫學中多個系統的多種慢性、消耗性疾病都歸納為虛勞證。

病因病機

導致虛勞的原因很多，大約歸納為先天、後天兩大因素，例如稟賦（素質）虛弱、因虛致病；煩勞過度、耗傷五臟；飲食不節、損傷脾胃；大病久病、失於調理；誤治失治、損害精力。西醫對慢性疲勞綜合徵，近二十年來才被接納。綜合以上各種病因，因虛致病、因病成勞，或是因病致虛、久病不復成勞；其病性主要是氣、血、陰陽的虧耗。病損部位主要在五臟。久病必虛、積勞成疾，引致慢性疲勞綜合徵。日久病勢日漸複雜，病情日漸惡化，由功能性虛損發展為器質性疾病。

治療原則

對於虛勞治療，根據「虛則補之、損者益之」的原則，當以補益。

人之病，不外乎虛實；治之法，不外攻補；辨虛損，百病皆有；論補法，因證而異，不知虛實之辨、不知攻補之殊者，不足以言醫也。

醫者在談虛論補時，要辨什麼是「虛」、「虛」從何來？要掌握滋補「八法」，固本培元，扶正養生。

前賢認為「百病多虛」、「久病必虛」、「慢病多弱」。而急性病中亦見術後虛補、產後虛補、失治、誤治。現代中醫已經形成一套完整虛證體系。

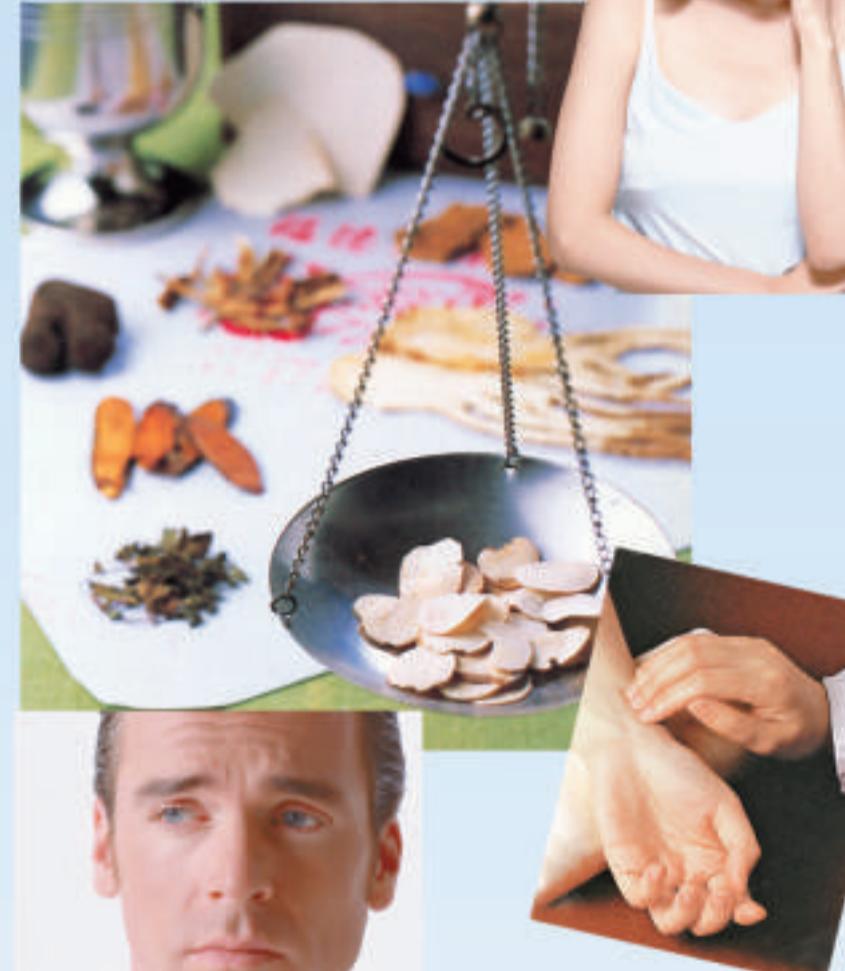
中醫補益是補其不足，運用益氣、養血、滋陰、溫陽等方法，配合臟腑、病位，選方用藥。着重補先天、養後天，促進臟腑虛損的恢復。

「扶正祛邪」是中醫治療原則。扶正以復其虛、祛邪因以除其病。

虛勞的證候雖繁，但總不離開五臟六腑，而五臟虛損不離開陰陽氣血。中醫補法相得益彰。

西醫對慢性疲勞綜合徵（C.F.S.），認識較晚，籠統地堆砌了一集症狀，當發現城中人不明原因的疾病進行調查或長期處於亞健康狀態的人群進行研究，發現很多慢性疲勞患者都有此症候群，例如身體虛弱、生命指徵下降、發熱待查（F.O.U.）、消瘦待查、腫瘤、失眠、抑鬱、五官功能降低，久病不愈等都屬此症候群。而且發現社會因素的影響。調整生物鐘、抗憂鬱藥、血清素、免疫治療、改善環境、體育運動、增強抵抗力是治療慢性疲勞綜合徵的最好方法。

我以為中西醫結合，社會重視是解決虛勞證的根本途徑。



診斷依據

（一）臨床症狀：

神疲體倦，面容憔悴，身體羸瘦，大肉盡脫、畏寒肢冷、脈虛無力、厭食腹中、心悸氣短、自汗盜汗、弱不驚風、五心煩熱、脾氣暴戾；婦人卵巢早衰、經血減少；男人精虧神厥，腎虧陽痿。據《健康財富》調查 30% 不孕症源於男性。日理萬機、透支和壓力是都市病的根本原因。這些症狀和體徵反映虛勞是一種疾病，牽涉五臟六腑、四肢百骸、經絡經脈、精氣神髓、陰陽氣血，是一種多系統、多器官多功能的慢性損害。

（二）辨證要點：

1、辨五臟氣血陰陽虧虛。根據八個辨證，虛勞症候雖多，但總不離乎五臟，而五臟之辨又不外乎氣血陰陽。

2、辨有無兼夾證。凡因虛致病、久虛不復者應辨原發病，在原發病基礎上辨有否兼夾證。

若由虛致實，了解是否血瘀、水濕或癥瘕。是否外邪或環境污染。例如城中人空調病、失眠證、憂鬱證。又如虛勞之人由於衛外不固易感外邪，感邪之後屢治不復、要考慮「虛人感冒」。香港位於濕熱地帶，要考慮濕溫證、環境污染要考慮敏感證。食物過敏要考慮慢性中毒。五官退化要考慮遺傳和壓力等等。

編者按：
中華醫藥版與香港註冊中醫學會合辦《辨證論治》專欄，邀請本地中醫師撰寫臨證心得，與讀者及同業分享、交流。專欄逢隔周五刊出，公眾假期順延，敬請留意。