

新型傳染病爆發 慢性病激增 專家指三分一民眾患生活方式病

現代社會，各種聞所未聞的新型疾病不斷發生，去年的甲型H1N1型流感肆虐，2003年的SARS和2006年以來的禽流感爆發，等等。人們不免要發出疑問，為什麼各種新型的暴發性傳染病會不斷發生？SARS等等都是人類從未見過的一種極具傳染性的病毒，它所導致的感染、死亡率通常很高。SARS究竟從何而來？更甚的是，年來更出現「超級細菌」的感染者，患者體內變異了的「超級細菌」幾乎對所有抗生素都「刀槍不入」。

感染疾病的原因很多，但是，可以肯定的一部分原因，就是和我們的生活方式有着密切的關係。

大量報道和專家指出，SARS的流行與人食用野生動物以及養寵物有關，「美食」和「養寵物」正是我們新型的生活方式。人類的不良生活方式正越來越多地製造和產生着過去見都沒有見過，想也沒有想過的新型傳染病。

不僅僅是新型傳染病，生活方式所導致的更加危險的後果是所謂的「生活方式病」。專家指出，目前約有三分之一的民眾患有生活方式病，主要表現為血脂異常、高血壓、肥胖症、糖尿病、冠心病、腦卒中、腫瘤、慢阻肺等。其中，城市的患病率明顯高於鄉郊。

中外專家南京共研對策

經濟發展、科技進步、城市化速度的加快，不僅沒有為民眾帶來健康；反之不良生活方式已經成為危害人類健康的大敵，並且造成社會的負擔，引起醫學界的關注。為此催生了首屆「生活方式與健康國際論壇」的誕生。來自海內外三十一個國

家和地區的近四百位專家學者、企業人士於10月31日在中國南京中醫藥大學，發起成立世界健康生活方式促進會聯合總會，共同倡導、推廣健康生活方式，幫助更多人身心和諧、健康長壽。香港多個中醫藥學術團體及保健協會特別組團參加。

生活方式致病佔六成

論壇為期兩天，以「擁有健康生活方式，享有健康幸福人生」為主題，圍繞健康生活方式、營養健康、心理健康、環境健康、食品藥品安全、中醫藥國際合作等多個議題展開主題演講及學術交流。其中，推動「健康生活方式」是本次論壇關注的焦點。據調查，在影響人類健康的諸多要素中，遺傳佔百分之十，環境佔百分之十，醫療水平佔百分之二十，而生活方式佔到了六成。圍繞「健康生活方式」這一議題，海內外專家學者各抒己見。南京中醫藥大學教授王旭東在大會發言中尖銳地指出，人類的不良生活方式正越來越多地製造和產生着新型傳染病，同時也產生了高血脂、高血壓、肥胖症、糖尿病、冠心病等諸多「生活方式病」。北京中醫藥大學教授王琦則從分析人的九種體質出發，提出養生保健的新思路。上海中醫藥大學潘朝暉教授針對東方人的體質和生理特點，在發言中創新提出了「拒絕西洋生活方式，維護中華群體健壯」的觀點。美國醫學博士吳永志也根據自身長期臨床實踐經驗，就如何養成健康生活方式提出了許多有價值的建議。台灣聯望動漫集團利用內地「三網融合」的契機，推出集語音、數據、圖像、觸覺體驗等綜合性多媒體服務的健康網站，通過建立個人健康檔案，分析和評價生活方式是否健康，普及健康知識。



▼（右起）國家中醫藥管理局台港澳交流中心主任王承德（大會主席）、香港註冊中醫學會會長馮玖（大會副主席）、南京中醫藥大學辦公室主任夏登杰（大會秘書長）



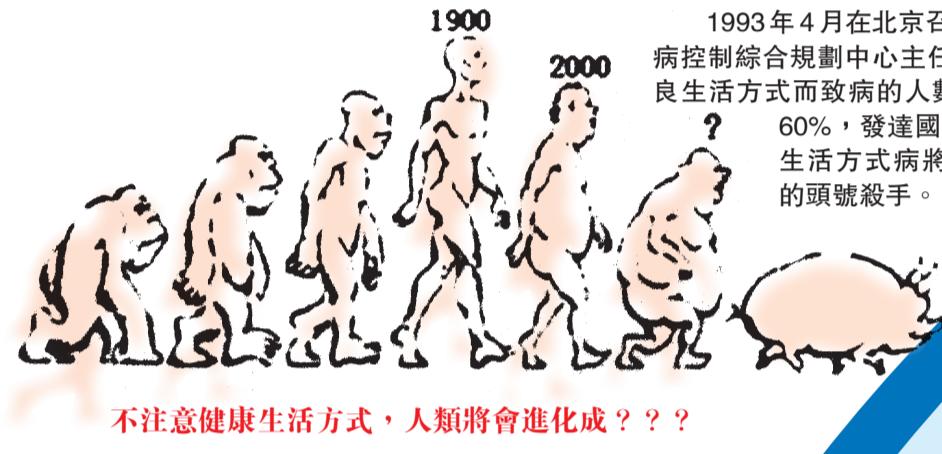
香港素以生活節奏快、壓力大而聞名，但聯合國人口基金會發布的2009年世界人口狀況調查報告顯示，香港女性和男性的平均預期壽命為85.5歲和79.4歲，均為世界排名第二。港人長壽的原因是什麼？雖然有學者指出長壽與基因有關，但據聯合國衛生組織對影響健康四大因素的研究顯示，與父母遺傳（15%）、社會自然環境（7%）、醫療條件（8%）相比，個人生活方式的影響高達60%。因此，要探討港人長壽的原因恐怕還是要從有香港特色的生

活方式入手。

香港貧富懸殊，生活方式中「衣、住、行」方面的差異很大，但對飲食質量的追求卻不完全受

貧富的影響。香港人除重視食物的新鮮和烹調方式的清淡外，湯水幾乎是香港飲食結構中不可或缺的組成部分。「養生以食治為先，食治以湯液為本」可稱為香港保健的一大特色。

（編者按：以下節選香港註冊中醫學會會長馮玖醫師，與香港大學專業進修學院講師董爽醫師為首屆生活方式與健康國際論壇撰寫的論文《淺談香港湯水保健》供讀者參考。）



不注意健康生活方式，人類將會進化成？？？

世界健康生活方式促進會成立

中外專家發表《中國南京宣言》

自美國、加拿大、英國、德國、澳洲、智利、匈牙利、日本、韓國、印度、印尼、馬來西亞、菲律賓、泰國、中國大陸和台灣、香港、澳門等三十餘個國家和地區的近400位專家、學者、政府官員和企業人士，在中國南京召開首屆生活方式與健康國際論壇，成立世界健康生活方式促進會聯合總會，並共同發表《中國南京宣言》（2010·11·1），專家倡議：

21世紀人人享有健康。

健康是全面的身心的健康，不僅是身體沒有病痛，還包括心理健康，社會和環境的完美適應。

保持良好的心理狀態，恬淡虛靜，自信樂觀，與人和諧相處，處事溫文爾雅。

改變不良生活習慣，不吸煙、不酗酒、不吸毒、不濫交，講文明，講道德，健康陽光、積極向上。

合理搭配膳食，穀肉果菜，雜合而食。

低碳生活，綠色消費，杜絕奢華。

長期堅持適度體育運動。並把步行作為生活的一部分。

順應自然，注意季節更替天氣環境變化，及時更替裝，節制使用空調，控制夜生活時間，睡眠充分，起居有常。

避免濫用化學、生物藥品，提倡非藥物的自然療法和天然藥物療法。

營造綠色環境，創造美好家園。

呼籲綠色生產，反對濫用農藥化肥添加劑，支持並購買無公害食品。

強化健康意識，讓健康的生活方式成為大眾的共識和自覺行動。

扶正祛邪·固本培元 中醫具發揮空間

首屆「生活方式與健康國際論壇」由中國國家中醫藥管理局對台港澳交流合作中心、世界健康生活方式促進會聯合總會、中國民間中醫藥研究開發協會聯合主辦，並由南京中醫藥大學、美國世界傳統醫學聯合會等單位協辦，香港的藥企（正草堂中藥飲片有限公司）和四川藥企等支持承辦和協辦。

香港多個中醫藥及保健學團體，如知名名方會、香港保健協會等，特別組團參與盛會。

香港註冊中醫學會會長馮玖醫師在大會發言及接受當地傳媒訪問時指出：社會物質豐富及城市發展步伐急促帶來的壓力直接及間接造成不良生活方式的產生，帶來多樣化的疾病和社會更大的經濟負擔，香港這個經濟發達國際大都會，亞健康人群大量普遍地存在，她認為中醫藥傳統治療和養生手段具有扶正祛邪、固本培元的特色，應對「生活方式病」有很大的發揮空間和優越的功效。

馮會長表示，首屆生活方式與健康國際論壇的舉行，匯聚了各地多學科專家學者的寶貴意見和經驗，對推動人類健康事業的發展，帶來創新的視野和啟發。



香港湯水中最有特色的是以中藥材入湯的傳統，藥材的選擇往往來自口耳相傳的經驗，許多年長者都能數出幾條日用保健湯方。湯水在香港不僅是飲食的組成部分，更是港人保健文化的一種重要形式。這與扎根在香港民間的中醫藥關係密切。香港湯水文化中包涵了豐富的中醫養生智慧。

湯水「治未病」

中醫藥源於生活、用於生活。《內經》提倡的「治未病」理念體現了中醫以指導預防保健為己任的傳統。中醫提倡初期的機體失調應先選用飲食療法，正所謂「知其所犯，以食治之，食療不愈，然後命藥」（孫思邈《千金要方·食治篇》）。食治既指純用食物的偏性調整人體陰陽，也指以藥物與食物製成藥膳進行保健或配合治療，伊尹制桂枝湯就是「以食治之」的例子。

嶺南氣候濕熱，山嵐瘴氣較多，嶺南醫家特別重視治未病。香港中醫秉承嶺南醫學流派的傳統，常常在治療的同時開出湯方供患者調養。由於湯水製法簡單，易於加入藥材，製成品容易入口，男女老幼都能接受，故形成了香港民間湯水預防保健的風氣。

在香港，民間有以補益中藥配製湯水強身健體的傳統，如沙參玉竹、淮山杞子、黃芪黨參、當歸龍眼、蓮子芡實等幾乎為香港人耳熟能詳的湯水配搭藥材。很多人初有不適也會選用中草藥湯水調理，如在廣東和香港流行的「清補涼」類配方（玉竹、芡實、薏米、蓮子、百合、淮山、龍眼肉、沙參等）對疲倦、食慾不振、排便不暢、脾氣暴躁、脣紅者有清熱潤燥的作用；「龜苓膏」類配方（如大生地、火腿、阿胶等）對皮膚搔癢、癩瘡紅腫等有滋陰清熱、降火解毒的作用。

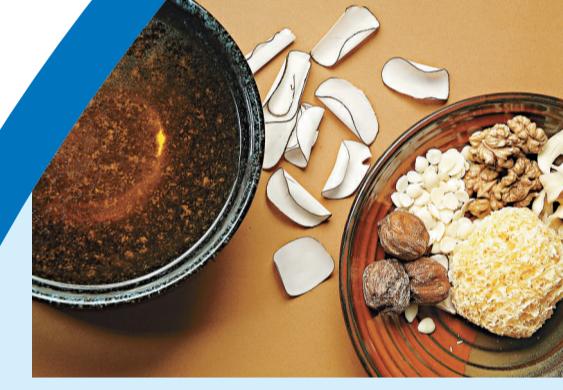
改善體質扶助正氣

中醫學認為正氣存內是健康的關鍵。湯水的防病作用與提高人體正氣有關。正氣多寡有個體差異，與體質關係密切。體質學說強調體質受後天影響，與飲食習慣關係密切。

香港人飲食結構中西並存，內類攝取量較多，加之氣候濕熱，人體容易出現熱傷氣津和濕重阻脾的現象，脾虛、濕熱體質多見，隨着近年減肥風氣和冷氣的普及，陽虛體質也逐漸增多。

湯水作為日常飲食的一部分，所含有的大量水分和無機鹽有利保持人體體液平衡，若能恰當選材，祛濕健脾，增強食慾，平衡陰陽，對調整體質偏性、扶助人體正氣以保健防病有重要意義。如祛濕健脾的冬瓜蓮子薏米老鴨湯、赤小豆鯉魚湯，補氣溫陽的改良羅宋湯、參歸燉竹絲雞、參歸淮杞羊肉湯，清熱利濕的土茯苓生地熟地豬肉湯、赤小豆粉葛鯪魚湯等都是香港民間常用的湯水。

除了利用藥物偏性調整體質外，湯水在食物與藥材的配搭上，也嚴格依據食物的陰陽偏性，如湯水所選的葷類食材就大有講究，祛濕用水鴨加冬瓜、薏米、扁豆等，補氣則以雞加蘋果、大棗、黃芪、黨參等，符合中醫營養學對「鵝甘鹹性平，健脾胃，水消腫」和「雞性味甘溫，益氣溫中」的認識。一般來說，陽



淺談香港湯水保健

□董爽 馮玖

虛、氣虛者用雞配黨參、黃芪、淮山、紅棗、生薑等，陰虛者用烏雞配沙參玉竹、海參配黃精、鴨配生地等，血虛者以牛肉配當歸、枸杞子、龍眼、紅棗，痰濕者則選用淡水魚配薏米、赤小豆、扁豆或黑豆等，血瘀者可以田七煲雞湯、氣鬱者則選陳皮、蘿蔔煲瘦肉，濕熱者不宜過飲老火湯水，以免助濕生熱等。

另外，應用湯水預防人體陰陽偏差，還要結合四季點和年齡因素。如香港餐廳常根據季節特點推出清熱、祛濕、滋陰、補陽等「四時湯水」，甚至免費饗客，很多家庭也有自己的家傳經驗配方，如女性經後補血、產後活血、男性強腰補腎、老人平補調養等因人各異，充分體現了中醫保健的個體化原則。雖然體質有差異性，但共同生活環境中體質的趨同性也利於同一家庭用同類湯水保健的需要。

既病防變——頤養五臟，扶正祛邪

應用恰當，湯水也可有一定治療作用。香港民間常以藥材湯水治療常見病，如以葛根豆豉湯治療風寒感冒初起，以夏桑菊飲改善風熱感冒症狀，以蛤蚧煲湯緩解喘息症狀，以飲雞酒、薑醋幫助產後婦女活血祛瘀等。

湯水更特別適宜慢性病患者調理身體和緩解症狀，在這方面，香港湯水充分實踐了養生學「以臟補臟」的理論，積累了豐富經驗。中醫學最早就認識到臟器療法，以動物臟器配合藥物入膳治療疾病已被證實有一定的科學性。香港食肆和家庭常用這類湯水，如緩解胃虛寒的胡椒豬肚湯，針對消渴病的豬橫脷（豬胰）淮山湯，適用於咳喘患者的羅漢果豬肚湯、杏仁白肺湯，治療失眠的蓮子百合豬心湯，改善腎虛腰痠的杜仲豬腰湯、改善肝血不足諸症的枸杞豬肝湯等。

「藥食同源」論湯水

《素問·藏氣法時論》云「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」，楊上善《黃帝內經太素》解釋為「五穀、五果、五菜，用之充飢則謂之食，以其療病則謂之藥」。可見藥食同源是食療食養的前提。

香港湯水選材多樣，體現了廣東菜系天上飛的，地上走的皆可入膳的特點。經常入湯的葷類食物包括各種肉類及內臟、家禽、海產等，除了應用內臟「以臟補臟」外，單是豬肉的選擇上根據湯水的用途就有較細緻的分類，如滋陰潤燥的湯水多用連皮豬肺，一般湯水選瘦肉，產後催乳用豬蹄，補虛潤腸通便用脊骨等。另外以雞肉益氣溫中、鴨肉利水滋陰、牛肉益氣血強筋骨、羊肉溫中暖下補虛、鯽魚健脾、鯉魚利水、鯫魚暖胃祛風等都根據中醫食療的理論各有分工。

香港湯水還喜用多種蔬菜，如利水的冬瓜（連皮）、清熱消暑的老黃瓜、清熱解毒的涼瓜、清熱健脾的合掌瓜、清熱潤肺、健脾開胃的蓮藕、清熱生津、降火除煩的粉葛、還有玉米、番茄、馬鈴薯、洋蔥、生薑、青紅蘿蔔、西洋菜、芥菜等。一些水果也是湯水常用的食材，如木瓜、雪梨、蘋果、蜜瓜、椰子等，多取其清潤滋陰作用，又能提高湯水鮮甜的味道。一些傳統藥品也是入湯的常客，如乾鴨腎、火腿、鹹肉、菜乾、木耳、銀耳及來自海產的乾瑤柱、花膠、海參、鮑魚、海螺、章魚、海帶等，各種豆類如赤小豆、黃豆、綠豆、黑豆、眉豆、扁豆等也常作爲湯材，除了發揮保健功效，還能加強湯水的口感。

嶺南有豐富的天然資源，產自嶺南地區的草藥如雞骨草、五指毛桃（南芪）、土茯苓、霸王花、牛大力、牛實草、龍頭葉、枸杞葉等是許多家庭熟悉的湯材；由於香港經濟發達，一些貴價滋補藥材常被應用爲食材，如燕窩、冬蟲夏草、鹿茸、雪蛤、鮑魚、海參、人參等，及由於貿易便利由美加輸入香港市場的花旗參也是爲人熟悉的湯材。

「形神共養」論湯水

中醫重視調養機體的同時，更強調精神意識對健康的重要性。《內經》提出形神合一的生命觀，認爲欲盡終天

年必須「形與神俱」，因此形神共養是養生的關鍵。「形不足者，溫之以氣；精不足者，補之以味」（《素問·陰陽應象大論》），以藥膳湯水保健養生，表面看是以五味養形，養人體精血，然而「形傷則神氣爲之消」（張景岳），「五味入口，藏於腸胃，味有所藏，以養五氣，氣和而生，津液相成，神乃自生」（《內經·六節藏象論》）可見中醫強調形是神的基礎，《靈樞·本神》更具體對五臟與精神的關係進行了論述，「肝藏血，血舍魂」，「脾藏營，營舍意」，「心藏脈，脈舍神」，「肺藏氣，氣舍魄」，「腎藏精，精舍志」，可見，以藥膳湯水調養五臟能達到調養精神的目的。

另外，湯水養神還與湯水本身激發食欲有關。中國古代追求「飲食和食」的境界，重視食物的色香味在提高人體健康中的作用。《素問·上古天真論》提出「美其食」是長生的條件，即進食應保持愉悅的心情。進食主食前先飲少量氣味香濃的湯水，既可潤滑食道，又有開胃作用，對臟腑氣血運行、脾胃消化功能的促進大有裨益。香港人對湯水的愛好充分體現了「食不厭精」的古訓。湯水的製作過程中，除選材注重功效配搭外，顏色、味道的合宜必不可少，如蓮藕配豬骨、章魚、花生，湯色暗褐，而冬瓜配雞、蓮子、芡實，湯色雪白。在做法上更是有許多細節和技巧，如煲湯用瓦煲，肉類湯水沸騰後撇去浮沫改爲小火（菊花心）、忌過早放鹽等。正是這些細節的追求令湯水成爲賞心悅目、怡情悅性的食物。

存在的問題和展望

湯水普及中也存在一些亟需改進的方面。藥膳就是進補的想法是湯水保健中的首要問題。中醫強調「平其不平」，如果單純認爲補藥一定有益就很容犯「虛虛實實」之戒，輕則影響中焦氣機，造成氣壅壅，重則可能造成兒童發育過早、婦女月經混亂、甚至