

# 中華醫藥 養生篇

逢周三刊出

## 按嶺南特點推冬季養生治未病

# 廣東辦首屆膏方節

養生專題

【本報記者袁秀賢廣州電】廣東省中醫院近日舉辦首屆膏方節，並推出適宜嶺南特點的十種膏方。該醫院副院長楊志敏副教授表示，十種膏方在該院關於亞健康的「十一五」國家級課題的研究結果上提出，凝聚了該院多年來膏方的臨床實踐經驗，對改善嶺南地區人群體質的偏頗狀況和亞健康狀態有確切的療效。

隨着社會環境與現代人生活方式的改變，處於亞健康的人群越來越多，且人群年齡多在18至45歲之間，其中城市白領、尤其是女性佔多數。這個年齡段的人因為面臨各種社會壓力，長期處於緊張的環境壓力中，如不能科學地自我調適和自我保護，就容易進入亞健康狀態。

### 對亞健康狀態療效確切

課題主持人楊志敏認為，通過醫院主持的一項國家「十一五攻關」課題發現，體質偏頗與亞健康有直接關係，是導致亞健康狀態的重要因素。中醫理論認為健康人應是平衡協調的有機體，針對亞健康人群所存在的體質問題，並結合我們對嶺南地區人群體質辨識的統計結果，以及在總結名老中醫經驗和臨床實踐的基礎上，特別推出了「適宜嶺南特點十種膏方」，造福亞健康人群。

該項國家級亞健康課題還顯示，亞健康人群與陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣虛質等體質偏頗關係密切，中醫體質學說，為改善亞健康提供了確切的路徑。

值得注意的是，調查發現：軀體亞健康與陰虛質，社會適應亞健康與平和質、氣虛質關係密切，心理亞健康則與血瘀質、痰濕質、陽虛質、特稟質、濕熱質和氣鬱質關係緊密。

「而我們之前對嶺南地區的體質辨識也進行了統計，發現氣虛體質和痰濕體質所佔的人群比例最高，分別是40.38%和31.10%，佔到了七成。這些結果都說明，從改善亞健康人群體質切入，推出改善他們體質的針對性方案尤為重要。而膏方就是我們冬季養生的力薦方法。」楊志敏表示。

### 一人一方 膏方門診受熱捧

中醫認為，春發夏長，秋收冬藏，諺語中也有「今年冬令進補，明年三春打虎」之說，可見「冬藏」季節用膏方進補正是當下養生的不二法門。

省中醫院心臟中心主任吳煥林教授說，膏方適合人群廣泛，在調治亞健康狀態（如體虛、怕冷、易感冒、疲勞、失眠、健忘等）、更年期前期、多種慢性疾病及病後康復等方面均有顯著優勢，尤其適用於體質偏頗、體弱的人群，及注重調養的健康人士。

專家們提醒，新推出的十種膏方是針對各種體質偏頗的人群，具有較大的普適性。但如果市民的體質和症狀不適合這十種膏方，可直接找專家開個性化膏方。開個性化膏方非常考驗醫生的「內功」，強調要詳細了解處方對象的病史以及體質特徵，再全面綜合分析，反覆權衡，才能開出適合於就診者專用

的個性化處方，裡面內含中藥膏方藥味相當多，一般在30—40味左右，之後配方特製成膏，一人一方，是專屬個人的養生保健品。

據悉，省中醫院去年開的「膏方門診」創了南粵的先河，除了眾多的老廣們，還有很多香港、澳門、台灣等地的群眾趕來熱捧，特別是這10種膏方剛一推出就受到了市民好評。

「我們的初衷是希望百姓們能夠應用合理的方法改善體質，把膏方也推廣成像天灸一樣為老廣們所熟知的養生保健方法。」楊志敏表示。

中醫膏方有着二千多年的歷史。當時膏方是達官貴人、皇親國戚享用的高級滋補品。隨着人類的進步，社會的發展，目前膏方在全國已家喻戶曉。

膏方進補是針對慢性病、亞健康以及一些體質存在偏差，需要調整的人群。

膏方一般由常用中藥材、高檔中藥滋補品、膠類、糖類及相關食品組成，開具膏方過程中，醫師要很好地掌握中醫辨證論治的要領，對採集到的臨床資料進行精心歸納，把握病機，合理選用藥物，合理組合，才能收到預期的效果。

膏方的加工環節同樣重要。加工場地一定要潔淨，器具必須消毒，加工步驟嚴格按照規範，高檔滋補品進入膏方一定要有監控，煎煮的時間、熬膏的火候及取膏的狀態必須符合相關的標準。保存地點的濕度、溫度等都必須符合要求。



▲推出針對嶺南特點的10種膏方，受到群眾們熱捧，圖為老廣們在試食膏方。本報攝



▲膏方得自國醫大師真傳，在廣東落地生根。圖為楊志敏講述背後一段鮮為人知的故事。本報攝



▼圖為膏方節舉辦義診諮詢，吸引眾多市民參加。本報攝

## 膏方得自國醫大師真傳

「吃膏方」對嶺南人來說還是個新鮮事，早年就盛行在江浙一帶的養生健體方法。如何走進廣東發揚光大？其背後還有一段鮮為人知的故事。

這要追溯到省中醫院於2001年開辦的「名醫工程」，當時該院副院長楊志敏教授有幸拜師國醫大師顏德馨，得以學習他寶貴的學術思想和臨床經驗。

「顏老是中醫『衡法』治則的創始人，臨床上立足於氣血學說，倡導『久病必有瘀』、『怪病必有瘀』的學術觀點，在抗衰老等方面有很深的造詣。膏方俗稱膏滋藥，具有滋補強身，抗衰延年，治病糾偏等多種作用。顏老在繼承前人的基礎上進一步發揮其特色優勢，制定膏方，澤被百姓，取得了令人矚目的成績。」

### 顏老授方·落地生根

楊志敏說，2001年和2002年，多次專程到上海跟隨顏老出診，學習老師開膏方的遣方用藥。之後顏老讓我嘗試給病人開膏方，並在一方一藥的運用中判斷我思考疾病的角度正確與否。經過兩年多的經驗積累，2003年，我把家人和身邊熟悉的朋友作為「試驗田」，開始採用膏方為他們進行調養。在他們吃膏的過程中特別注重隨訪和收集反饋意見，填寫膏方觀察表。其間，也經常把我擬定的處方發給顏老看，得到了老師熱忱的指導。顏老把他多年方學術經驗無私地傳承給了楊志敏，使他把寶貴的膏方技術帶到了廣東，讓它落地生根、發揚光大。

## 返

回村舍的路上，見到一家人外出，小朋友剛學會跑跳，興奮地在馬路上亂竄，一不小心摔了一跤，疼痛的倒在地上，小朋友的祖父第一時間跑上去抱起了他，哄着小孫子不要傷心，這一幕看在眼裡，內心有些感觸。

這陣子，陸續繼續有信徒生病，探病關懷的次數也增加了。往來醫院之際，只要到兒童患病區，總是見到孩子父母進出頻繁，其緊張、焦慮，可以從其神情窺探一二。但到了老年人的病房區，就顯得冷冷清清，除了患病的老人還是患病的老人，少有子女守在他們的身邊。這種現象，或許大家習以為常，然而我們可曾思惟，我們的成長，都是父母用心扶持，但最後卻沒有人用心關懷他們。

在道場的慈善工作中，有大部分的工作投入在安老服務上，或者電話關懷，或者上門探訪獨居長者，或者每月定期將米送到長者居住的地方，乃至到老人院或老人中心舉辦活動，這當中由不認識而熟悉的長者，也有長期在這裡熱心當義工，但年紀大了，已無能力再當義工的長者。

這林林總總的個案中，對象雖然有別，方式也不盡相同，但長者最喜歡的，並不是我們帶去的禮物，他只是希望有人過去聊聊天，陪他們講講話。當中不少獨居長者的個案，都是一個人住在混合了中式與西式建築風格的唐樓，這種舊式唐樓沒有電梯，只有樓梯連接各層，有的三、四層，更有七、八層者。這些長者每天為了採買衣食用品，得拖着老邁身軀，拎着重重的物資，一層層慢慢爬上去。有鑑於此，六

年前我們就發動義工，將米送上門，並做關懷探訪。馬來西亞的一則廣告，一群老人在公園談天，陳老先生很自豪的說：「我的兒子夠本事了，在美國當醫生，開寶馬。」黃婆婆搶着說：「我的女兒在英國從事金融行業，她開的車是BENZ。」張婆婆說：「我的孩子都沒有你們的孩子能幹，他開貨車，不過有空時就會陪我去喝茶。」這時正好來了一輛貨車，張婆婆歡喜的上車，其他兩位欣羨的目送她離去。

當一個人年紀大了，外在的物質已經不是重點，倒是子女的關懷，聽他們講講話，就是最開心的事了。所謂「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」。中國人是一個講孝道的民族，佛教也重視孝道，尤其在引導父母能夠了解生命的歸宿，在他們頤養天年之際，更能明白且肯定自己百年後的去處。

過去小時候，父母總是把最好的給我們，當雙親老了，我們是否愛我們的心去關心他們呢？尤其一個人年邁走向老化，面對體力一日一日變差，朋友、親人慢慢離世，他們的內心世界，又有誰能關心？希望我們都能撥一點時間給雙親，讓他們感受我們的關懷。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

## 孝養



逢周三刊出

## 疏肝養陰防治乾眼症

眼科專科門診的不完全統計，近年患乾眼症的人大幅增加，以往這個眼科疾患以中老年人和長期佩戴隱形眼鏡的人為多，但近年趨向年輕化，特別是青少年乾眼症患者大增，這與經常及長時間操作電腦有密切關係，可以說已經成爲一種都市病。近日天氣驟冷，寒風勁吹，有乾眼症患者在戶外直接吹風，眼睛更感又乾又痛。

乾眼症一般常見症狀為眼睛乾澀不適，眼內有異物感，甚至有眼睛入沙的刺痛感覺。乾眼症的發病率非常高，嚴重的乾眼症可以對眼睛及視功能造成極大的危害，近年已成爲眼科學界研究的一大熱點。乾眼症輕者引起眼乾、眼紅、視力下降、分泌物增多、視疲勞、異物感等症狀，重者導致持續角膜上皮脫落，甚至角膜潰瘍、感染、穿孔等，可導致失明。

良好的生活方式及護眼習慣對緩解乾眼症很重要，而乾眼症的治療首先要針對病因治療。其次進行對症治療。目前人們對乾眼症仍然認識不足，相當數量乾眼症被當作慢性結膜炎處理，長期大量用藥，損害眼表，造成乾眼與眼表損害的惡性循環。輕症患者，尤其一些因生活習慣不良，看電視、電腦使用過度的年輕人可給予人工淚液以緩解症狀，但很多中重度患者，尤其是中老年婦女，多件

有圍絕經期植物神經功能紊亂、情緒煩躁等，主要還要從病因着手。

中醫認爲這些患者多爲肝鬱氣滯，部分伴有陰虛內熱，而氣化水，腎中水陰，隨氣之升騰而爲津液，入目爲淚，氣陰虧虛則目失濡養，故目生乾澀。因此氣化不利是重要病機，並由此入手，用疏肝養陰法治療乾眼症，既可補氣生津，又可疏肝解鬱，通暢氣機。氣行津行，津液正常地輸布環流，促進淚液正常分泌。

在飲食上要多吃清淡滋陰富有營養的食物，如綠葉菜類菠菜、芹菜、菊花茶（菊科葉菜）等、紅蘿蔔、豬肝、雞蛋、魚、豆製品和中藥材杞子（有滋養肝腎、明目之效）等；生活起居要有規律，做到早睡早起，不作長時間或通宵玩電腦、看電視，注意室內通風，每天早晚及眼睛疲勞時要做眼保健操。

### 引發乾眼症原因

引起乾眼症的原因很多，其中包括長時間面對熒光屏，眨眼次數少或眼睛得不到休息；長期盲目使用眼藥水；長期佩戴隱形眼鏡；慢性結膜炎、結締組織病如口眼乾燥綜合症、甲狀腺功能失調、糖尿病等；因某種藥物引起，如避孕藥、安眠藥、咳嗽藥、胃藥等；一些眼部手術，如白內障、青光眼手術等；特別是更年期婦女體內激素分泌紊亂，淚腺及腺板腺分泌減少等都可造成乾眼症。



### 菠菜 杞子豬肝湯

乾眼症患者平日可多吃菠菜、杞子和豬肝（膽固醇高者可減豬肝量），每次用豬肝120克（四兩，可加瘦肉二兩，60克）切片用少許胡椒粉、麻油、醬油拌勻略醃；菠菜（多用菜葉）適量，杞子30克（一兩，先用滾水洗一遍）滾湯食即可，喝湯吃肉佐膳。

對症食療

文：蔡淑芬

圖：彭珍