

中醫藥動態專題——自然療法研究國際學術大會

# 自然療法交流推中醫藥走向國際

以「創建自然醫學學術交流國際平台，推動自然醫學傳承與發展」為主題的世界自然醫學界盛會——「世界中醫藥學會聯合會自然療法研究專業委員會成立大會暨首屆自然療法研究國際學術大會」，日前在廣州舉行。

世界中醫藥學會聯合會主席余靖表示，目前，國際醫學界對自然療法研究越來越多。自然療法研究專業委員會的成立，為大家搭建了一個國際交流與合作的組織平台，相信它會為推進中醫藥走向世界做出貢獻。

國際醫學界對自然療法研究越來越多。自然療法研究專業委員會的成立，為大家搭建了一個國際交流與合作的組織平台，相信它會為推進中醫藥走向世界做出貢獻。

余靖說，自然療法是人類順應自然的各種非創傷性、非藥物、無副作用的診療方法。通過綜合利用自然、傳統醫療、物理等無創、安全、有效、簡便的療法達到預防、保健和治療的作用。目前，國際醫學界對自然療法研究越來越多，對現代醫學是重要的補充，也是多樣化的替代療法。

## 制定標準推有序發展

與會學者認為，自然醫學及自然療法已成為21世紀防治疾病和醫療保健的重要手段，系統地研究發掘、整理、提高和推廣自然醫學，使之系統化、規範化及標準化勢在必行，也是當務之急。首任世界自然療法研究專業委員會會長彭麟基建議，制定國際自然療法的認定准入標準和管理辦法，通過標準化建設，推動自然療法在世界各國（地區）醫學界健康有序地發展。

由世界中醫藥學會聯合會主辦、廣州中醫藥大學祈福醫院（廣東祈福醫院）承辦的此次大會，共收到海內外論文近500篇。會上，海內外專家分別就關於自然醫學的概念與內涵、現狀和進展、中國民間自然療法、腹針、蜂療等20多個自然療法專題做學術報告。

## 自然醫學對亞健康療效佳

古今中外用自然療法來防治疾病、康復與養生保健已有數千年歷史。目前，自然療法在歐美及亞洲許多國家和地區頗為流行。一位德國醫院院長表示，德國人患病以後，大約40%的人的第一選擇是自然醫學。據有關調查表明，全球每年約有20%-65%的患者接受過自然療法治療。

隨著社會經濟的發展、環境的污染以及競爭的加劇，亞健康狀態的發生率逐年升高。自然療法對亞健康的治療效果，獲得與會專家肯定。在我們的流行病學調查研究中顯示，在運用自然醫學制定亞健康狀態干預方案時，制定出綜合的整體的干預方案，而不是單一的干預措施的運用，如食養、藥膳、針灸、推拿、天然藥物干預、運動、精神調養、旅遊、書畫、音樂等方法。

對於自然療法的療效，香港衛生經濟學會、香港理工大學公共政策研究所邱小丹頗有心得。她認為，自然療法對某些急性症狀療效迅速，如外感發熱、中暑、牙痛、頭痛、急性扭傷、腹痛、嘔吐等，用刮痧、手足穴位刺激療法等等常可手到病除，比藥物取效更快。對慢性病、疑難症的治疗，自然療法亦顯示出其獨到之處。

南京中醫藥大學馬永華表示，進入二十一世紀，「現代病」嚴重威脅人類的健康。多年來的實踐證明，現代醫療（西醫）在各種「現代病」面前顯得為難。海內外大量自然療法的實踐證明，很多「現代病」如高血壓、糖尿病、心腦血管病、癌症等，通過綜合性自然療法，都取得了單用西藥無法達到的效果。

【本報記者袁秀賢廣州電】



▲余靖表示，自然療法研究專業委員會的成立，搭建國際交流與合作的平台，將為推進中醫藥走向世界做出貢獻；圖為首任世界自然療法研究專業委員會會長彭麟基（左）從余靖（右）手中接過聘書

▼近30個國家和地區400多位專家、學者出席大會 本報攝



▲圖為演示刺血療法

▲圖為陳秀華正演示刺血療法



## 膝痹呈年輕化趨勢 刺血療法標本並治

與會的廣東省中醫院傳統療法中心主任陳秀華認為，膝關節退行性關節炎，是一種嚴重影響中老年人身體健康和生活質量的疾病，現已呈年輕化趨勢，但目前現代醫學仍未能尋找到一種確切能夠改善膝關節退行性關節炎病情的藥物。刺血療法治療可疏通經絡，本標並治，使膝關節部腫痛消滅而功能恢復。

陳秀華說，膝關節退行性關節炎屬於中醫「膝痹」的範疇。臨床上以膝關節酸、麻、重、痛或腫為主要特徵，嚴重者膝關節屈伸不利，活動受限，或膝關節變形、或伴灼熱紅腫。過去，膝關節退行性關節炎以中老年人為主，不過，近年來已呈年輕化趨勢，40歲至45歲的患者不乏。由於女性喜歡穿短裙，膝關節容易受寒，女性患者明顯比男性多。

膝痹一證，多以「不通則痛」、「風寒濕三氣雜至，合而為痹」為病因病機。採用刺血療法治療，在膝關節局部瘀絡點刺放

血，依據瘀絡出現的皮部隨症加減。陽陵泉、陰陵泉、委中、委陽、膝眼、血海等穴位皆為治療膝關節病變的要穴。膝關節有病變，在這些穴位處往往出現瘀絡或壓痛等敏感反應。取之刺血旨在於疏通經絡，流暢血行，祛除瘀滯，或加溫灸以溫經散寒，逐瘀祛邪，使膝關節部腫痛消滅而功能恢復。

陳秀華認為，膝痹或因於風，或因於寒，或因於濕，但重在「邪之所勝，其氣必虛」，故治重在於本。刺因一法，調和氣血，祛除通絡，本標並治，剛痛可除。

67歲的薛冠雄患者，2007年6月5日，當時患反覆雙膝關節疼痛伴功能障礙6年前來求診。臨床表現為：雙膝關節疼痛，進行性加重，以左側為主，上下樓梯尤困難。採用刺血療法進行約二周時間治療，左膝關節疼痛明顯減輕，右膝疼痛消失，晨起腰痛改善，且面色得到改善，療效明顯。

## 自然療法精髓演示

首屆國際自然療法研究學會大會之自然療法演示會，展示了11種自然療法，其中的熱療因其治療腫瘤頑疾、三氧療法治療濕疹慢性病、蜂針治風濕、關節炎等自然療法，讓人大開眼界，眼前一亮，成為大會一大亮點。

目前，雖然世界各地的自然療法種類多且行之有效，限於歷史和條件，尚未形成完整的理論體系和學科標準，人們對其缺乏了解。大會特別安排了各國具有特色的自然療法精髓的現場演示，以讓更多人更科學、理性地認識和了解自然療法。

### 蜂療擅治類風濕過敏

蜂療是以中藥毒蜂刺入穴位，留針3秒鐘後拔出尾刺，針後繼發局部潮紅充血，有溫灸效應，可見它是針、藥、灸相互結合的複合型刺灸法。主治病證：免疫系統，如風濕、類風濕性關節炎等；神經系統，如神經炎、神經根炎等；循環系統，如高脂血症、黏稠血症等；呼吸系統，如過敏性鼻炎、慢性支氣管炎、過敏性哮喘等。

### 壯醫秘方藥線點灸

壯醫藥線點灸法是流傳於廣西壯族民間的一種灸法方法，通過以壯醫秘方浸泡過的苧麻線點燃後，直接灼灸在患者體表的一定穴位或部位，以達到調節人體氣血，祛邪解毒，防病治病的目的。主治病證：可用於多種病證。主要有：感冒、柏金遜病、失眠、慢性咳嗽、面癱、各類痛證、腿鞘囊腫、乳腺增生病、功能性子宮出血、痛經、風疹、小兒厭食症等。

### 五音療法 身心同治

音樂聲療法是自古中醫治療的獨具特色的一種療法，根據古人的「五音療法」理論結合氣功、現代藝術、音樂、心理於一體的特殊自然療法。通過這些悠雅平和、清新自然的旋律愉悅身心，消除疲勞，調整平衡，幫助消化，改善循環作用，從而達到疏通經絡，調整陰陽，平衡氣血的目的。起到防病、治病、養生、保健、延年益壽的作用。主治病症：糖尿病、高血壓、腫瘤、婦科疾病、心理疾病、慢性疼痛、小兒腦癱等。



▲演示火酒療法



▲演示針灸

## 中醫藥訊息

### 中日韓經方學術會議舉行

由中華中醫藥學會、中醫之家主辦的國際（中日韓）經方學術會議、第二屆全國經方論壇暨經方應用高級研修班5月杪在北京舉行，來自國內外的經方愛好者圍繞着方證對應及其應用進行交流。

會上，日本中醫學會會長平馬直樹對日本江戶時代方證相對學派的形成進行交流，我國經方名家馮世倫、黃煌等對國內經方的研究及應用等做了專題報告。

經方是由歷代醫家創製並經反覆臨床使用而流傳下來的寶貴財富，其代表著作《傷寒雜病論》被中、日、韓等國視作瑰寶，引起無數醫家探討、研究，近年來經方的研究與應用日益引起國際上的關注與重視。

### 廣西藥用植物園與美大學建研究院

廣西藥用植物園副主任陳德榮與美國中田納西州立大學校長希尼·麥克斐日前在南寧市簽署「共建研究院合作協議」。

協議約定雙方共同成立管理委員會，並投入研究經費，建立起定期的人員交流機制。廣西藥用植物園將為雙方的合作研究提供相應的研究平台，中田納西州立大學將提供項目研發的先進技術和信息。

雙方將開展食品、功能食品、保健品、藥品等領域的天然產物的研發，通過互相派遣專家和科技人員聯合開展項目研究，加快實現科技交流與合作。

### 粵最大中醫藥文化園落成

廣州中醫藥大學第一附屬醫院杏林苑日前揭幕，該院總面積4000多平方米，是廣東最大的中醫藥文化園林。園林兼具傳播中醫藥文化的功能，錯落有致地用石刻展示了神農炎帝、良醫華佗、杏林春暖、嶺南中醫等七個中醫歷史典故，有華佗雕像、碾藥用的石碾子，還種植了銀杏、木棉、黃皮、紫蘇、含笑、紫薇、茉莉等40多種具有觀賞價值的中草藥植物。遊人可處處感受到濃厚的中醫藥文化氛圍。

香港註冊中醫學會專欄 下次刊出：7月8日 配圖：蔡淑芬

# 中醫藥膳學的飲食忌口

□李錦昌 註冊中醫

中醫學的飲食忌口有廣義、狹義之分，廣義的飲食忌口概念，涉及到食物與體質、地域、季節、年齡、病證，以及飲食調配、用法、用量等方面；狹義僅指飲食與具體病情方面的禁忌。

中醫藥學很重視藥物的忌口和飲食的忌口，同樣藥膳也有忌口。在《素問·宣明五氣篇》載有：「五味所禁」、《素問·五臟生成篇》載有「五味之所傷」，是最早論及飲食忌口的文獻。

漢代《金匱要略·禽獸蟲蟲並治》中說：「所食之味，有與病相宜，有與身為害，若得宜則補體，害則成疾。」故用相宜食物以養身治病，謂之食養與食療，而不相宜食品則禁之，這就是食忌與食禁，俗稱「忌口」或「禁口」。

元代《飲食須知》提出：「飲食藉以養生

，而不知物性有相宜相忌，縱然雜進，輕則五內不和，重則立興禍患」。

幾千年來經過不斷的實踐，在防治疾病中提出許多飲食忌口的理論。總之，是運用食物的四氣五味，調整人體的陰陽虛實，臟腑的協調，以達到保健強身和治療疾病的目的。同時也注意到過分強調忌口，可引起營養不良。古代醫家張從正在《儒門事親》中記載一例久瀉患者，他認為病人高度消瘦與病情遷延難愈是「忌口太過之罪也」。明代醫家陳實功說：「飲食何須戒口，冷硬膩物休餐」。清代葉桂也說過：「食人自適者，即胃喜為補」，均主張靈活掌握飲食之忌口。本文先介紹患病期間的飲食忌口和服藥期間的食忌；下篇（7月8日）將與讀者分享病證候的飲食宜忌和妊娠與產後飲食宜忌。

### 患病期間的飲食忌口

患病治療期間的飲食忌口，是根據寒熱虛實、陰陽虛實、結合食物的四氣、五味、升降浮沉與歸經等特性來加以確定的。遠在秦漢時期就有《神農黃帝食禁》、《老子禁食經》等著作面世，可惜原書佚失。《內經》對各種疾病的飲食禁忌進行了闡述，除飲食禁忌、五味過偏外，《素問·熱論篇》還指出：「病熱少愈，食肉則復，多食則遺（腹瀉），此其禁也」。漢代《五十二病方》、《武威醫簡》都有服藥飲食忌口的記載，唐代《千金要方》指出：「凡諸惡瘡瘰癧，皆日慎口，不爾，即瘡發也。」中醫對病人的飲食禁忌既有系統理論指導，又積累了很多經驗。可概括為以下幾類：  
**生冷**：冷飲、冷食、大量的生蔬菜和水果等，為脾胃虛寒、腹瀉患者所忌。  
**黏滑**：糯米、大麥、小麥等製作的米麵食品等

，為脾虛納呆外感初起者所忌。  
**油膩**：肥肉、葷油、油炸煎食品、乳製品，為脾虛或痰濕患者所忌。  
**腥膻**：海魚、無鱗肉（平魚、巴魚、帶魚、比目魚肉等）、蝦、蟹、海味（乾貝、淡菜、鮑魚等）、羊肉、狗肉、鹿肉等，為風熱證、痰熱證、斑疹瘡瘍患者所忌。  
**辛辣**：蔥、薑、蒜、辣椒、花椒、韭菜、酒等，為內熱證患者所忌。  
**發物**：指能引起舊疾復發、新病加重的食物。除上述腥、膻、辛辣食物外，尚有一些特殊的食品，如蕎麥、豆芽、苜蓿、雞肉、雞頭、鴨頭、豬頭、驢頭肉等，為哮喘、動風、皮膚病者所忌。但是，個別疾患如麻疹初起，可適量食用發物，如豆、芽、莢等，有利透發之效，此屬例外。



- 白朮：勿食桃、梨、雀肉、芫荽、蒜、青魚等物。
- 半夏、石膏：勿食飴糖、羊肉。
- 巴豆：勿食蘆葦。
- 黃連、桔梗：勿食豬肉。
- 細辛：勿食生菜。
- 甘草：勿食海藻。
- 牡丹：勿食生芫。
- 高陸：勿食犬肉。
- 常山：勿食生薑、生菜。
- 茯苓：勿食醋。
- 紫甲：勿食莧菜。
- 天門冬：勿食鯉魚。

### 服藥期間的食忌

上述服藥食忌，是根據古代醫藥學家的經驗記載。元代飲膳大醫忽思慧說：「但服藥，不可多食生芫荽及蒜雜生菜，諸滑物肥豬肉、犬肉、油膩物、魚膾腥膻等物。」《飲膳正要》中說：「蓋食不欲雜，雜則有所犯，知者分而避之」。說明中醫藥學很重視食物與藥物，食物與藥物之間存在禁忌，但以上的論述，只是古代醫藥家的經驗，其科學道理，仍需要進一步研究。  
中醫藥膳的應用原則，主要有辨證施膳、三因制宜、以臟補臟，根據不同的體質、病證的差異，根據藥食性味等，在保健強身、防治疾病而應用藥膳時，強調辨證施膳。以和為貴，過猶不及。

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床心得，與讀者及同業分享、交流。專欄每月首個周五刊出，公眾假期順延，敬請留意。