

天灸

三萬廣州市民熱捧 新增病種緩解痛症

7月4日是今年三伏天灸前的加強日，恰逢天灸剛榮登廣州第三批市級非物質文化遺產推薦名錄，中醫院迎來新一輪的貼藥人浪，僅廣東省中醫院一家已迎來3萬名貼藥市民。中國針灸學會理事、廣東省中醫院針灸科主任李滋平表示，前來貼藥的市民過半數都患痛症，今年專門增加頸肩腰腿痛、慢性盆腔炎等疾病進行天灸治療，症狀明顯改善。

「過去，前來貼藥以老人、小孩居多。不過，近年來，前來貼藥的青年人越來越多，且過半數均患痛症。去年，醫院嘗試對頸肩腰腿痛進行天灸治療，反響不俗，症狀得到明顯改善。這次貼藥，專門新增了頸肩腰腿痛、慢性盆腔炎等疾病進行天灸治療，以緩解痛症」，李滋平表示。

李滋平說，從中醫角度，不通則痛。今年對藥物進行改良，加強辛溫，旨在於通經活絡。經過加強辛溫，效果明顯，貼藥二、三分鐘就有熱的感覺，半小時左右就要把藥物拿掉，比過去貼藥一小時縮短一半時間。

扶老攜幼 青年加入

今天，天灸已經成為備受老廣們追捧的防治疾病的重要手段之一，在廣州形成了一種特有的天灸墟。去年就有一家人來貼藥，天灸把奶奶的老哮喘病治好了，這個「鐵桿粉絲」還帶來了女兒和外孫來貼藥，女兒的哮喘病也治好了，小孩也在康復中。

每年的七月中旬到八月中旬，正是中國夏季最熱的時候，從中伏到末伏氣溫最高。人們說，「熱在三伏」，此時機體汗腺分泌亢進，機體代謝旺盛，這時貼藥更易吸收，也符合中醫「春夏養陽」的原則。

廣東省中醫院「治未病」中心林煥釗主任表示，中醫講究「不治已病治未病」，選擇疾病未發作的最佳時機來治療才會起到事半功倍的效果。冬季發作或病情於冬季加重的疾病，大都以寒邪入侵為主要原因，具有陽虛特點，治療當以溫熱藥物助陽祛寒。而天灸巧妙地利用了天時之利，療效肯定。

嶺南特色 創新用藥

在廣州，「治未病」、「冬病夏治」、「夏病冬治」的思想已經廣受市民認可，每年的三伏天和三九天，前往醫院或社區衛生服務中心接受天灸治療的群眾都是攜老扶幼，甚至舉家動員，更有坐飛機專程從其他城市前來嶺南地區醫院接受天灸治療的群眾以及一些外國朋友，貼藥「人浪」蔚為壯觀。

李滋平表示，目前，天灸大受歡迎的主要原因還是在於其療效確切、適應症廣。天灸主要的適應症包括三大類：一是呼吸系統疾病；二是消化系統疾病；三是頸椎病、腰肌勞損、慢性盆腔炎等部分疼痛性痛症。



前來貼藥的市民過半數都患痛症，今年專門增加頸肩腰腿痛、慢性盆腔炎等疾病進行天灸治療，症狀明顯改善。

「根據近30年內地及該院近20年的治療臨床觀察和總結，該院每年治療的近1.5萬例過敏性鼻炎、哮喘、感冒患者、虛寒性胃痛等病人的跟蹤觀察，有效率達80%以上，並逐年有所提高。」廣東省中醫院針灸科主任李滋平表示。

以廣東省中醫院為代表的天灸，一方面繼承了傳統天灸藥方的精髓，一方面結合了嶺南地區的氣候與發病特點，在天灸用藥的調製上，做了許多創新和發展，研製出了新型的天灸藥膏。發展到現在，天灸療法已經蔚為壯觀。迄今為止，天灸貼藥的適應病種已經達到20餘種。

開展哮喘天灸規範化研究

為更好地規範天灸療法，該院結合嶺南特點和嶺南醫學的精華，特別是針對現代人的體質和接受程度，經過長達25年的臨床實踐，逐步總結提高形成了一整套獨特的天灸秘方，也將疾病的適應症和適應人群大大擴展，並成功減少了藥物的毒副作用，成為了一整套安全、有效的，預防為主的「治未病」方法。

據悉，該院主持的國家中醫藥管理局中醫臨床診療技術整理與研究項目「天灸治療支氣管哮喘的規範化研究」，2005年通過專家組驗收和鑒定，被列入國家中醫藥管理局適宜推廣技術，面向全國推廣應用，2005年獲「中華中醫藥學會科學技術獎二等獎」，這就意味着天灸療法將有「國家標準」。

【本報記者袁秀賢廣州電】

「孩子體質增強了，效果還是比較明顯，準備堅持3年。記者還看到一歲多的孩子來貼藥，被醫生勸阻。」「孩子還會表達他的感受，皮膚太薄太嫩，發包後很容易感染。」萬力生說，兩歲以下的孩子不可以貼藥。小孩子天灸的時間和大人比相對短，小孩子基本貼1至2個小時就足夠了。

辨證治療是關鍵

天灸適合於一些亞健康、體質虛弱的、免疫力低者；慢性呼吸系統疾病，包括過敏性鼻炎、慢性鼻炎、哮喘、反覆感冒者；慢性消化疾病，包括過敏性結腸炎、慢性胃腸炎、消化不良、厭食症；月經不調、痛經、頸椎病、腰椎病、肩周炎、骨關節炎者。

孕婦是不能天灸的，對於三個月內準備要孩子的女性，也盡量不要天灸。對於一些急性發熱患者、咯血患者、對於外敷藥物有嚴重過敏者，或者一些體內有大大火氣，譬如滿嘴生瘡的人，建議不要進行天灸的。此外，患有糖尿病、血糖控制不佳、有併發症的人，也不要天灸治療，以防皮膚潰爛，造成嚴重感染。

幾家醫院的中醫均對記者表示，貼穴的位置，要根據不同的體質、每個人貼的穴位不一定相同，各家醫院貼的穴位，也可能存在部分差異。不是每個人來都可以接受治療的，首先要由有經驗的醫生接診，判斷患者的病情、體質，選定穴位，再進行貼敷，並根據需要，配合一些藥物治療。並建議後續指導食療、生活調節、鍛煉等。

【本報記者王一梅深圳電】

天灸療法申遺成功得以保護

2010年11月16日，「中醫針灸」正式被列入「世界人類非物質文化遺產代表作名錄」，緊隨其後，作為「針灸」中重要的「灸法」的一部分——天灸，於今年5月也赫然位列在廣州第三批市級非物質文化遺產推薦名錄上。

天灸療法傳承人、廣東省中醫院針灸科主任符文彬教授表示，天灸在嶺南地區有深厚的群眾基礎，把「天灸療法」申報為非物質文化遺產代表作項目並開展保護。

最早記載自南北朝

天灸療法是具有中醫特色的、與特定中藥相結合，在特定穴位專門治療某些特定疾病的有效治療方法。天灸歷史源遠流長，最早文字記載在南北朝（公元420—589年間），但天灸出現的年代或許比有記載的年代更早。明朝李時珍《本草綱目》，清初張璐《張氏醫通》均較為系統地介紹了天灸療法治療瘡癤、哮喘等疾病，並取得了比較滿意的療效。

提到天灸在嶺南的發源，必然要提及兩位傳奇的著名醫學家——晉代葛洪（284—364或343）、鮑姑（309—363）夫婦，他們是當時嶺南地區天灸療法著名的倡導者和推廣者。由於嶺南獨特的地理氣候環境以及這兩位天灸名家的影響，天灸療法在嶺南地區盛行並廣泛發展起來。符文彬表示，雖然天灸已經有2000多年的歷史，但是一直沒有系統的傳承工作。在正式加入「非遺」名錄前，天灸療法也還是默默無聞地為廣大市民服務，我們去年11月正式啟動「申遺」工作，成功「申遺」不僅是對天灸療法歷史文化價值的定位，更是對默默無聞傳承和發展天灸療法傳承人的一種鼓勵和肯定。

粵省中醫院全國推廣

天灸面臨着後繼乏人的窘境。中山大學中國非物質文化遺產研究中心副主任宋俊華表示，天灸療法作為中國一項非物質文化遺產，它代表了中國優秀的傳統文化，保護並傳承好這項非物質文化遺產對保存和傳承中國傳統文化、增進民族認同感和凝聚力。長期以來，人們都還是將天灸作為一種治療手段來接受，並沒有將其上升為民族的優秀的非物質文化遺產，沒有真正理解其文化內涵。通過申遺，就能更好地引起民眾關注這項凝結了中國古代勞動人民智慧的非物質文化遺產。

該院針灸重點研究室主任劉健華表示，醫院加強了天灸的推廣，多次安排天灸方面的專家舉辦講授天灸療法理論和技術的培訓班，為四川、海南、新疆、山東、河北、廣西、青海、廣東等全國多個省市的各級醫療機構培訓了幾千學員，使天灸這一傳統的民間醫學遺產得以更好的傳承和發展。

【本報記者袁秀賢廣州電】

2011 夏季天灸治療時間

初伏加強：7月4日至7月6日

初伏：7月14日至7月16日

中伏：7月24日至7月26日

末伏：8月13日至8月15日

末伏加強：8月23日至8月25日



近年來，前來貼藥的青年人越來越多，且過半數均患痛症，圖為婦科痛症貼藥（選穴關元） 袁秀賢攝

深圳天灸火爆 專家：非所有人都適宜

天灸現在似乎已經有些被神化了，隨着推廣養生熱潮，像天灸這樣中醫傳統的外治療法，也跟着被人追捧起來。這一兩年，一到三伏天，人們便集體衝進醫院，把天灸貼藥當成養生必做的功課。專家表示，天灸並沒有人們想像的那麼神奇，更不可能包治百病，只適合寒性體質的人和寒性疾病。

據說，去年到廣東省各個中醫院天灸的人次達30萬之多，而深圳一些醫院在天灸期間，比菜市場還熱鬧，7月4日首日，全市有近萬人到各家醫院天灸貼藥。

天灸並非包治百病

深圳市中醫院針灸科副主任吳永剛說，天灸並非包治百病，它只適合寒性體質的人和寒性疾病，如果是濕熱內盛或者陽熱體質的人，不適合天灸。冬天手脚冰涼、容易痛經，或者有過敏性鼻炎、哮喘的人，倒是很適合天灸。臨床有一些複雜情況，有的人似乎又有手足冰冷、怕冷，又易咽痛或長痤瘡，表現為上熱下寒，或又有虛火，又有寒證的人，是否可以天灸，則需要通過有經驗的中醫判斷。

天灸實際是用藥膏貼在穴位上，借助藥物對穴位的刺激，使局部皮膚發紅充血，甚至起泡，從而激發經絡

、調整氣血而防治疾病的方法。通過特殊調配的藥物，如元胡、白芥子等敷貼在特定的穴位上，可以使藥物持續刺激穴位，通經入絡，達到溫經散寒、疏通經絡，活血通脈、調節臟腑功能的效果，既可以改善臨床症狀，又可以提高免疫力。

對比靜脈注射、肌肉注射、口服藥等方式，藥物被皮膚吸收的效果最差，每貼一個和錢幣大小的藥物，每次10貼左右，又有多少能進入體內產生效果呢？專家解釋，天灸取效並不完全靠藥物的吸收，天灸的基本原理是對穴位的刺激，並利用三伏天在全年最盛的陽氣，祛除體內的寒疾。

天灸顯效兒童貼藥增多

在深圳市兒童醫院，前來接受天灸治療的兒童也不少。據該院中醫科主任萬力生介紹，每年市兒童醫院都會有許多患哮喘、鼻炎的兒童來做天灸。近兩年來，每年平均有千餘人次接受天灸治療，今年預計人數會更多。「以前孩子經常發燒生病，每個月都要去一趟醫院，治咳嗽用抗生素，我們明知用多了不好，可孩子老咳嗽，我們也沒有辦法。從去年聽說天灸療法，做了以後感覺好了許多，今年又來了。」家住福田的廖女士對記者說



深圳市中醫院貼藥現場 王一梅攝

中醫藥講座

港大邀上海名家主持講座：
中醫藥防治消化道腫瘤
介紹中藥治療惡性腫瘤研究進展

日期：2011年7月17日（星期日）
時間：上午10時至下午12時30分
地點：香港大學李嘉誠醫學院崇德樓地下鍾江海會議中心3號演講廳
主持人：香港大學中醫藥學院副教授、助理院長（教學）馮奕斌博士
上午10:00至10:40

「腸胃清口服液抗消化道腫瘤藥的臨床和基礎研究」
講者：上海中醫藥大學附屬普陀醫院范忠澤教授
上午10:40至11:20

「中藥介入治療惡性腫瘤的臨床和實驗研究」
講者：上海中醫藥大學附屬普陀醫院范忠澤教授
上午11:20至中午12:00

「肝靶向丹參酮II A納米注射劑的製備及其治療肝癌的研究」
講者：上海中醫藥大學附屬普陀醫院李琦副教授
中午12:00至下午12:30
答問環節

語言：普通話進修
學分：2.5分（註冊中醫適用）
費用：公眾人士：每場每位港幣50元正；
香港大學中醫藥學院及香港大學專業進修學院中醫藥學院在學學位學生免費（入場請出示學生證）
報名：網上報名（http://www3.hku.hk/chimmed/EVENT/seminar-on-17-7-2011/delink_seminfo.php）
查詢：2589 0490（陳小姐）
截止報名日期：2011年7月12日（名額有限，先到先得）

范忠澤教授
主任醫師、教授、博士生導師、博士後合作導師、上海市中醫。主持的《肝靶向丹參酮II A納米注射劑的製備及其治療肝癌的研究》獲中華中醫藥學會科學技術二等獎、《腸胃清口服液治療慢性胃炎伴Hp感染的臨床研究》獲上海市科技進步三等獎、上海中醫藥科技獎一等獎等等。負責承擔國家科技部「十一五」支撐計劃中醫重大疾病類「非小細胞肺癌中醫綜合治療方案的示範研究」和國家自然科學基金課題2項，局級以上課題20餘項。發表醫學論文40多篇，參與編撰專業著作7本，參加國際性學術交流會10餘次。

李琦博士
醫學博士、副教授、副主任醫師、碩士生導師。曾在美國康奈爾大學從事博士後研究。主要從事消化系統腫瘤癌基因表達的信號轉導及中醫藥的防治研究。包括胃腸腫瘤的多藥耐藥的信號轉導調節機制、Hp感染相關性胃癌的發病機制、中醫藥及有效成分抗腫瘤機理與開發研究。近5年主持國家自然科學基金2項、上海市科委、教委等基金9項。獲中華中醫藥科技獎二等獎1項、上海醫學科技獎二等獎1項、三等獎1項。申請國家發明專利4項。發表論文68篇，SCI收錄5篇。

清熱利水 化痰軟堅
海帶海藻降壓食療

炎夏氣溫高升，不少慢性病患者容易受高溫影響而加重病情感到不適，如高血壓者，熱浪迫來血壓亦隨之上升。中醫認為夏日可以多吃寒性食物，以制高熱環境誘發之內熱。遇熱容易煩躁面紅（肝陽上亢型）血壓上升的人，不妨多吃些海帶、海藻類食物。

海帶、海藻味鹹，性寒。入肝、脾經。有清熱、利水、化痰、軟堅、降血壓的功效。

現代營養研究指海帶中的褐藻酸鈉鹽，有預防白血病和骨痛病的作用，對動脈出血有止血作用，褐藻氨酸則有降壓作用。而海帶的提取物有抗癌作用。

中醫認為海帶醒脾開胃，對患有瘦弱婦女，帶濁、水腫、腳氣、癩癧、高血壓、腫瘤等病者皆宜。古醫文獻亦有記載——《本草綱目》：「治水病、瘦瘤，功同海藻。」《名醫別錄》：「主十二種水腫，瘦瘤聚結，瘰癧。」《隨息居飲食譜》：「海帶，鹹甘涼。軟堅散結，行氣化濕。」

炎夏以海帶海藻入饌，不妨多作涼拌菜，如海帶拌豆腐，將海帶泡軟切絲（或用海帶芽泡軟洗淨），拌入切粒水豆腐，淋上麻油醬油，灑些小芝麻，即成美味涼菜。

海帶鮮蜆蛋花湯
海帶30g，鮮蜆300克，雞蛋2個，胡椒粉、麻油適量。
將海帶洗淨，切成條狀；鮮蜆放冰水待吐沙備用。鍋置旺火上，加清水煮滾，將海帶、鮮蜆倒入，加食鹽、胡椒粉適量調味，將打勻蛋液倒入，熄火、淋麻油即成。

此食療能利濕，活血，軟堅。適用於高血壓病者。健康人經常食用能卻病延年。

對症食療
圖文：徐長卿