

責任編輯：蔡淑芬

版權所有 翻印必究

中華醫藥

逢周一、周三、周五刊出

二〇一二年一月二十日 星期五

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

現代化中醫藥國際協會策劃

稿件請投 editor@mcmia.org

稿件請問 www.mcmia.org/column

中醫泰斗路志正養生之道

楊國晉

現代化中醫藥國際協會會長

順四時顧脾胃

路老雖年過九十高齡，從醫七十餘年，但依然不覺老，至今，他仍堅持每周三次出診。作為全國為數不多的國醫大師，路老對於養生，自然十分有心得。他認為養生應順應春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律，其多年來睡眠堅持春夏晚睡早起，秋冬早睡晚起；在臨睡前，路老都會用45度溫熱水泡腳30分鐘，疏通經絡。平時根據天氣的冷暖增加衣服，順應四時陰陽的變化，以避邪氣。中醫認為，脾胃在人體活動中起着「升清」、「降濁」的作用。如果脾不升清，則會出現頭暈，困乏，健忘等症狀；胃當降而不降，會出現腹脹，口臭等症狀。如果脾胃一升一降相互協調暢順，則會使氣血充盈，調和體內營養物質和防衛免疫體系的平衡，維持人體內臟功能的恆定。路老建議老年人養生，保護脾胃是關鍵，平素飲食需依據四時五味的相宜選擇食物。

平日，路老還養成了飲茶的習慣，他認為飲茶需慢飲，且不宜過量。路老堅持每天三杯茶，在多年飲用中受益無窮：上午喝綠茶，下午喝烏龍茶，晚上喝普洱茶。

勤鍛煉通氣血

體育鍛煉是養生的重要組成部分，多年來，路老都會根據自己的體質選擇鍛煉的方法，他非常重視八段錦的作用，每天早晨起床後，先是吐納以吸收新鮮空氣，然後練八段錦半小時，以保持充沛的精力投入工作。下午5-6點鐘，日漸黃昏，他會迎着殘陽散步一小時，以在陰氣漸升之時，生發陽氣以外護肌表，內和脾胃。

此外，對頭部的保養也十分重要，每天堅持梳頭15-20分鐘，可使氣血流通，提神健腦。

世界衛生組織認為，健康是一種在身體上、精神上的完滿狀態，以及良好的適應力，而不僅僅是沒有疾病和衰弱的狀態。這就是人們所指的身心健康，也就是說，一個人在軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

養心性修德行

在日常生活中，由於各種原因，容易產生失落感、自卑感、憂鬱感、恐懼感等，這些消極情緒是影響身心健康的重要因素。所以，路老建議大家要學會控制自己的情緒，達到「修性以保神，安心以全身」的目的。其年輕時養成了練書法的習慣，現仍常常以習字為樂，在練字中陶冶情操，修身養性。

孔子《中庸》云：「大德必得其壽」，路老對這一點非常贊同，他認為「養生必先修德」，並提倡人的一生要樂於奉獻，少於索取，凡名利之事得讓且讓，不要過多強求，人與人之間要互敬互愛，融洽相處，以保持人體內在的和諧、人與自然的和諧及人與社會的和諧，達到益壽的目的。當今，人類的壽命越來越長，除了得益于科技的發展外，人類注重養生，順應四時，調養脾胃，收心養性，勞逸結合，以及對治未病越來越重視更功不可沒。龍年將至，俗語說，一年之計在於春，路老的養生智慧，有許多值得我們借鏡的地方，新的一年，如果我們能把養生固本融入到生活中，長期堅持，我們定會收穫健康人生。

筆者謹將此文送給大家，祝大家身體健康，龍年龍精虎猛。



▲ 2011年8月，楊國晉（右）出席「2011年冀港澳台中華傳統醫藥文化論壇」與名老中醫路志正合照

路志正：字子端，號行健，男，漢族，1921年出生於河北藁城。中國中醫科學院資深研究員，主任醫師，博士及博士後導師。國醫大師，國家非物質文化遺產中醫藥繼承人，全國老中醫藥專家學術經驗繼承工作指導老師，中華中醫藥學會終身理事。曾先後到泰國、菲律賓、馬來西亞、法國、英國、瑞士、美國、日本等10餘個國家進行學術交流，受到國內外人士的高度讚譽。2009年獲中華中醫藥學會終身成就獎。享受國務院特殊津貼。

加國成立中醫藥諮詢委員會

中新社電：加拿大衛生部長利昂娜·阿盧卡克日前在多倫多宣布成立國家中醫藥諮詢委員會。

阿盧卡克說，政府在與中國傳統醫學界進行的討論中受益匪淺。由於越來越多的加拿大人使用中國和其他國家的天然保健品，她期待能夠幫助加拿大找到廣泛使用這些藥品的安全和有效的辦法。

加國人越來越多用中藥保健

同時出席新聞發布會的議會秘書科林·嘉莉說：這個新的委員會將會與中國傳統中醫業者、製造商和零售商建立良好的聯繫，從而幫助我們了解這個令人興奮和有趣的健康領域。

據知，新成立委員會的任務是向加拿大天然保健局提供有關進口、銷售和在加拿大使用中藥的建議。

委員會成員將包括來自業界、消費者、患者、醫療保健專業人士，以及學術機構和政府組織、團體等利益攸關方代表。

目前超過1400種中藥獲得在加拿大銷售的授權。加拿大政府認識到中醫藥獨有的性質，曾於2011年秋季在溫哥華和多倫多舉行圓桌討論會，聽取中醫界對這些產品在加拿大如何監管的意見。

京鼓勵名老中醫開診所

北京市中醫管理局出台《關於鼓勵名老中醫開辦中醫診所的意見（試行）》，鼓勵和引導社會資本舉辦醫療機構，名老中醫可多點執業，緩解基層百姓「看病難」、「看名醫難」的問題。

據了解，具有國醫大師、首都國醫名師、全國及北京市老中醫藥專家學術思想和臨床經驗繼承指導老師等資質的離退休中醫、中西醫結合、民族醫醫師本人可單獨申請設置中醫診所，擔任法定代表人或主要負責人，將在區域醫療機構設置中優先給予設置，並可享受政府鼓勵社會資本舉辦醫療機構政策。鼓勵名老中醫開辦中醫診所與公立醫療機構簽署合作協議，建立雙向轉診關係。符合醫保定點等相關規定的，可以納入醫保定點醫療機構範圍。

名老中醫在其開辦的中醫診所可以開展學術經驗繼承工作，並可申請設立北京中醫藥薪火傳承3+3工程名老中醫傳承工作室站。按照國家和北京市老中醫藥專家經驗繼承管理辦法，完成政府規定的師承指導任務並考核合格後，還可獲得政府獎勵。鼓勵名老中醫開辦的中醫診所與醫療、教學單位合作，為院校教育、繼續教育、職業技能培訓、全科醫生培訓和住院醫師培訓等提供師承帶教，與相關醫、教、研、企聯合開展中藥研發，在診所中設置中藥臨方製劑調配室，為患者提供中藥臨方製劑的調配服務。

中大中醫推廣學會
年宵攤位銷龍爪穴位手套

農曆新年中醫學院學生首次參與維多利亞公園之年宵攤位。是次活動，由本科生合力組織和籌劃，教職員給予意見，中醫學院全力支持。希望向市民推廣中醫保健知識，從而提升他們的身心健康。

此外，亦藉此機會，讓同學在求學期間學習經營中藥零售策略，從而汲取寶貴的社會經驗，增廣見聞。

是次年宵攤位會售賣同學獨家設計的中醫主題男女裝T-shirt及龍年穴位手套。

詳情如下——

地點：香港銅鑼灣維多利亞公園年宵市場104號（近天后地鐵站方向）

攤位主題：醫家有

薦
日期及時間：一月十八日，十九日，二十日，二十一日，二十二日早上11時開始



寒冬更須補養脾胃

中醫食療湯水溫中散寒

天氣寒涼，人們的味覺增強，食量也在不知不覺中增加，辛辣入味的食品也逐漸增多。導致人體腸胃負荷加重，運化功能不暢，出現噯氣、咽部異物感、胃脘部脹悶、竅痛，同時厭食、腹痛、腹脹、腸鳴、腹瀉、便祕等胃腸功能紊亂的症狀。

中醫認為，消化系統的生理功能是用脾胃的升降機制來調節的。若脾胃不和，胃之氣機不暢，腸的傳導失常，則水谷運化機能失常，必將導致消化系統功能紊亂。由於此類患者胃腸道本身並沒有器質性病變，故調治應以補中益氣、健脾和胃為主；以調理飲食結構、調節情緒、增強免疫力為輔。

中醫專家指出，寒冬須注意補養脾胃。其中推薦黨參作爲調理藥物。《本草正義》稱：「黨參力能補脾養胃，潤肺生津，健運中氣，本與人參不甚相遠。其尤可貴者，則健脾運而不躁，滋胃陰而不燥。」

藥理研究表明，黨參分離物能有效防止胃黏膜損傷，且對胃黏膜傷害部位細胞有一定的修復和保護作用。故脾胃氣虛（四肢無力、食慾不振、大便稀滯）、胃腸運動功能紊亂及胃潰瘍者均可使用黨參調治。

桂圓紅棗山藥湯

紅棗(10枚)泡軟，山藥(300克)去皮、切丁後，一同放入清水中燒開，煮至熟軟，放入桂圓肉及砂糖調味食用。也可以加瘦肉煲湯佐膳，山藥具有補脾和胃之功能；桂圓、紅棗有益氣血、健脾胃的作用。



鯪魚黨參湯

鯪魚一條，黨參15克，草果1.5克，陳皮3克，桂皮3克，乾薑6克，胡椒5-6粒，葱、鹽各適量。

將鯪魚去鱗、腮及內臟，然後將黨參、草果、陳皮、桂皮、乾薑、胡椒洗淨，一同放入鍋中，加清水適量，先快火煮沸，再用慢火燉，等魚肉熟爛，再加入葱和鹽適量，稍煮即可，佐餐食用，喝湯吃魚肉。此湯具有溫補脾胃的作用。

胡椒豬肚湯

先將豬肚洗淨（可加鹽、醋並用開水燙洗），鍋內注水，豬肚塊（或絲）下鍋，加入白胡椒，燉兩個小時左右，湯稠肚爛時，加入食鹽、料酒、味精即可食用。此湯可在飯前飲用。胡椒性溫熱，有溫中散寒作用；豬肚有健胃養胃的功效。

季節食療

圖文·吳萸



◆ 加拿大衛生部長利昂娜·阿盧卡克1月12日在多倫多宣布成立國家中醫藥諮詢委員會。阿盧卡克說，政府在與中國傳統醫學界進行的討論中受益匪淺。由於越來越多的加拿大人使用中國和其他國家的天然保健品，她期待能夠幫助加拿大找到廣泛使用這些藥品的安全和有效的辦法

中新社傳真

2011 中醫藥十大新聞揭曉

由 國家中醫藥管理局新聞辦公室和中國中醫藥報社共同主辦的2011年度中醫藥十大新聞評選近日揭曉。1月16日發布會在京召開。2011中醫藥十大新聞是：

一、國家「十二五」規劃綱要首次將中醫藥單列一節，開局之年中央財政投入59億元支持中醫藥發展。

《中華人民共和國國民經濟和社會發展第十二個五年規劃綱要》首次將支持中醫藥發展單列列出，作為「完善基本醫療衛生制度」六項重點任務之一，凸顯中醫藥在經濟社會發展中的地位進一步提升。在「十二五」開局之年，中央財政投入專項資金達59億元，進一步加大了對中醫藥事業發展的支持力度。

二、屠呦呦獲2011年度拉斯克臨床醫學獎。

中國中醫科學院研究員屠呦呦因在青蒿素研究中的傑出貢獻，獲美國拉斯克獎（臨床醫學獎項）。她受中醫典籍青蒿治療瘧疾的啓發，首次發現採用乙醚低溫提取方法製備的青蒿提取物，具有顯著抗瘧效果，這對青蒿素有效製劑的研發起到了至關重要的作用。青蒿素用於治療瘧疾，至今已挽救了全球尤其是發展中國家數百萬人的生命。

三、《黃帝內經》、《本草綱目》入選世界記憶名錄。

2011年5月23-26日，在英國曼徹斯特召開的聯合國教科文組織世界記憶工程國際諮詢委員會第十次會議上，通過由中國申報的《黃帝內經》、《本草綱目》入選世界記憶名錄。這標誌着國際社會對我國中醫藥文化價值的廣泛認同。

四、中醫藥在深化醫改中發揮積極作用，中醫藥政策得到落實。

衛生部、國家中醫藥管理局印發《關於在深化醫藥衛生體制改革工作中進一步發揮中醫藥作用的意見》，中醫藥在深化醫改五項重點工作中進一步發揮重要作用。《國務院關於扶持和促進中醫藥事業發展的若干意見》確定的政策措施從中央到地方得到全面落實。

五、中醫藥文化建設開創新局面，中醫藥科普知識受群眾歡迎。

國家中醫藥管理局首次召開全國中醫

藥文化建設工作會議，印發加強中醫藥文化建設工作指導意見。開展首屆全國優秀中醫藥文化科普圖書推薦活動，養生保健類圖書出版秩序得到規範。

六、首次全國中醫基本現狀調查報告公布，每年9億人次看中醫。

《2009中醫基本現狀調查報告》公布，新中國成立以來首次全面摸清家底，為中醫藥事業發展提供了科學依據。報告顯示，全國中醫門急診年總服務量9.07億人次，全國醫療機構中能提供中醫醫療服務的佔59.6%，每萬人口有中醫師3.06人。

七、甘肅建設首個中醫藥綜合改革示範省。

國家中醫藥管理局與甘肅省政府簽署建設中醫藥發展綜合改革試點示範省協議，在全國具有示範效應。國家中醫藥管理局還與海南省、江蘇省、河南省政府簽署省共建合作協議，推動中醫藥事業發展。

八、中藥材價格上漲引社會關注，國家平抑措施取得成效。

中藥材價格出現非理性上漲引發連鎖反應，國家有關部門積極採取措施，對中藥材市場狀況全面調查，整頓流通秩序，依法查處囤積炒作行為，遏制游資炒作勢頭，使主要中藥材品種價格逐步回落，在檢測的500多個品種中超半數價格下降，上百個品種降幅達21%-50%。

九、「挖掘民間醫藥，用好民間中醫」提至政策層面。

針對民間醫藥發展面臨的困難和問題，國家中醫藥管理局出台《關於加強民間醫藥工作的意見》，加強民間醫藥挖掘整理，做好人員行醫資格管理。各地採取「杏林尋寶」等措施，挖掘民間診療技術和方法，幫助確有專長的民間中醫取得合法行醫和中醫預防保健服務資格。

十、山東兗州市中醫院「先看病後付費」模式、山西中醫學院附屬醫院「有錢無錢，救命第一」的理念在行業及社會引起強烈反響。

兩家中醫醫院人為本，大膽創新服務模式和理念，提升了服務質量，促進了醫患和諧，成為中醫藥乃至衛生改革發展的亮點。