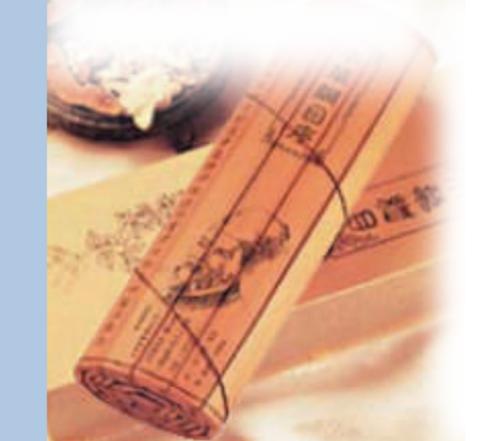




中醫藥源遠流長，但在過去幾十年，由於種種原因中醫藥卻被人為地劃分為四個市場進行營運和規管。相信這是中華民族老祖先們發夢也想不到的。

數十年來的歷史進展亦使得四地的中醫藥發展各有特色。台灣最早受歐美和日本的影響，率先推行現代化，其成果有目共睹。內地改革開放後亦加速了現代化的步伐，再加上有龐大的市場作為基礎，很快



香港中醫草藥遊： 南丫島賞馬錢子

春去夏來，馬錢子開，芳香四溢，狹花傘花，雙雙爭艷。正是南丫島賞馬錢子的好季節，香港中環港外線碼頭坐船到南丫島索罟灣，路線由南丫島索罟灣乘徑起步，至模達灣村，東澳村，繼續索罟灣一周，全程約四公里左右，所需時間連拍攝藥約四小時。

途程難度中等，有小部份是山路，但路面是水泥路段，沿途風景秀麗，索罟灣有著名草藥不死草、鼎鼎大名中醫藥中藥馬錢子，半楓荷，扁擔藤，羅浮買麻藤，華南雲實，狐狸尾，野生半邊蓮，牛七，獨腳金等。南丫島是生長馬錢子最多的地方。可於索罟灣酒家午膳，或附近休息講課一小時，重點講解馬錢子的生態和應用。



完成草藥行後，酒家有船送返中環及尖沙咀。
日期：2014年6月1日（星期日）
學分：3分（請寫明註冊號碼）
集合時間：上午8時15分
集合地點：中環港外線碼頭（往南丫島）。



▲此際南丫島正值馬錢子開花
附註：參加者請帶備行山裝備，雨傘，樽裝水及小量食物，衡量身體狀況及自理保險。
*需要學分者證書費50元
*交通費自理
港九中醫藥公會、香港草藥遊合辦

夏日消脂 妙用決明子

立夏之後，天氣愈來愈熱，又是「減肥旺季」。冬春胃口大開吃下不少油膩，體型不知不覺胖脹。加上春季肝氣旺盛讓身體積聚熱氣，尤其年青的白領一族，因應酬多、飲食肥膩、工作壓力大等，造成體內積熱，陽氣亢盛，容易出現口苦、口臭、易肌餓、體型胖脹、情緒煩躁、小便偏黃、便秘等。中醫認為，此際應對身體進行調整：清熱、消脂、利尿，使身體代謝功能回滾正常，同時可讓身材苗條成功「減肥」——特別推薦藥食兩用中藥妙品決明子。

適量的沸開水沖泡燉5分鐘即可。
這個減肥茶可以幫助人體降脂減肥，促進胃腸的蠕動潤腸通便，對於治療便秘起到很好的效果。
決明子是既能藥用又能食用的中藥材，它還有一個別名叫「千里光」，中醫臨床常用於治療白內障、青光眼、視網膜炎和眼膜炎等病；對防止血管硬化亦有功效。
長期服用決明子可能會損傷身體的正氣，由於決明子具有瀉瀉的作用，所以能夠引起腹瀉，所以決明子不適合脾胃虛寒、脾虛洩瀉的人，同時決明子具有降血壓作用，對於低血壓的人來說就不適合決明子。對孕婦不適用。
提示：在買決明子的時候要買炒好的決明子，這樣可以讓這個中藥減肥茶的效果變得更好更有效。
決明子茶療對熱性體質的人比較適合。每個人的體質有不同，所以應予醫生診斷屬何種體質，量身訂造食療藥方最適合。

宮，對防治血管硬化與高血壓也有明顯的效果。
準備山植10片、菊花8朵、西洋參8片、桂圓3個、枸杞10個。
煎煮汁後服用。決明子可以沖泡、做湯煮粥。可將所有材料一同放入茶壺中，加入剛燒開的開水，燉5分鐘即可。
山植，是具有促進消化作用的，能輔治繼發性肥胖症；西洋參具有清火補氣，滋潤腸道粘膜的作用；枸杞能調節人體能量代謝，有一定的減肥作用。這款自製菊花山植茶（湯）口味獨特，還能化解油膩。

決明子減肥茶
(一) 決明子30g，山植6g，車前子9g，陳皮6g，何首烏5g，甘草3g，枳殼3g。
決明子味苦、甘而性微寒，具有清肝火、祛風濕、益腎明目等功能。
現代藥理研究認為，決明子富含大黃酚、大黃素、決明素等成分，具有降壓、抗菌和降低膽固醇的作用。如果平時屬於體質比較壯實，精神好，說話聲音大，容易上火，便秘的人，那麼服用它是十分對症的。山植有活血化癥、消食化積的功能，所以，若你有消化不良的情況，山植可以幫你改善。車前子，利水通淋，清肺明目，清肺祛痰。陳皮通腸道、解熱，所以可以用在熱性體質的人。何首烏，補肝腎，益精血，潤腸通便，解毒。枳殼，有行氣寬中除脹的功能，用於胸脅脹痛、食積不化、痰飲內停等。甘草補脾胃，潤肺，止咳，清熱，解毒等。

(二) 決明子6g，乾荷葉、大黃、扁豆、玳瑁花各3g。
將以上所有的材料放入茶壺，倒入



文：吳英，圖：文基

黃伯偉

貨物流通，何需再另闢「共同市場」？原因是CEPA針對的只是關稅問題，中成藥是特殊產品，在行政區都是事先要註冊才可銷售的產品。香港中成藥如要在陸港兩地同時銷售就需要註冊兩次，如要在整個大中華區銷售就要註冊四次。本是同一源頭的中藥，卻人為地要在神州多處註冊才能賣給全港炎黃子孫，其荒誕之處不言而喻，亦非CEPA所能給予解決。

在十多年前，四地的情況各異，這種不合理的現象只能無奈接受。但是現在四地之間的科學及生產水平、規管原則、註冊要求等已逐漸邁向同一個方向和踏上同一台階。所以現在應是時候考慮將四地的市場聯繫起來建立一個具發展視野的市場，支撐各地優秀的中成藥，使它們獲取足夠的回報來免於凋謝。

「共同市場」並非什麼新概念，最為人熟悉的應算「歐洲共同市場」，它的成立大力推動歐洲的經濟成為世界上一個舉足輕重的體系。台灣蕭萬長先生亦於2001年提出「兩岸共同市場」的構想，但後來卻因政黨輪替而未能成事。「大中華共同市場」是以單一特殊產品來成立一個小「共同市場」，亦可以考慮在陸港澳之間先行成立，然後待時機成熟之後才加進台灣市場。在歷史上來說，歐洲也是從「煤鋼共同體」的特殊產品來起步的。在短短八年間，「共同體」的鋼鐵產量增加七成五，令人矚目。「共同體」在這個基礎上再逐步加入其他地區和產品，最終成為今天的歐盟。

成功因素：誠意與協同

成立「共同市場」最困難之處相信是如何去「協和（harmonize）」四地的中藥監管和註冊制度。在這方面，其實四地各自在參與國際醫藥「協和」論壇和談判中已累積了不少的經驗。再加上四地目前對中

藥的認知和技術水平亦漸趨一致，相信只要抱着誠意來討論遲早都會有成果的。或有人會擔心某地在生產上監管不力，以致有問題的產品在流入了別的地區後產生惡果。但只要後者能嚴格執法，相信在四地之間互相協調，互相監督，互相提攜之下中成藥產品本身和其規管制度一定會漸臻完善。

「共同市場」的成立驟眼看來只是對港澳有利。其實不然。改革開放以來，在國家扶持和市場龐大的雙重有利條件下，內地建設了不少巨型中藥企業，港澳企業與之實無法相比，所以難以形成對內地的威脅。從另一角度來看，港澳台一些優秀的企業，由於市場狹窄而多年僑居一隅，以致往往捉襟見肘。「共同市場」的成立會帶給這些企業應有的合理回報，使得它們可以生存下來和供應優質品種給整個中華民族。這對中醫藥的延續和承傳應是一件大好事。

「大中華共同市場」這個新課題需要更多專家來參與討論。其中牽涉問題的複雜性當然不容低估，所以兩岸四地應盡早啟動對此課題研究和交流的機制，希望通過大家的努力，營造共識，早日將分隔四個市場的樊籬拆除，凝聚力量、擴展和鞏固全體中藥產業，促使中醫藥得以聞名遐邇，惠澤社群。



現代化中醫藥國際協會策劃
稿件請投editor@mcmia.org
稿例請閱www.mcmia.org/column

中醫藥訊息

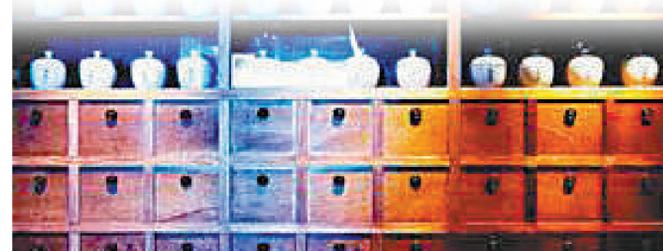
老年人養生保健中醫藥作用突出 第三屆中國國際養老服務業博覽會在京舉行

老年人保健養生服務主題研討會5月5日在京召開，關於針灸刮痧、穴位保健、食療進補、情志調節、睡眠干預、非藥物療法以及中醫養生保健策略的多場精彩主題報告，展現出中醫藥養生保健的特色和優勢，為當日開幕的第三屆中國國際養老服務業博覽會增添了亮色。

與會中醫專家指出，中醫藥幫助老年人健康長壽方法獨到，作用突出。中國中醫科學院民間傳統醫藥研究室主任劉劍鋒認為，中醫養生保健技術非常適合老年慢性病的調養，也非常適合國情；解放軍總醫院針灸科主任關玲提倡六位保健和非藥物療法，講解了直接灸法應用；中國中醫科學院研究員張雪亮點評老年進補，強調要辨別體質，宜分清氣血陰陽，辨證與辨病結合，食療與營養學結合；北京中醫藥大學首席教授高思華闡釋中醫養生的基本理念和老年人健康管理的基本原則，倡導以「順其自然、張弛有度」統攬心態、飲食、運動、勞作和疾病預防；國家中醫藥管理局對台港澳交流合作中心主任楊金生則從

刮痧的概念淵源、作用機理、適宜範圍和常見病刮痧等十個方面，為中老年刮痧養生保健提供科學指導；美籍中醫專家、世界中醫藥學會聯合會傳統知識保護委員會副秘書長歐陽嫻嫻對灸法在老年人家庭保健中的價值，以及海外對灸法的臨床研究作了介紹；中國中醫科學院廣安門醫院主任醫師劉麗驍針對老年人睡眠障礙問題發表了獨到見解。

來自中華醫學會、中國疾病預防控制中心、中糧集團營養健康研究院以及成都市社會福利協會的專家學者，從西醫學和營養學角度就老年人養生保健作了發言。
中國老年保健醫學研究會會長王龍德院士致辭表示，老年人健康問題是老齡化社會養老和醫療的關鍵問題。在中國國際養老服務業博覽會期間，專題舉辦老年人保健養生服務研討，充分說明黨和國家重視應對社會老齡化問題，關心老年人身心發展，也體現了博覽會對老年人保健養生服務業發展的推動作用。



《中醫藥國際服務貿易實務》出版

日前，《中醫藥國際服務貿易實務》一書由人民衛生出版社出版發行，該書主編為世界中醫藥學會聯合會副主席兼秘書長李振吉，首次提出「中醫藥服務產品商品化是開展服務貿易的核心要素」的觀點，初步勾畫了中醫藥服務貿易商品化的基本要求、方法和步驟。
該書共14章，由理論到實踐，系統探討與中醫藥服務貿易相關的理論與實踐問題，填補了我國中醫藥服務貿易實務研究領域裡的一項空白。內容主要包括，國際服務貿易概述，醫療衛生、中醫藥國際服務貿易發展概況，中醫藥服務貿易問題標準化，中醫藥服務貿易模式，中醫藥服務產品商品化，中醫藥醫療保健服務貿易，中醫藥國際教育服務貿易，投資與中醫藥服務貿易等。

此次出版的新書旨在為中醫藥服務貿易提供可供貿易的服務商品體系、完善貿易鏈，將中醫藥服務貿易落到實處。該書提出的對發展中醫藥服務貿易的建議和關鍵環節，可供中醫藥管理部門、中醫藥臨床、科研和教育機構，中藥企業和中醫藥其他相關機構開展中醫藥服務貿易參考。

專家探經絡與臨床結合路徑

經絡學是中醫理論的重要組成部分，近年來雖被廣泛應用在養生、針灸等領域中，但臨床一線人員的理論水平仍有待提高。為此，中華中醫藥學會日前在京舉辦了「首屆國際經絡研究與臨床應用學術研討會暨經絡臨床應用培訓班」。
研討會主題為「加強經絡研究，提高臨床療效」。會上，中國中醫科學院針灸研究所研究員張維波、王居易等國內外知名經絡學專家，分別從組織胚胎學、經絡的間隙組織液學說和傳統經絡學等角度解讀了經絡研究中的疑難問題。
百位參會代表還交流了經絡研究的先進經驗，探討了實現經絡研究臨床和科研有機結合的路徑和方式，以期推動經絡研究與臨床應用，帶動學術發展，促進相關企業的產品開發，最終形成產業、學術、科研齊頭並進的良好格局。

中馬推廣中醫藥學術交流

「國際中醫技術特色傳承發展大會暨馬中友好中醫藥學術交流大會」日前在馬來西亞柔佛州舉行，兩國學者就民間傳統醫藥發展前景以及特色技術等進行了交流。
會議由中華中醫藥學會和馬來西亞柔佛州施診團以及馬來西亞中醫藥公會聯合舉辦，主題為「傳承中醫特色技術、推動中醫藥國際發展」。在去年中華中醫藥學會與馬來西亞中醫藥學會結成友好合作單位的基礎上，中華中醫藥學會又與馬來西亞中醫藥公會達成了友好協議，旨在推動兩國同行在中醫藥研究、開發、交流互惠等方面的合作，共同致力於中醫藥學術精髓推廣到全世界。
會議期間，舉辦了施醫贈藥慈善活動，中方50多位專家為當地群眾診病多達200人次，受到當地民眾的好評。

生熟決明子 功效各不同

「決明子」依照生、炒的程度可以分為「生決明子」、「微炒決明子」、「炒焦決明子」三種，功效各不相同，大家可以依照需要來選擇使用。
生決明子：性寒，降火氣力道較強，但是在煎煮時不易煎出療效成分，需要較長時間（可敲碎後再煎，可縮短煎煮的時間）。
微炒決明子：呈黑褐色，性涼，降火氣力道較弱，煎煮時易煎出療效成分，煎煮出味的時間較短，有類似咖啡的淡淡香味。
炒焦決明子：呈焦黑色，性偏燥，煎煮時有濃厚的咖啡般香味，較容易上火，適用於沒有火氣的人享用。