



逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

港大月杪辦中醫養生學講座

講者：上海中醫藥大學附屬氣功研究所門診部中醫內科主治醫師沈曉東（養生康復專業碩士，現任上海中醫藥大學附屬氣功研究所門診部中醫內科主治醫師，中國古代道家養生長壽術（回春功）入門弟子）。

講題：「平人」和「以平為期」——淺談《黃帝內經健康觀》

日期：2014年9月23日（星期二）15:30-17:00

講座從《內經》經典文獻出發，以經解經，探索中醫健康觀的獨特性所在。《黃帝內經》是中醫學的根基之作，它既是秦漢時期醫學成就的最高結晶，也凝結了以後兩千來中醫發展的基本脈絡。《內經》所宣導的「氣」整體觀和「陰陽」辯證法，高屋建瓴地闡述了生命的基本規律，也是中醫養生、治病的基本思維模式。「平人」是《內經》所描述的健康人標準，是患者向愈的方向；「以平為期」就是採取有效醫療措施，調平陰陽，回復到平人狀態。因此，「平」是人體的最適狀態，「失平」是百病肇始之端，「求平」是中醫養生治病的基本原則。

講題：傳統導引六字氣訣祛疾養生的適應證

日期：2014年9月25日（星期四）15:30-17:00

講座從六字氣訣的歷代醫家記載說起，探討六字氣訣在祛疾養生方面的適應病證與針對病候。六字氣訣，最早見於晉代著名醫家、養生家、道士陶弘景的《養性延命錄》，是迄今為止見於醫籍載錄的最早的一套完整功法（導引），距今1600餘年。六字氣訣，即吹、呼、唏、呵、噓、咽六個逐聲吐氣法，可以震盪五臟六腑，調節周身氣機，具有宣通鬱氣、排出濁氣、祛除邪氣、清解熱氣以及消除疲勞和疼痛的功效。自陶弘景創編六字氣訣以來，歷代醫家都有轉載記錄，並有所創新發揮，特別是唐代道士胡僧對六字氣訣臟腑配屬進行了革命性調整，從而使六字氣訣與臟腑調節更為合拍。

查詢：8100 0538 (MS·Ip)

語言：普通話

費用：全免

名額：各80人（名額有限，先到先得）

地點：香港薄扶林沙宣道5號香港大學香港賽馬會跨學科研究大樓G/F-G05室 (HKJC-S3)

中醫藥訊息

浸大中醫藥學院創新科研獲逾千萬港元資助11項目

香港浸會大學中醫藥學院近年申請科研基金的表現出色，2014年獲得5項國家自然科學基金資助、5項香港研究資助局2014-15年優配研究金資助，另一項與內地及本港企業合作的研究項目最近也獲得創新科技署資助。11個項目共獲得超過一千萬港元的資助。

學院一直致力從事創新科研，藉以推動中醫藥的發展。學院近年把中藥創新研發訂為學院策略發展重點之一，確立為重點研究項目，並且致力培育年青科研人才，以及推行其他增強研究實力的措施。

中醫藥學院呂愛平院長表示，2014-15年是學院歷年來從國家自然科學基金及研局獲得最多項研究基金的一年，除了資深教研人員外，也有年輕科研人員獲得資助。

部分中藥標準列美國藥典

國家衛生計生委日前召開新聞發布會，中國中醫科學院院長張伯禮在會上表示，我國部分中藥標準已經列入美國藥典，目前，仍有幾十種藥物由美國藥典委員會審查，預計近幾年也會陸續被收入。

「像丹參這味藥材，已經列入了美國藥典，這是我國第一個列入美國藥典的中藥。」張伯禮指出，中國藥材的標準納入了美國藥典，為我國更多的藥材進入美國提供了基礎。

此外，我國科技重大專項也非常關注關於中藥新藥研發和中藥國際化研究工作，特別是支持在歐美國家進行中藥新藥的註冊研究，按照歐美國家的標準進行中藥臨床評價。「地奧心血康已經完成了註冊工作，還有幾個藥物正在進行中，預計近一兩年內也會註冊成功。」張伯禮表示，這一批藥物在歐美國家註冊，提升了中醫藥的國際影響，同時也讓我國學習了歐美國家對於一些藥物評審的技術、標準。

目前，在美國已有7種中藥在進行臨床研究。其中，複方丹參滴丸、血脂康、扶正化癥膠囊3種藥物已經完成了臨床二期研究，步入臨床三期研究及準備開展臨床三期研究，桂枝茯苓丸正在進行臨床二期研究。

ISO首發兩項中醫藥信息國際標準

國際標準化組織（ISO）近期首次發布《中醫藥學語言系統語義網絡框架》和《中醫藥文獻元數據》兩項國際標準，該國際標準係在國家中醫藥管理局和中國中醫科學院的大力支持下，由中國中醫科學院中醫藥信息研究所研究員崔蒙帶領信息標準研製團隊歷時3年研製而成的。

《中醫藥學語言系統語義網絡框架》規定了中醫藥學語言系統的語義類型、語義概念及語義關係，並對其進行了詳細定義。該標準的提出不僅規範和支持了中醫藥學語言系統的建設，還為中醫藥學術語系統和本體創建提供了語義標準，為中醫藥學語言系統和統一的醫學語言系統映射提供了支持，對中醫藥學術語信息的交換具有重要意義。

《中醫藥文獻元數據》規定了中醫藥文獻元數據標準化的基本原則和方法，覆蓋中醫藥學領域具有共性的全部元數據內容，為中醫藥學的文獻資源提供了一套通用的描述元素。它能規範、科學、合理地描述中醫藥學文獻，提供有關中醫藥學文獻的標識、內容、分發、質量、限制和維護信息，以支持中醫藥文獻的收集、存儲、檢索和使用，促進中醫藥文獻資源的交流與共享，對中醫藥文獻資源的系統保護和深度利用有重要作用。



益精固腎 斂肺縮尿

芪蓮芡實銀杏湯

提供：谷鐵光醫師

輔治：尿失禁

驗例：48歲女患者，偶發性尿失禁，多出現在提重物及急步上下、樓梯時，尿液不受控外流，十分尷尬，見帶下清稀，展壓力性及功能性尿失禁，中醫辨證為腎氣虛寒、膀胱不固。經中藥及針灸治療近1個月，尿失禁基本可控制；轉而食療調養，以芪蓮芡實銀杏湯長期用，患者近半年未出現尿失禁。

按語：芡實具有很好的收澀作用，對腎虛遺精、小便失禁、白帶過多均有治療功效。配合健脾補腎益氣的山藥和黃芪常煲湯作食療，應對尿失禁患者有整體調治作用。

蓮子屬收澀作用中藥，用於尿失禁，有益精固腎的功效，亦能補脾止瀉。尿失禁患者日常飲食可多用蓮子加芡實煲湯或粥食，配黃芪和紅棗甘溫之性味，有益脾氣養血安神的功效。加上銀杏味甘澀性平，有斂肺氣、縮小便、止帶濁的功效。尿失禁患者可用銀杏與豬尾骨（補腰腎）或烏雞燉湯作長期食療，有補益之功。



蓮子

睡蓮科植物蓮的乾燥成熟種子，秋季果實成熟時採割蓮房，取出果實，除去果皮，乾燥即得。

蓮子味甘、微澀。本品味甘而澀，性平，入脾、腎、心經。蓮子能養心安神，益腎固澀，健脾止瀉。主治心腎不交之遺精早洩和脾腎兩虛之洩瀉、帶下等病症。

《玉楸藥解》謂：「蓮子甘平，甚益脾胃，而固澀之性，最宜清洩之家，遺精便瀉，極有良效。」常用量為9~15克。

蓮子具有養心安神，健腦益智，益腎固澀，緩解疲勞的作用，可以治遺精帶下，高血壓，失眠心悸。用於脾虛之久病，久瀉，經常配白朮，芡實。蓮子具有降壓，抗心律失常，抗心肌缺血等作用。益氣清心蓮子肉，虛煩心悸之失眠。蓮子性味甘澀，補脾止瀉固精來。腎虛遺精白濁在，養血安神治白帶。

蓮子的固澀驗方

治療久痢不止：老蓮子60g（去心），研成粉末，裝瓶留著備用。每回3g，用陳米湯調服。

治療白帶，月經過多，血尿：蓮子60g，冰糖30g。共燉熟食用，並且喝湯。

治療脾虛所致遺精：蓮子90g，豬肚200g。把蓮子去除蓮子心，豬肚洗乾淨切成小塊，和蓮子共加入適量的水裡煲湯，可加少量食鹽，味精調味，食用。

早洩，遺精：蓮子9g，芡實9g，淮山藥15g。煎湯，放進雞蛋一至兩個，砂糖適量的服用。

益腎補脾：蓮子肉15克煮爛，加糯米50克煮粥食用。聰耳明目，健脾胃，並且治遺精。

芡實

（雞頭米）



性味：苦、澀、平。

歸經：入脾、腎經。

功能：補腎，止瀉，益腎澀精。

主治：脾虛瀉瀉，腎虛遺精，小便失禁，帶下等症。

臨床應用：作為收斂性強壯藥，用途類似蓮子和淮山藥。

使用注意：芡實藥力雖然可靠，但效力甚緩，往往需服一個月以上才見效果。芡實與蓮子比較，芡實偏於補腎，其健脾效能偏重從固澀方面發揮作用。蓮子偏於清心，其健脾效能偏重從益氣方面發揮作用。

用量：9~18g，配劑常用30g。

芡實有南芡實和北芡實兩種，品種以廣東肇慶出產的南芡實較佳。《神農本草經》將其列為上品，說它「益精氣，強志，令耳目聰明，久服輕身，不飢，耐老」。

，芡實在中國自古作為求青春活力、防止未老先衰之食物。

中醫理論認為「腎主藏精」，即腎具有儲藏、封藏精氣的生理功能。要減少夜尿及要睡得安穩，必先固腎，所以對於夜尿頻多的人士，最重要是以食療湯水調養脾胃，避免進食生冷寒涼的蔬果，晚餐尤其應少吃冬瓜、白菜、節瓜、通菜等，以免引起脾胃濕熱。而一般人應避免晚間入睡前飲水太多，自然亦會減少尿頻的情況發生。



材料：	黃芪15g，蓮子15g，山藥15g，銀杏肉15g，芡實50g，紅棗10枚，豬尾骨1條（約500g），陳皮6g。
製法：	所有藥材略洗，豬尾骨出水同放瓦煲內注入清水2500ml，煲沸後轉中小火再煲1.5小時約得900至1000ml湯汁，食鹽調味。
食法：	每日兩次每次碗半湯量，飲湯吃部分藥材。10次為1療程，可長期飲用。

性味：性平，味甘，苦，澀，有小毒
功效：斂肺定喘，止帶濁，縮小便。用於痰多喘咳，帶下白濁，遺尿尿頻。

明代李時珍曰：「入肺經、益脾氣、定喘咳、縮小便。」清代張璐的《本經逢源》中載白果有降痰、消毒、殺蟲之功能，可治療「瘡疥疔瘡、乳癰潰爛、牙齒蟲蝕、小兒腹瀉、赤白帶下、慢性淋濁、遺精遺尿等症」。

明代江蘇、四川等地曾出現了用白果炮製的中成藥，用於臨床。

我國記載銀杏食療的著作，首推元代飲食太醫忽思慧寫的《飲膳正要》。書中介紹了膳食內加入銀杏，對人體機能和不同疾病所產生的效能。後來，記載銀杏食療的著作相繼問世。清代溫病學家王士雄的《隨息居飲食譜》詳細介紹了銀杏與其他藥物、穀物合理搭配，更好發揮補益功效。

食用白果的用量和食法不當，會引起中毒。（主要指食量過大的情況）為了預防銀杏中毒，熟食、少食是其根本方法。熟食每次20~30粒為宜，如去殼、去紅軟膜、去胚煮食，即使劑量大一些，也是不會發生中毒的。

銀杏

（白果）



香港中醫臨床對證食療

撰文：蔡淑芬 食療製作：文基



絲瓜

清熱解毒治煩渴

「秋老虎」熱熬人，此際市場正是絲瓜當令，購之作菜滾湯，有清熱除煩解瘡疥之毒的作用。廣東人所指的絲瓜和外省人所說的絲瓜（粵地叫水瓜），外形有別，但食療功效相同，尤其對南方炎熱潮濕引起的熱毒瘡瘡，絲瓜有意想不到的清熱解毒功效。

絲瓜屬葫蘆科植物，因老則筋絲羅織，很像我們人的經絡，故名之。此物原產印度，據《本草綱目》記載：「〔絲瓜〕唐宋以前無聞，今南北皆有之，以為常蔬。二月下種，生苗引蔓延樹竹，或作棚架。其葉大如蜀葵而多丫尖，有細毛刺，取汁，可染綠。其莖有稜，六，七月開黃花，五出，微似胡瓜花，蕊瓣俱黃。其瓜大寸許，長一、二尺，甚則三、四尺，深綠色，有皺點，瓜頭如蟹首。嫩時去皮，可烹可曝，點茶充蔬。老則大如杆，筋絡纏繞如織成，經霜乃枯，蔦莖器，故村人呼為

洗鍋羅瓜。內有隔，子在隔中，狀如瓜萸子，黑色而扁。其花苞及嫩葉捲鬚，皆可食也。」

絲瓜性味甘平，清香甘甜，《本草求真》記載其入腸胃經。具有清熱、化痰、涼血、解毒的功效。常用於治療熱病身熱煩渴，痰喘咳嗽，腸風痔漏，崩帶，血淋，疔瘡，乳汁不通，癰腫。

絲瓜還可治療無名腫毒及皮膚熱毒瘡癤，古籍中早有記載，如《本草求真》謂：「絲瓜性屬寒物，味甘體滑。凡人風痰濕熱，蠱毒血積，留滯經絡，發為癰疽疔瘡，崩漏腸風、水腫等症者，服之有效，以其通經達絡，無處不至。但過服亦能滑腸作泄，故書有言，此屬菜中不足，食之當視臟氣以為可否也。朱震亨：治痘瘡不快，枯者燒存性，入硃砂研末，蜜水調服。」《本草蒙筌》載：「治痘瘡腳痛，燒灰，敷上。」《醫學入門》：「治男婦一切惡瘡，小兒痘疹餘毒，並乳疽、疔瘡。」《仁齋直指方》：「治癰疽不斂，瘡口太深：絲瓜搗汁頻抹之。」

▲「秋老虎」的大熱天，不必煲老火湯，只要用絲瓜快速滾個瘦肉湯，加些豆腐，就能補充水分又可清熱；加少許杞子則增添滋補肝腎的功效。



絲瓜瘦肉杞子湯



絲瓜煮蜆

▲絲瓜煮蜆炮製成半湯羹，既是湯又是菜，清鮮甜美。蜆有滋陰利水的食療功效，能潤五臟止消渴，因此可作為糖尿病人日常食療，有清熱滋陰止渴的作用。

季節食療