



四神湯變奏

健脾開胃聰明湯

提供：黃僑生醫師 主治：小兒發育不良

驗例：患兒6歲食少大便溏稀，日久脾胃虛弱，面黃瘦弱身材矮小，學習能力差。小兒氣血未充，脾陽不足，影響運作，甚至完穀不化，吸收受阻，緩遲發育長大，無明顯病徵，單靠服中、西藥或維生素九效果不明顯，且小兒抗拒，選用有保健作用的藥膳湯，患兒樂於接受。食用此湯20次見初效，患者消化能力加強，便溏改善，食欲增強。

按語：此湯方原出自民間食療「四神湯」，即茯苓、淮山藥、芡實、蓮子肉謂「四神」，民間習慣用於小兒的消化不良，經常腹瀉，飲食不思，日見消瘦，膚色萎黃等。將之加減化裁，加入白朮、黨參、黃芪、紅棗增強補氣血作用；搭配開胃消積之雞內金、麥芽、穀芽，收效更佳，增其健脾補氣，並佐使消導之藥的配伍，消補兼顧，不滯不膩。

民間食方 膾炙人口

相傳乾隆皇帝下江南時，隨侍在旁的四位愛臣、由於日夜操勞，加上舟車奔波、水土不服，因此相繼病倒。面對此種情況連御醫也是束手無策。於是乾隆皇帝命當地知府張榜求醫，不久，有一僧人前來揭榜，在把過脈之後開出「蓮子、芡實、淮山、茯苓等量燉豬肚」的藥方後，宣告「四臣，事成！」。四位大臣服下這藥方之後，果然痊愈。此後，每有官員南巡，皆以此方燉煮食物養生，久而久之，此方便以「四臣湯」為名在民間廣為流傳。當這藥方傳到台灣之後，由於不清楚「四臣湯」的由來，並且「臣」和「神」的台語發音相同，因此以訛傳訛而成為「四神湯」。

四神湯成為民間健脾食方，由蓮子、芡實、淮山和茯苓配伍而成，具有健脾益氣、補腎潤燥等好處，藥食兩用均佳，適合腸道機能軟弱的人，產婦和術後者的調養。也有人將本方祛掉芡實，以黨參或薏苡仁代替，或者加入薏苡仁，使之包含五味，作用更廣。與栗子一起煮，更添補腎的養生功效。

淮山含有蛋白質、糖類、維生素、脂肪、膽鹼、澱粉酶、黏液汁等成分；還含有碘、鈣、鐵、磷等人體不可缺少的無機

鹽和微量元素。作為保健食品，淮山「主傷中補虛、除寒熱邪氣、補中益氣力、長肌肉、久服耳目聰明」。功能益氣養陰，補脾肺腎，固精止帶。用於脾虛食少，久瀉不止，肺虛喘咳，腎虛遺精，帶下，尿頻，虛熱消渴。

蓮子中含鈣、磷、鉀量非常豐富，營養價值較高，可養心神，益腎氣，健脾胃，瀉大腸。主治夜寐多夢，失眠，健忘，心煩口渴，腰痛腳弱，耳目不聰，遺精，淋瀝，久痢，虛瀉，婦女崩漏帶下以及胃虛不欲飲食等病症。

芡實含碳水化合物極為豐富，約為75.4%，而含脂肪只為0.2%，因而極容易被人體吸收。特別是夏天炎熱季節脾胃功能衰退，進入秋涼後功能尚差，及時給予本品，不但能健脾益胃，又能補充營養素。用芡實與瘦肉同燉，對解除神經痛、頭痛、關節痛、腰酸背痛等虛弱症狀，有很大的好處。

材料	茯苓15g，淮山藥15g，蓮子肉（去芯）30g，芡實10g，白朮10g，雞內金（炒）10g，麥芽（炒）20g，穀芽（炒）20g，黨參15g，黃芪20g，紅棗（去核）8枚，生薑3片，豬肚1個或瘦肉約500g。
製法	豬肚或瘦肉洗淨加入以上藥材，燉煮至熟為止，鹽少許調味即可食用。
食法	大約每兩天1次，連服數次，靈活應用。



茯苓含有蛋白質0.64%—1.06%，脂肪0.35—0.51%，此外還含有卵磷脂、葡萄糖、甾醇、茯苓酸、組氨酸、膽鹼、礦物質、脂肪酶、蛋白酶、茯苓聚糖等營養成分，對人體有益。

四神湯性質平和，適合大部分人的體質。「四神」能補脾益陰、厚實腸胃，可以治療消化不良、容易拉肚子，能吃不長肉、長不胖的人，且價格大眾，是瘦弱者增強脾胃吸收能力之食療佳品。除了可用豬肚搭配四神，還可加豬骨、豬小腸、排骨等；而素食者，可加豆類製品一起煮粥或湯，比較容易消化。

香港中醫臨床對證食療



逢周五刊出

撰文：蔡淑芬 食療製作：文基

中醫藥訊息

香港大學派隊參加全國30所中醫院校針推競賽

2014年度「皇甫匯杯」全國中醫藥院校針灸推拿臨床技能大賽日前在蘭州舉行。此次大賽為第二屆，旨在檢驗中醫藥院校針灸推拿專業建設和教學，展示學生臨床實踐技能和中青年教師帶教能力，為各省、自治區、直轄市高校及醫院在針灸臨床、教學等方面提供交流平台。

北京中醫藥大學、香港大學等30支全國中醫藥院校代表隊共216名隊員參賽。分為學生組、臨床教師組、留學生組個人單項比賽和個人全能比賽，競賽內容包括刺法、溫針灸、推拿手法、腧穴定位及經典背誦等內容。經角逐，廣州中醫藥大學、上海中醫藥大學、山東中醫藥大學、遼寧中醫藥大學、成都中醫藥大學獲大賽團體一等獎；湖南中醫藥大學等10所大學獲團體二等獎。甘肅中醫學院、甘肅省中醫醫院獲得特別貢獻獎。北京中醫藥大學、長春中醫藥大學、湖北中醫藥大學等11所大學獲優秀組織獎。甘肅中醫學院、甘肅省中醫醫院獲本次競賽特別貢獻獎。

圖為外國留學生參與艾灸技能競賽

國家食藥監局提示：壯陽保健食品均屬假冒

國家食品藥品監督管理總局9月26日發布提示，我國允許註冊申請的特定保健食品功能中不包括補腎壯陽、滋補腎陽、壯陽補腎等相關功能，聲稱壯陽功能的保健食品一律屬於假冒保健食品，建議消費者不要購買。

據悉，原衛生部和國家食品藥品監督管理部門從未批准過聲稱壯陽功能的保健食品。《食品安全法》等有關法律法規也明確規定，聲稱具有特定保健功能的食品，其標籤、說明書不得涉及疾病預防、治療功能。

國家食品藥品監督管理總局提示消費者提高鑒別能力，不要盲目相信各種誇張虛假宣傳。一旦發現生產、經營聲稱壯陽功能保健食品的，可直接向國家食品藥品監督管理總局投訴舉報中心12331或當地食品藥品監督部門舉報，一經查實，將依法嚴厲查處。

糖尿病中醫干預研究獲國際認可

由安徽省中醫藥方朝暉教授主持的國家中醫藥管理局中醫藥行業科專項項目《基於社區的糖尿病中醫藥干預及推廣應用研究項目》研究成果近日在英國《醫學補充療法》雜誌（影響因子2.216）上發表。

研究人員秉承新安醫家重「理脾陰」的學說及用藥規律，提出糖尿病前期從脾陰論治，兼顧五臟的學術觀點，選取514例脾虛濕盛型糖尿病前期患者，隨機分為一般生活方式干預組和一般生活方式聯合中醫藥干預組，中藥復方以甘淡平和為主，主要觀察糖尿病前期患者高血糖轉為正常的逆轉率。

結果顯示，一般生活方式聯合中醫藥干預組逆轉率達42.15%，糖尿病前期患者血糖恢復為正常水平，明顯改善患者神疲乏力、口黏不欲飲、身困困重及腕腹脹滿等症狀，體現了中醫藥「全身調理，溫和降糖」的作用。

創科粵港科技合作基金撥款 浸大研有毒中藥材炮製

浸大中醫藥學院最近獲得由創新及科技基金轄下的「粵港科技合作資助計劃」撥款約309萬港元，與廣東省和香港企業合作進行一項有關有毒中藥材炮製規範的研究，整項研究為期兩年，並得到位元堂藥廠有限公司和伯齊科技有限公司聯合贊助31萬港元。

負責統籌該研究項目的中醫藥學院教學科部副教授馮志強博士表示，中藥飲片是中醫臨床配藥和中成藥生產的原材料，若炮製不當會引致中毒，因此，制定炮製工藝標準對製造優質飲片極為重要，但香港至今還沒有這方面的研究。

研究團隊將與廣州市藥材公司中藥飲片廠合作，對該廠兩類常用有毒藥材的三種飲片（製川烏、製馬錢子、馬錢子粉）的生產工藝進行規範化研究，並研究這些飲片的質量檢測方法。馮博士指出，研究結果將有助保障這些飲片的功效和安全性，促進飲片質量控制標準的制定與中藥檢測認證技術的進步，也對其他飲片生產工藝規範化有啟示作用。

紐約辦美國針灸40年圖片展

9月27日，「美國針灸40年圖片展」在美國紐約州立大學舉辦，共展出60餘幅附有詳細中英文說明的珍貴歷史圖片。

展覽回顧了美國針灸熱、針灸立法、針灸臨床、科研及教育發展的歷程，其中包括1972年尼克松訪華時總統夫人任北京兒童醫院參觀針灸治療，以及1979年時任副總理鄧小平訪美時在華盛頓歡迎會上，美國藝人問他「針灸能治關節炎嗎」的照片等。

是次圖片展屬於美國紐約州立大學孔子學院成立十周年系列慶祝活動。作為中醫的一種藝術，針灸走在了最前面，目前在美國，50個州中已有44個州和哥倫比亞特區為針灸立法。自1971年以來，中國針灸傳入美國已超過40個春秋，在這40年裡，美國對針灸的認識經歷了「由好奇，到認同」，「由感性的認知，到理性的接受」，「由非法，到合法」的重大轉變。在這40年，針灸在美國的發展經歷了三次熱潮——

細數美國三次「針灸熱潮」

媒體帶動引關注

第一次熱潮是20世紀70年代，即第一次「針灸熱」。美國資深記者詹姆斯·賴斯頓（James Reston 1909—1995）在中國期間突患急性闌尾炎，於1971年7月17日至28日在北京協和醫院住院治療。在手術後的第9天，即以「讓我告訴你，我在北京的闌尾炎手術」為題，向美國公眾介紹了他的治療過程：在正常手術後的第3天，由於術後腹脹的原因，賴斯頓接受了針刺和灸法的治療，只經過一次治療，就緩解了症狀。賴斯頓的文章發表在1971年7月26日的美國《紐約時報》第1版。

賴斯頓痊愈之後在上海參觀了針刺麻醉手術，在談到訪華觀感時稱，「看到了針刺麻醉下的開關手術是這次訪華的大高潮，此種經歷是空前絕後的，中國有許多值得我們學習的地方」。這篇文章的發表成為針灸傳入美國的歷史性指標。此後，針灸可以鎮痛而無副作用的報道也見於同時期其他刊物，如著名記者愛德格·斯諾在《新共和》雜誌和約翰·惠特在《讀者文摘》都發表了讚揚針灸的文章，針灸又成為《新聞週刊》和《人物》等雜誌的重要故事。

在上世紀70年代幾乎所有美國主流媒體都介紹過中國針灸，對「針灸熱」產生了巨大的影響，激起了美國民眾對針灸及中醫學的好奇心。1972年美國總統尼克森訪問中國，他的隨行人員醫生塔卡（Water R. Thach）

在華期間參觀了針麻手術。1973年美國將哈佛大學醫學教授組團到中國考察針灸時拍下了針刺麻醉的全過程，在美國電視台播放，引起轟動。在美國掀起了「針灸熱」。同年，美國加州黃天池等7位中醫師成立了美國首個針灸中醫師職業團體「加州中醫藥針灸學會」。1975年7月12日，加州州長傑利·布朗簽署了馬斯哥尼參議員提出的「針灸職業合法化提案（即SB86提案）」，以及之後的一系列提案，開創了中醫在美國合法行醫的新紀元。布朗州長也因此被譽為「針灸之父」。

聯邦認可續熱潮

第二次熱潮是20世紀90年代。1995年5月，美國聯邦政府健康及人類服務部所屬的食品與藥品管理局（FDA）將針灸列為醫療器械，美國醫學會出版的《通用醫療程式編碼》中首次加入5個針灸專用編碼，國家衛生署在全國「針灸共識會」上，首次對針灸醫療價值做出明確肯定。1997年11月，美國醫學權威機構美國國家衛生研究院（NIH）舉行了1000餘人參加的聽證會，肯定了針灸對某些疾病的療效，這是針灸史上最重要的事情之一，進一步促進了針灸在美國的發展，形成了第二次「針灸熱」。

推動立法獻新猷

第三次高潮是進入21世紀以來，中醫界推動的「中

醫專業教育改革法案」（AB1943）。聯邦眾議員辛奇（Maurice Hinchey）向109屆國會提交了「聯邦針灸給付法案」（Federal Acupuncture Health Coverage Act），該法案要求聯邦醫療照顧計劃（Medicare）及聯邦僱員健康保險計劃（Federal Employees Health Benefits Program）支付針灸治療的費用。同年，白宮批准將世界上43種傳統醫學和療法正式納入美國補充和替代醫學體系，其中「中國傳統醫學」作為獨立醫學體系正式被列入白宮檔。2006年，加州中醫政治聯盟委託眾首位華裔聯邦眾議員趙美心提出「針灸工傷補償法案」（AB2287），要求加州工傷補償必須包括針灸治療福利。2007年6月，由於中醫界得到工傷補償處的積極配合，進一步推動新一輪的立法行動。下一步，將是推動和促進「中醫針灸療法納入美國的聯邦醫保體系」，即奧巴馬總統的健保改革計劃。目前趙美心正在推動這一聯邦針灸法案，如果這一法案通過，全美將有5200萬老人可以享受受到聯邦支付的針灸治療。使成千上萬的美國老年病患能享受針灸的神奇功效，延年益壽。目前已有70多個國會議員支援本法案。如果獲得100個國會議員的支援，本法案將獲得通過，屆時將成為美國歷史上具里程碑意義的法案。

中醫藥動態特寫

