



博極醫緣



下次刊出日期：十一月十日（每月第二個星期一出版，公眾假期順延）

編者按：

《博極醫緣》是一個中醫診症治病的專題版面，撰文者是一群中醫學博士研究生——「博極醫緣」正是來自中醫古籍《大醫精誠》（唐·孫思邈）一文中的語句：「博極醫源，精勤不倦」。意謂為醫者要有精湛的醫術，因此習醫人須用心精微，勤學不倦。  
《博極醫緣》逢每月第二個周一刊出，與讀者締結醫緣。

# 常做八段錦 防治心衰有功效

□賴少偉 註冊中醫師

很多人都聽過「八段錦」這種運動，知道它是中國古代的一種傳統醫療保健功法，屬於氣功中的一種，有強身健體，祛病除疾的功效。其實從中醫理論角度來看，八段錦的八式動作，除能夠調理人體臟腑，疏通經絡，調和氣血，調理陰陽，從而達到人體臟腑、經絡、氣血、陰陽的協調平衡，起到防病治病，延年益壽的作用外，對都市流行病——心力衰竭（簡稱心衰，CHF）更有針對性的功效。

## 現代醫學：強心利尿護血管

心力衰竭是一種複雜的臨床症狀群，為各種心臟病的嚴重階段，具有發病率高、致殘率高、再入院率高及病死率高的特點。典型症狀是呼吸困難、乏力、水腫等，臨床檢驗可見心腔擴大、心臟雜音、UCG異常、BNP升高等現象。

現代醫學對付心衰的傳統治療，一貫是針對患者的血流動力學異常，多應用正性肌力藥物以增強心肌收縮力、或施予利尿劑和血管擴張劑以減輕心臟負荷。因而，「強心、利尿、護血管」一直被認為是經典的「心衰常規治療」。但大量有對照的、隨機雙盲臨床試驗的研究顯示，藥物治療並不能完全阻斷心力衰竭的致病機制，降低其死亡率，而且副作用嚴重，如ACEI類藥物可導致刺激性乾咳、低血壓、高血鉀、腎功能惡化；醛固酮拮抗劑容易導致高鉀血症，亦可能引起男性乳房增生；P-受體阻滯劑可令哮喘患者支氣管痙攣、心動過緩；利尿劑可影響CHF患者電解質紊亂、血容量降低等現象，長期治療甚至可增加死亡率和病殘率。故近年各國對心衰的醫療保健策略，逐漸從以疾病為主導趨向以健康為主導，臨床愈來愈多證據顯示運動鍛煉在心衰治療中有着重要的作用。

## 中醫：益氣溫陽活血利水

中醫把心力衰竭歸屬於胸痹、水腫、驚悸、怔忡、喘證、痰飲、水腫等範疇，認為其發病機理是因為心氣虧虛，感受外邪，損及肺、脾、腎之陽氣，致氣滯血瘀，水氣不化，瘀血、痰、濕上凌心肺，外溢肌膚所致。中醫經典著作《黃帝內經》總結心衰的病因是外感六淫、情志失常、飲食不節及勞累過度等，故

歷代醫家臨證便多以益氣溫陽、活血利水為法進行治療。但傳統中醫更主張「治未病」，即在病人未有心衰發作前便積極提供有效的預防方法，防患於未然。不少臨床研究已證實中國傳統養生方法八段錦，能有效提高CHF病人的生活質素、降低他們的血壓，特別對中老年人的心腦血管功能及肺功能狀態的改善、和冠心病患者心臟功能的康復，效果更為明顯。

## 中醫對「八段錦」預防心衰的研究

中醫認為「八段錦」的各節招式對經絡臟腑的影響側重不一（表一），對五臟六腑皆有幫助，第一段及最後一段側重於影響全身，中間六段側重於影響局部，特別是第二段的「左右開弓似射鵰」，更是針對性增強心肺功能的動作，改善血液循環，對心衰病人，皆直接或間接產生正面的影響。

## 現代醫學對「八段錦」預防心衰的研究

現代醫學認為「八段錦」屬於有氧運動，而有氧運動可以提高高密度脂蛋白受體的基因表達水準，使低密度脂蛋白水準下降、高密度脂蛋白水準上升，促進了脂肪代謝，有效地降低患動脈粥樣硬化及冠心病的危險，預防心衰的發生。故無論中、西醫都對「八段錦」有很高的評價。

八段錦對心力衰竭的致病原因的干預及改善病人的心、腦血管功能和血液流變性研究，反映出此運動對心力衰竭病人有「未病先防」、「既病防變」、「愈後防復」的效果，而且此運動簡單易學，安全可靠，不受場地、器材、季節、氣候等限制，有着低成本、高收益的好處，適合各年齡人群鍛煉。由今日起，請大家都來鍛煉，除可強身健體外，更可有效防治心力衰竭的發生！

表一：八段錦運動與臟腑經絡關係

八段錦運動	影響的經絡	影響的臟腑
雙手托天理三焦	三焦	整個經絡系統及其所聯繫的臟腑
左右開弓似射鵰	手太陽肺經、手厥陰心包經	增強心肺功能
調理脾胃單舉	任脈、足少陰腎經、足太陽脾經、足陽明胃經	調理脾胃
五勞七傷往後瞧	督脈、足太陽膀胱經	調理五臟六腑
搖頭擺尾去心火	督脈、足太陽膀胱經	腎俞、命門
兩手攀足固腎腰	足少陰腎經	強腎健骨
攢拳怒目增氣力	十二原穴	肝臟（疏泄肝氣增強肺氣）
背後七顛百病消	陰經經氣上升、陽經經氣下降	全身神經的調節



八段錦功法八式

## 賴少偉

香港註冊中醫師  
香港大學中醫全科醫學士  
英國卡他夫醫學院科學碩士（痛症）  
廣州中醫藥大學博士研究生（心臟）



## 趙焯嘉

香港註冊中醫師  
香港大學中醫全科醫學士  
香港大學中醫學碩士（針灸）  
廣州中醫藥大學博士（針灸）



# 中醫治療糖尿病

□趙焯嘉 註冊中醫師

糖尿病是由於胰的內分泌部分功能減退、胰島素抵抗等而引發的糖、蛋白質、脂肪、水和電解質等一系列代謝紊亂綜合徵。臨床上以高血糖為主要特點，典型病例可出現多飲、多食、多尿、消瘦等表現，即「三多一少」症狀，糖尿病（血糖）一旦控制不好會引發併發症，導致腎、眼、足等部位的衰竭病變，嚴重者會造成尿毒症。

## 糖尿病四大類

糖尿病大致可分為以下四類，成因亦略有不同：

- 1型糖尿病（胰島素依賴型）：**  
約佔糖尿病患者的3%，以小孩及年輕人居多，與遺傳及自身免疫系統因素有關，令製造胰島素的細胞受到破壞，不能製造胰島素以提供身體所需。
- 2型糖尿病（非胰島素依賴型）：**  
約佔所有糖尿病例超過九成，一般為年長或較肥胖人士，主要與不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動等因素有關。身體細胞對胰島素產生抗拒，使細胞不能有效攝取及利用葡萄糖，導致過多糖分積存在血液。
- 妊娠性糖尿病：**  
主要是婦女在懷孕期間荷爾蒙分泌改變而引起，通常在產婦分娩後就會消失。近年研究顯示，曾患上妊娠性糖尿病的婦女，日後患上2型糖尿病的機會較高，所以，這些婦女更應注意均衡飲食，以減低日後患病風險。
- 其他類型糖尿病：**  
發病原因有別於以上三種類型，包括某些遺傳病令身體胰島素分泌不足、其他病症（如胰臟炎）間接引發、藥物或化學物品導致等。

糖尿病的併發症，可以上至頭頂下至足底，包括神經病變（手脚麻痺、知覺麻痺）、腦血管、視網膜脫落、白內障、心肌梗塞、肺結核、肝硬化、腎功能不健全、尿毒症、膀胱炎、尿道炎、壞疽、足病變等等。在這些併發症中，出現率最高的是視網膜症、腎病和神經障礙，被稱為糖尿病病的三大併發症。另外由於免疫功能減弱，患者容易感染感冒、肺炎、肺結核所引起各種疾病，而且不易治愈，並可以選擇性地破壞各種細胞，抗癌細胞的防禦機能將會大大減弱，致使癌細胞活躍、聚集，引發癌病。

## 屬中醫「消渴」範疇

糖尿病屬於中醫學「消渴」範疇，但是無症狀期的糖尿病，中醫古籍論述不多。糖尿病的併發症及伴隨症可散見於中風、胸痹、水腫、目盲、癩瘡癩症及癰疽疔瘡等病症之中。另外消渴不僅僅局限於糖尿病，還包括了明顯具有多飲、多尿的尿崩症等。儘管如此中醫學的消渴與西醫學的糖尿病在大多數情況下，討論的是同一疾病。

中醫學「消渴」之名，首見於《內經》，《素問奇病論篇》說：「……此肥美之所發也，此人必數食甘美而多肥也，肥者令人內熱，甘者令人中滿，故其氣上溢，轉為消渴」。指出了五臟虛弱，飲食所傷是發生消渴的重要因素。

中醫治療糖尿病（消渴）已有二千年歷史，積累了豐富的經驗，在控制糖尿病症狀和防治各種併發症等有顯著的優勢。名醫張仲景在《金匱要略》曾提到：「男子消渴，小便反多，以飲一斗，小便一斗，腎氣丸主之。」指出由於腎氣不足，膀胱氣化不利，引致消渴之小便反多，故用腎氣丸，助腎陽之弱以化水，滋腎陰之虛以生氣，使腎氣振奮，則諸症自愈。

清代名醫葉天士在《臨證指南醫案·三消》說：「如病在中上者，膈膜之地，而成燎原之場，即用景岳之玉女煎，六味之加二冬、龜甲、早

蓮，一以清陽明之熱，以滋少陰，一以救心肺之陰，而下顧真液，如元陽變動而為消渴者，即用河間之甘露飲，生津清熱，潤燥養陰，甘緩和陽是也。至於壯水之主，以制陽光，則有六味之補三陰，而加車前、牛膝，導引肝腎，對病變通，斯誠善矣。」是總結古代醫家對治療消渴的一些經驗。

中醫對治療糖尿病（消渴）有豐富的臨床經驗，並可總結為以下要點：

## 消渴分三消即上消、中消、下消。

- 上消：**  
主證以口渴多飲，隨飲隨渴，咽乾口燥，尿頻量多，舌紅少津，苔薄黃而乾，脈數，屬肺燥陰傷。上消宜選消渴方：黃連、天花粉、生地汁、藕汁、薑汁、蜂蜜，以達清熱潤肺，生津止渴之效。
- 中消：**  
主證為多食易饑，形體反而消瘦，大便燥結，舌紅苔黃燥，脈滑數，屬胃熱津虧。中消宜用玉女煎：石膏、熟地黃、麥冬、知母、牛膝，以取清胃瀉火，養陰增液之功。
- 下消：**  
主證是小便頻數且混濁如脂膏，有甜味，若伴手足心熱，心煩口渴，舌燥唇乾，舌紅少苔，脈細數，屬腎陰虛型。若小便頻數，飲一澆一，面色黧黑，形寒畏冷，手足不溫，陽痿不舉，舌淡苔白，脈沉細無力，屬陰陽兩虛。下消若腎陰虛者，宜用六味地黃丸：熟地黃、山藥、山萸肉、茯苓、丹皮、澤瀉，以建滋陰固腎，固攝精微之力。若陰陽兩虛，則宜用金匱腎氣丸：肉桂、附子、熟地黃、山藥、山萸肉、茯苓、丹皮、澤瀉，以立溫陽滋腎，陰陽雙補之功。

# 推拿腋穴降血糖

由於糖尿病的主要病機是陰虛血瘀，累及肺脾腎各臟，推拿有疏通經絡，調和營衛，通利氣血的作用，因此，通過推拿按摩，刺激並調節經絡和腧穴，進而調節臟腑、氣血津液，從而達到養陰益血、活血化瘀的功效，對糖尿病具有良好的治療作用。實驗證明，推拿刺激經脈上腧穴，能改善內分泌功能，刺激胰島素分泌，亦可增加胰島素受體敏感性，達到降低血糖作用，可預防和改善慢性併發症。  
推拿常用腧穴有：

- 上消**——大椎、肺腧、魚際、合谷、太淵、湧泉、膈腧、風門、內關、外關、臍中、期門等。
- 中消**——脾腧、胃腧、中脘、合谷、曲池、豐隆、地機、足三里、陽陵泉等。
- 下消**——肝腧、腎腧、關元、氣海、太溪、志室、命門、照海、血海、三陰交等。

