



中大辦中醫骨傷交流大會

由香港中文大學中醫學院暨香港中文大學中醫學會主辦的《2014中醫骨傷大會》將於二零一四年十一月二日（星期日）舉行，大會邀請多位專家學者作骨傷科專題報告，分享臨床及研究經驗。歡迎本地中醫師及有興趣人士參加。《2014中醫骨傷大會》內容及舉行日期、報名詳情如下：

日期：2014年11月2日（星期日）
時間：下午2時正至6時正
地點：香港沙田香港中文大學崇基學院康本國際學術園LT3演講廳
語言：普通話、粵語
學分：中醫進修學分
(CME-PP0018-SCM0254) CME 4分
費用：會員/會友\$50港元正（現場收取）

程序表		
時間	主講嘉賓	題目
2:00p.m.-2:40p.m.	香港註冊中醫學會會長 陳永光教授	頸椎病引致失眠的機理與治療探討
2:40p.m.-3:20p.m.	香港中文大學中醫學院講師 蔡昕宏博士	點穴療法
3:20p.m.-4:00p.m.	香港註冊中醫學會副會長 朱恩教授	椎動脈型頸椎病推拿手法治療概況
4:00p.m.-4:40p.m.	香港中文大學中醫學院 專業顧問張建國中醫師	振法概論
4:40p.m.-5:10p.m.	香港浸會大學 中醫藥學院教授孫鋒教授	痹症的概念及骨傷科疾病的運用
5:10p.m.-6:00p.m.	香港中文大學中醫學院 專業顧問黃仕達中醫師	淺論腰推間盤突出症的診治

如有興趣參與《2014中醫骨傷大會》可按以下網址報名：
<https://clinic.scm.cuhk.edu.hk/scm/registration/1102seminar.aspx>

產後失調補養肝腎

北芪首烏小麥田雞湯

提供：吳醫師以臨床驗方加減變奏

主治：產後氣血兩虧

驗例：40歲女患者產後常見頭暈眼花，面目浮腫，流淡汗無精神，診斷為產後失調，氣血虧損之腎功能衰退症。乃處十全大補湯加減，連服4劑，後因工作繁忙以自療長期調理，改處北芪、浮小麥、何首烏、眉豆、雞心紅棗煲田雞湯方，囑其每天吃1次，連服10天。再來覆診，面目浮腫全消，小便正常，淡汗已止。囑其月中再吃2-3次，以作補養肝腎，維持療效。

按語：湯方從臨床驗方加減變奏，選取對患者起關鍵作用之藥材作湯料，如北芪有補氣升陽、固表止汗、托瘡生肌、利水消腫功效。浮小麥性味甘涼，入心經，功專體虛多汗；《本草綱目》言其「益氣除熱，止自汗盜汗，骨蒸虛熱，婦人勞熱」；何首烏，是蓼科植物何首烏塊根，性味苦澀而甘溫，入肝、腎經，有補肝腎、益精血、潤腸通便、解毒、截癩功用；《本草備要》說：「補肝腎、澀精養血去風，為滋補良藥。氣血大和，則勞瘦風虛，崩帶瘡痔，癩癬癰腫，諸病自己。止惡瘡」。

湯中加入眉豆和紅棗，有利水養血之功。眉豆，富含維生素B，有利水消腫作用。紅棗，有補中益氣，開胃養心，醒脾養血功用。加上田雞肉含有蛋白質、脂肪、維生素A、B、B12、C等成分，功能補虛、清熱、解毒、升提。此湯用以治療婦人產後失調，氣血兩虧引致腎臟之代謝功能紊亂病症，皆有功效。



▲首烏

▼浮小麥

材料	北芪10g，浮小麥15g，何首烏12g，眉豆30g，雞心紅棗（去核）6枚、田雞2隻（約150g）。
製法	先將田雞剖腹去皮去內臟，抹去血污，不可沖洗，每隻切為四塊。五味藥材，略過清水，然後與田雞肉一同放入瓦湯盅。注入600ml水，隔水燉3-4h，酌加食鹽調味，吃渣飲湯。
食法	每日飲1次，連續飲湯10天為1療程。服食5次症狀好轉，10次精氣恢復，面腫已退。



北芪

即黃芪，常用中藥。功效補氣升陽，益衛固表，托毒生肌，利水退腫。南方人稱為「北芪」，這是因為黃芪產於北方的緣故。其藥材以根粗長、質綿、粉性及黃白色、味甜者為優。

北芪味甘，性微溫，入脾、肺經。它的補氣作用較強，是常用的補益氣血之佳品，為重要的補氣藥，能補脾健胃、補肺益氣、補氣固氣、補氣消腫、補氣生血、補氣通絡、補氣升提、補氣托毒、排膿生肌。古人把北芪推崇為「補氣諸藥之最」。

中醫認為補氣有助生血，所以在治療各種血虛症時加入補氣的北芪、黨參可以加強補血作用，如具有健脾養心、補血益氣作用的歸脾湯。北芪還有降血糖的作用，所以常與淮山、生地黃、天花粉、五味子等配伍治療糖尿病（消渴病）。對癌症放化療期間使用北芪可增強抗癌藥的效果，減輕放化療的不良反應，保護正常細胞，防止骨髓抑制。中醫還有一條名方就是補陽還五湯，湯中重用北芪四兩，治療中風後遺症的半身不遂，效果非常好。

用量：10-30克。大劑量可用60-120克。
凡表實邪盛、氣滯濕阻、食積內停、陰虛陽亢、癰腫初起或潰後熱毒尚盛者均忌服。



田雞

別名青蛙，青雞，因肉質細嫩似雞肉，故稱田雞。田雞含有豐富的蛋白質、糖類、水分和少量脂肪，肉味鮮美，現在食用的田雞大多為人工養殖。

中醫認為蛙肉性涼味鹹而無毒，是大補元氣治脾虛的營養食品，可以治陰虛牙痛，腰痛及久病，適宜於低蛋白血症，精力不足，肝硬化腹水和神經衰弱者食用。田雞豐富的蛋白質、鈣和磷，有助於青少年的生長發育和緩解更年期骨質疏鬆；所含維生素E和鋅、鎘等微量元素，能延緩機體衰老，潤澤肌膚，防癌抗癌。田雞富含鈣，鈣有補氣血、生乳作用，對產婦有通乳汁、補身體、促康復的功效。

田雞肉中易有寄生蟲卵，定要加熱至熟透才可食用。



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

深港合辦中醫學術論壇

10月19日，香港、深圳兩地600餘位中醫藥界人士齊聚深港中醫藥高峰論壇，共同探討兩地中醫藥的深度發展並進行學術交流。國家中醫藥管理局對台港澳中醫藥交流合作中心主任楊金生希望兩地中醫專家圍繞中醫藥在治病、防病、保障人類健康方面所具有的獨特優勢和良好療效交流溝通，共同提高中醫藥服務能力，為兩地民眾謀福祉。

每年的10月22日是世界傳統醫藥日。論壇以紀念第24個世界傳統醫藥日為主題，邀請國醫大師李士懋、香港大學中醫藥學院院長勞力行等中醫藥界學者進行主題演講。在隨後開展的疼痛專題學術交流會上，楊金生等6位專家分別從骨關節疼痛的刮痧技巧等方面做了專題報告。論壇共收到論文110篇，主要集中於針灸、按摩等非藥物療法。

苗醫藥分會在黔成立

【大公報記者勞莉青陽電】近日，2014年全國苗藥醫藥學術研討會暨中國民族醫藥學會苗醫藥分會成立大會在貴州黔西南州舉行。據悉，在中國民族醫藥學會的統一規劃下，各民族以分會形式聚集民族醫藥發展的精英，分會的成立將成為重要的平台和基礎，為苗醫藥的學術研究、人才培養等方面將繼續發揮重要的作用。

從上世紀八十年代起，一大批民族醫藥工作者深入苗族聚居地區，走村訪寨，通過調查、挖掘、整理及相關的研究，總結了苗族數千年的醫藥實踐經驗，傳承了寶貴的醫藥文化結晶，通過挖掘整理，形成了包括苗醫痛症專科、苗醫肺病專科、苗醫皮膚科等各中醫醫院的專科專病建設方向，三十幾年來，出版了一批苗醫藥專著，獲得的各類成果、發表的論文等，凝聚了廣大苗醫藥工作者的熱心。據了解，舉辦地貴州隨着以苗藥為主的民族醫藥產業的發展、壯大，神奇而「年輕」的苗藥已經成為貴州省的支柱產業。

特寫

【大公報記者陳鴻博濟陽電】

高端學術論壇研討中藥複方

10月10日，由中國藥理學會和瀋陽藥科大學聯合主辦、遼寧教育廳學位辦與遼寧省藥學會聯合承辦的高端學術論壇——中藥複方物質基礎和作用機制研究，在遼寧瀋陽如期召開，來自國內外的100位代表參加了本次會議。

本次會議主題分別圍繞現代中藥複方物質基礎及作用機制研究的意義、中藥抗抑鬱作用機制最新研究進展、中藥複方多學科交叉創新研究、中藥複方製劑的質量標準控制分析及其質量標準的研究等多個方面展開研討。其中，耶魯大學鄭永齊教授以《黃芩湯-PHY906在腸癌化療、放療的輔助治療中發揮的增效減毒功效》為題，為與會代表們帶來了中藥複方研究的新思路。中國藥科大學王廣基院士則以《中藥多組分藥代動力學研究探索》，從藥代動力學的角度，對中藥複方的作用機制進行闡釋。瀋陽藥科大學黨委書記吳春福教授以小柴胡湯為例，詳細的闡明了小柴胡湯在抗抑鬱方面的物質基礎及作用機制。中國藥理學會社冠華理事長則以小續命湯為例，詳細闡明了中藥複方功效主治再發現研究中藥發展中的重要作用。

此外，浙江中醫藥大學藥物研究所呂主源教授從代謝性高血壓動物模型方面對中藥複方研究進行了說明；山西大學秦雪梅教授從代謝組學方面對逍遙散的研究進行展示；中國醫藥科學院藥物研究所鄭忠梅教授講述了代謝組學在中藥複方研究中的應用；中國科學院大連化學物理研究所楊凌研究員詳細講述了藥代研究中Bottom-up模式；軍事醫學科學院藥物研究所周文霞研究員以六味地黃丸為例，探討了系統生物學和網絡藥理學理念和在中藥複方作用機制研究中的應用和啟示；山東中醫藥大學的喬明琦教授則以獨特的視角闡述了現代中醫理論框架及學術規範。

本次會議的成功召開為中藥複方類研究提供了新思路，並將推動中藥複方物質基礎及作用機制等的研究思路與方法的深入探討，進一步推進中國中藥複方的發展。

梅州擁三個「中國長壽之鄉」 豐順人泡溫泉養生

中新社電：中國老年學會22日在廣東梅縣豐順舉行授牌儀式，正式授予豐順縣第二屆「中國長壽之鄉」稱號，這也是梅州擁有的第三塊長壽鄉招牌。

豐順縣是中國地熱資源最為豐富的地區之一，被譽為「溫泉之城」，溫泉水含硫磺、鎂、鈣、氫等元素，豐順人大都有溫泉養生的習慣。同時豐順也是粵東北重要的生態屏障，森林覆蓋率75.86%。大面積的林木和山野植被也造就了豐順優質的水資源，飲用水源水質達標率100%。

地處粵東北的梅州市為客家人的聚集地，山水秀麗，生態資源豐富。梅州也是

中國知名僑鄉，有海外華僑華人300多萬，其中豐順就有海外僑胞50多萬，遍布30多個國家和地區。豐順已是梅州獲評的第三個「中國長壽之鄉」，梅州的蕉嶺縣和大埔縣分別於2011年和2013年獲得此稱號，其中蕉嶺縣已於2014年5月獲授「世界長壽鄉」，成為第七個「世界長壽鄉」。

中國老年學會評審的第二屆「中國長壽之鄉」共有15項考核標準，包括人口、經濟、生態等指標，其中10萬人中有10位百歲老人是「長壽之鄉」的核心指標。據統計，截至2013年底，豐順縣總人口706942人，存活實足百歲及以上老人78人

，每10萬人中就有11位百歲老人。第六次中國人口普查數據顯示，豐順縣人口平均預期壽命達77.20歲，80歲及以上老人佔60歲及以上老人總數的21.26%。

中國老年學會常務副會長趙寶華表示，社會發展人民生活質量提高，湧現出不少長壽老人較多的長壽地區，該學會從2006年開始歷時6年時間共認定中國長壽之鄉46個。2013年又開啓新一屆「中國長壽之鄉」的認證，核心指標也由百歲老人佔總人口比例的10萬分之7提升到10萬分之10。

泡溫泉好處多

有資料表明，溫泉熱浴不僅可使肌肉、關節鬆弛，消除疲勞；還可擴張血管，促進血液循環，加速人體新陳代謝。

此外，大多數溫泉中都含有豐富的化學物質，對人體有一定的幫助。比如，溫泉中的碳酸鈣對改善體質、恢復體力有相當的作用；而溫泉所含豐富的鈣、鉀、氫等成分對調整心腦血管疾病，治療糖尿病、痛風、神經痛、關節炎等均有一定效果；而硫磺泉則可軟化角質，含鈉元素的碳酸水有漂白軟化肌膚的效果。

泡溫泉達到養生或美容的目的，一定要長期堅持才能有效果。

