

中藥醫藥

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

老年高血壓輔助食療

黃芪水魚湯

提供：許燦熙註冊中醫

輔治：老年高血壓

驗例：八十歲老年高血壓患者，向有服食西藥（近三十年）降壓，近來即使服食西藥仍出現血壓高出標準，更自訴氣促乏力，胃口精神不佳。

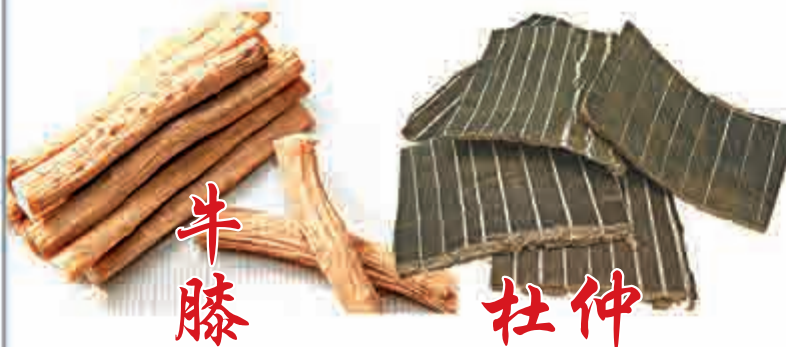
老年高血壓大多隨着年齡的增長，臟腑陰陽氣血的衰退而逐漸增高，同時在一個人身上往往有多種病證。因此，老年高血壓的辨證施膳，如果單從肝陰肝陽着手，不從整體虛衰情況來考慮，常常是治療上失敗的原因。加上高血壓患者飲食清淡，單純選用芹菜、荸薺等甘寒清熱之品長期進食，忽略須以食療補益臟腑營養，以及輔以益氣滋陰的藥膳，形成身體運作不平衡，往往更難使血壓降下。

患者擔憂服用中藥方與降壓西藥「衝撞」；然並不抗拒加有中藥煎製的湯膳。遂擬黃芪杜仲牛膝水魚湯予之作輔助食療（降壓西藥照常服用）。每日一劑連喝十天為一療程；連續兩個療程後，氣虛情況改善，自訴精神胃口俱佳。囑其再飲兩個療程。以後每周飲湯一至兩次。

按語：老年高血壓患者氣血兩虛常伴血瘀，並有微循環改變，血液流變性改變和血管形態改變等。因此，益氣化痰是提高療效的一個重要方法。湯方重用黃芪益氣降壓，選用有滋陰降壓的鱖魚，再加入經現代研究有降壓作用的益氣養血藥大棗、活血祛瘀藥牛膝和山棗、溫腎助陽藥杜仲和淫羊藿，使全方達到益氣養血，充陰助陽，氣通而不滯，活血而不瘀的降壓功效。女性絕經期、更年期高血壓患者應用本藥膳方也有顯效，因本方中的杜仲、淫羊藿既有益腎降壓之功，也有調節沖任之效。方中的山棗經日本學者研究證明，本藥可擴張心冠狀動脈，降血脂和降血壓，對更年期與老人高血壓尤為有效。

▲山棗
▼淫羊藿

材料	黃芪60克、大棗10枚、川牛膝15克、山棗10克、杜仲15克、淫羊藿15克、細水魚一隻，豬瘦肉300克。可加少許枸杞子同煲湯。
製法	黃芪、川牛膝、山棗、淫羊藿、大棗略沖水洗淨備用；水魚囑攤販剖淨斬件，回家淋沸水略泡撈起備用；瘦肉洗淨備用。全部材料放瓦煲內加沸水2000毫升，猛火煲滾轉中小火煲兩小時，留湯約600毫升將藥材撈起，粗鹽調味。
食法	早、午備飲湯一碗（300毫升），可食水魚及瘦肉。每周飲一至二次，持續飲用，能補益氣血，血壓正常、精神充沛。



牛膝 杜仲

杜仲為落葉喬木杜仲樹皮，是用中藥材。杜仲用於治病，最早見於《神農本草經》：補中益氣、強志、堅筋骨，久服能「輕身耐老」，用於治療腰痛、陰部濕瀉、小便淋瀝等。

中醫認為，杜仲味甘微平、性溫，有補肝腎、強筋骨、安胎、促腰膝、降血壓等功效。杜仲對肝腎虛弱而致的腰痛、膝腿酸痛無力，筋骨痠軟，孕婦腰痛，男子陽萎、遺精、小便過多，頭暈、眼花、耳鳴、胎動不安、習慣性流產，都有很好的療效。

杜仲補肝腎、強筋骨、降血壓；配以牛膝能補益肝腎，活血祛瘀，引血下行，尤以懷牛膝為佳。治肝腎虧虛，腰痛膝軟者，常配杜仲、續斷、熟地等補腎藥同用。

現代醫學研究又發現，杜仲內含杜仲膠、松脂醇、葡萄糖、有機酸、杜仲醇、杜仲甙等，有降壓、鎮靜、利尿等功效。其中松脂醇、葡萄糖為降壓的主要成分。杜仲還可減少膽固醇的吸收，對膽固醇增高引起的動脈粥樣硬化有治療作用；口服杜仲水煎劑，能增強身體的免疫功能，杜仲的利尿作用也不錯，這與它本身含有百分之零點四的鉀有關。杜仲葉煮水喝，與炒杜仲一般，也有一定的降壓效果。所以將牛膝配杜仲作湯膳，既補益氣血亦能降血壓。

宜：中老年人腎氣不足，腰膝疼痛，腿腳軟弱無力，小便餘瀝者宜食；婦女體質虛弱，腎氣不固，胎漏欲墮及習慣性流產者保胎時宜食小兒麻痺後遺症，小兒行走過遲，兩下肢無力者宜食；高血壓患者宜食。

忌：杜仲性味平和，補益肝腎，諸無所忌。陰虛火旺者慎服。

紅棗黃芪配合煎湯，是十分普通又簡單易做的補氣養血的食療。黃芪能補一身之氣，兼有升陽，固表止汗，排膿生肌，利水消腫，安神益血的作用，對五臟之虛均有補養作用，尤功專補氣固表；紅棗入湯有很好的健脾益胃、補氣養血、保肝護肝的作用。常吃紅棗可以提升身體的元氣，增強免疫力，可起到養血安神、舒肝解鬱的功效。適量飲用黃芪大棗湯能夠有效改善脾胃虛弱、氣短乏力等症，還能提高人體免疫力，增強抗病能力。黃芪味甘，性微溫，為「補藥之長」，對五臟之虛均有補養作用，尤功專補氣固表。

現代研究，黃芪還有強壯中樞和防癌抗癌的作用。紅棗滋養強壯，健脾和胃，養心安神。二物共煮為湯，既強身健體，又益氣固表，用於氣虛多汗者甚宜。在中醫理論上，「黃芪枸杞紅棗湯」是溫補湯，其中紅棗可以補氣健脾，黃芪可以補氣、補虛，枸杞可以補陽。此湯具有很好的改善和增強人體免疫力，達到防病治病、養生保健的作用。



撰文：蔡淑芬 食療製作：文基

中醫藥訊息

浸大中醫藥學院傑出學人講座

李振吉·中醫理論實施與戰略思考

浸會大學中醫藥學院邀得中國國家中醫藥管理局原副局長、世界中醫藥學會聯合會副主席兼秘書長及國家973計劃中醫專項專家組組長李振吉教授來港主持2014/15年度「傑出學人講座」，誠邀中醫藥業界學界踴躍參加，與李教授交流經驗。

講座題目：

國家973計劃中醫理論專題實施與戰略思考

主要内容：

1. 中醫理論專題的定位與思路
2. 中醫理論專題的布局情況
3. 中醫理論專題的主要成果
4. 中醫理論專題的戰略思考
5. 專題專家實施的具體要求

論壇資料

日期：2014年12月8日（星期一）

時間：下午4時30分至6時30分（下午4時開始登記）

（含茶閱環節）

地點：九龍塘浸會大學道7號賽馬會中醫藥學院大樓地下

孔憲紹博士伉儷講堂（SCM012）

演講語言：普通話

參加費用：全免

中醫進修學分：2分（遲到逾30分鐘者將不獲頒發CME證書）

報名方法

網上報名：<http://scm.hkbu.edu.hk/jiechu>

截止報名日期：2014年11月30日（星期日）

座位有限，先報先得，額滿即止。成功報名者，學院將於

12月2日前以電郵通知。

查詢：香港浸會大學中醫藥學院秘書處

電話：3411 2064

電郵：scm@hkbu.edu.hk

傳真：3411 2902

首屆中醫科學大會在京舉行

新華社北京電：由農工黨中央和國家中醫藥管理局共同舉辦的「首屆中醫科學大會」日前在北京舉行，500餘名專家學者和行業代表就科學認識中醫藥、促進中醫藥傳承與創新進行研討。

會議以「中醫藥——國家戰略資源」為主題。與會者一致認為，中醫藥蘊含着獨特的衛生資源、潛力巨大的經濟資源、具有原創優勢的科技資源、優秀的文化資源和重要的生態資源。把這「五種資源」的潛力充分發掘出來，可以為經濟社會發展發揮更大作用。

中國高度重視中醫藥事業發展，確立了「中西醫並重」的衛生工作方針，出台了一系列扶持和推動中醫藥發展的政策措施，中醫藥事業發展取得令人矚目的成就。當前，隨着經濟技術的發展、人們健康觀念的轉變以及醫學模式和醫學目的的調整，中醫藥迎來了新的發展戰略機遇，但也面臨諸多制約，其中對中醫藥的認識不盡科學是一個重要方面。

會議號召學術界和理論界加強中醫藥學基礎理論的挖掘和創新，加快開展中醫藥多中心臨床研究，廣泛動員社會力量積極投身中醫藥事業，使具有幾千年文明的中醫藥文化快速復興、走向世界。

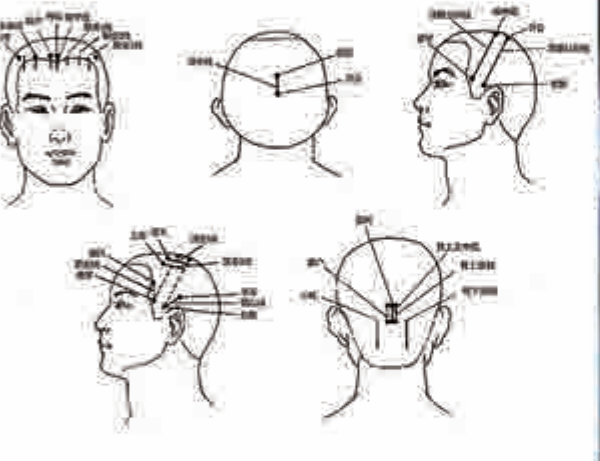
國家中醫藥管理局局長王國強說，當前和今後一個時期，我們將以改革的視角，做好中醫藥事業發展的頂層設計，不斷完善中醫藥事業發展政策和機制，努力實現重點突破，推動中醫藥事業全面協調可持續發展。

他說，近期將做好10個方面的重點工作，包括加強中醫藥發展戰略研究，深度參與醫改，完善中醫醫療服務體系，發展中醫藥健康服務，強化中醫藥人才培養，推動中醫藥科技進步和療效提高，促進中藥產業發展，促進中醫藥文化繁榮推動國際交流合作，加快中醫藥立法進程。

大會主辦方計劃，每年召開一次中醫科學大會，匯集更多知名人士、行業先鋒關注中醫、推廣中醫，以大會為依託挖掘中醫價值、拓展行業理念、宣傳中醫科學、引導大眾認識，逐步將其打造成國內乃至世界一流的專題盛會。

特寫

頭針透穴法治帕金森病簡單有效



黑龍江省中醫藥科學院院長王順主持完成的「頭針對帕金森模型大鼠多巴胺能神經元保護作用的研究」獲得黑龍江省科學技術進步二等獎，專家鑒定認為該項研究整體達到國內領先水平。

該成果在成功複製帕金森模型大鼠的基礎上，探討出頭針對黑質多巴胺能神經元保護作用的機制以及頭針治療帕金森病取得療效的物質基礎，為帕金森病的臨床治療提供創新性思路和實驗依據。

結果表明頭部電針透穴療法可減輕黑質多巴胺能神經元的受損程度，減少DA能神經元變性、壞死，使DA能神經元功能增強；能明顯提高PD模型大鼠黑質TH和TH mRNA的表達，提高DA能神經元數量，使DA的合成和釋放加速；能促進PD模型大鼠黑質BDNF mRNA的表達，通過促進神經營養因子合成而有效緩解DA能神經元的退行性改變，促進DA能神經元的存活、生長、分化，保護DA能神經元；能引起PD模型大鼠黑質DAT mRNA的表達增高，促進DAT對DA的合成與重攝取，協調突觸間隙中DA的有效濃度，發揮針刺治療PD的良性調整作用，保護DA能神經元；能引起PD模型大鼠黑質Nestin mRNA表達增高，通過激發大鼠體內神經幹細胞增殖，加速神經組織的重建，增加DA能神經元的數量。

該成果把祖國醫學療法與現代科學理論有機聯繫起來，揭示了頭部電針透穴療法治療帕金森病的作用機理，探討了頭部電針透穴療法治療本病取得療效的物質基礎，並為找到一種阻斷多巴胺神經元變性、增加多巴胺能神經元數量，從而阻斷帕金森病病理過程的治療方法

，提供了重要的理論與實驗依據，為臨床治療帕金森病提供一種簡單有效、無毒副作用的治療方法，且療效顯著，具有廣闊的推廣前景。由於透穴療法治療PD具有治愈率高、療效顯著、操作簡便、無毒副作用、易於被患者接受的特點。不僅提高治愈率及患者生活質量，減輕家庭及社會負擔，而且為進一步研究其臨床療效的可靠性，揭示其治療機理，提供了創新性思路和試驗依據。

帕金森病（PD）是中、老年人常見的腦部神經系統慢性退行性變性疾病，PD的治療一直是醫學界難題。目前臨床尚局限於症狀性治療，如何找到一種阻斷DA神經元變性、增加DA能神經元數量，阻斷PD病理過程的治療方法，成為目前一個熱點，而加強DA能神經元保護則是該治法的重要研究方向之一。

近年來，傳統中醫藥療法治療PD的研究取得了一定進展，尤其是針灸，安全、方便、療效肯定，但有關針灸治療PD作用機理的深入研究甚少。王順團隊長期開展頭針透穴治療帕金森病的臨床應用，明確了針刺適應症、禁忌症、針刺部位、針刺手法等關鍵技術指標，形成規範化方案，對臨床具有重要指導意義。

香港中醫臨床對證食療



逢周五刊出

中醫訪問學者計劃公開講座 中風後抑鬱的中醫診療

本年度醫院管理局與香港中文大學中醫學院合作舉辦的中醫訪問學者計劃公開講座「中風後抑鬱的中醫診療」將於12月7日舉行，講座資料及流程如下：

日期：2014年12月7日（星期日）

時間：下午2時至5時

主持：鍾偉揚醫師／香港中文大學中醫學院講師

主講：趙紅教授／天津中醫藥大學

地點：香港中文大學康本國際學術園LT3演講廳

收費：免費

中醫進修學分：3（遲到逾30分鐘者將不獲授予CME證書）

備註：註冊中醫師可獲發CME 3分進修分數

問答環節

歡迎有興趣參加講座的中醫師於講座當天出席並即場登記，毋須預先報名，名額有限，先到先得。

講座的最新消息以中醫動網站公布為準，網址為：www.hacmk.org.hk。

如有任何查詢，請電郵至education@hacmk.org.hk（中醫動網站）。

中醫藥講座

資料來源：中國中醫藥報