



逢周一刊出  
網址: http://www.takungpao.com  
FAX: 2572 5593  
版權所有 翻印必究

# 浸大參與國際研究顯示 針灸治療網球肘療效確切

中國、澳洲、意大利3國專家通過3年時間，近百個樣本的隨機對照試驗證明，針灸對網球肘療效確切。

該研究成果源於世界針灸學會聯合會牽頭組織的「針灸治療網球肘國際多中心臨床研究項目」。項目於2012年啟動，今年6月5日結題。澳洲悉尼科技大學、意大利帕拉塞爾蘇斯針灸研究所、中國香港浸會大學和中國長春中醫藥大學4個中心共同參與。

研究採用隨機分組、受試者和觀察者雙盲、第三者評價的方法，把96例網球肘病人分為治療組和對照組。治療組取曲池穴和手三里穴，用青龍擺尾針刺手

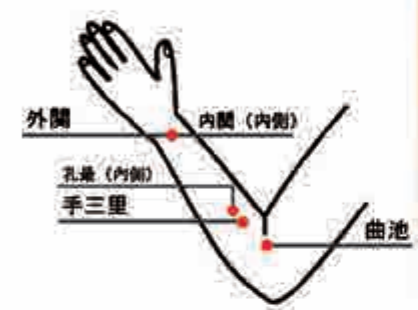
法治療，對照組在相同穴位上進行假激光治療。每周治療3次，共治療3周。以肩一臂一手殘障計分為主要觀察指標，將疼痛、無痛握力及壓力疼痛閾值作為次要觀察指標。

分析結果顯示，治療組的病人在治療完成的3周後，在功能和疼痛方面的改善明顯優於假激光對照組。

世界針聯主席劉保延表示，世界針聯將在此基礎上繼續摸索針灸國際多中心臨床研究的模式，進一步圍繞其他病種進行研究，提高針灸臨床療效評價水平，為針灸更廣泛的應用提供實證。



中醫藥動態



## 中醫講座

### 端午節前後，廣州有中醫院結合端午佩戴香囊這一民俗，用中藥佩蘭、藿香、艾葉、薄荷等製成香囊，饋贈前來就診的患者。中醫專家指出，香囊中所用的中草藥物，能散發出天然的香氣，具有開竅醒神、化濕醒脾等功效，有助預防感冒、手足口病等，且對防蚊驅蟲有一定作用。

眼下正是夏季，容易引發呼吸道感染性疾病，中藥香囊備受市民青睞。

小小香囊，裝入十來味研碎的中藥粉末，放在屋裡或車內，或者直接帶在身上真能防流感？這種說法有沒有依據？

# 中藥香囊 真能防病？

年前，甲流暴發後，國家中醫藥管理局發布的《甲型H1N1流感中醫藥預防方案》也指出，可「多用具有芳香化濁類中藥，製成香囊或香薰，具有除穢避穢的作用，如蒼朮、艾葉、藿香、當歸、白芷、山柰等」。各地不少防流感的中藥香囊正是以此為依據的。

「佩戴中藥香囊以防病，是中醫治未病的一種特色療法，應用中藥香囊來醒腦開竅、芳香化濁、行氣健胃、避瘟除穢、驅蚊防蟲，是傳統醫學的一大發明。」廣東省名中醫、廣州市中醫院原院長吳維城指出，香囊應用的歷史源遠流長，最初用作飾物，袋內裝有生米和香料的混合物，是古人喜歡的裝飾品之一。在古代，中藥的芳香避穢功能和調養正氣作用，除用於製造香囊外還逐漸應用於較大範圍內的清新空氣、驅病邪、防蚊蟲方面，如製成可燃燒的盤香、塔香、線香，大戶人家還有焚燒檀香的檀香爐等，或用相關的藥方煎煮熏洗以防病，佩戴香囊的習俗一直延續到解放初期。現在流行的香囊、藥浴等芳香療法，正是傳統醫學與現代生活方式的巧妙結合。

「但由於香囊含有中藥揮發油，為防意外，孕婦或過敏體質的人不宜使用。」吳維城提醒說，香囊也非人人可用，上述特殊人群更應該「避而遠之」，因為芳香刺激可能引起孕婦胎動不安，而對某些氣味過敏的人群也容易因刺激誘發病徵。另外，香囊的防病作用到底有多大？專家認為應實事求是，具體人具體分析，切莫一概而論，更莫以過分的宣傳和商業化的誇大炒作誤導市民。



### 提醒：孕婦或過敏體質者不宜

據吳維城介紹，該院製作的十香散防流感香囊是參考瘧病學說奠基人、明代治療瘧聖手吳又可所著《瘧疫論》中防瘧驅邪的方藥，根據廣州處於秋末冬初季節氣候由涼燥漸轉寒濕的特點而定的，主要由蒼朮、川樑、藿香、菊花等芳香中藥組成。他稱，現代醫學的研究已發現芳香類中藥含有植物性揮發油，而這類揮發油具有一定的抑菌、抗病毒的作用。此外，香囊所散發的陣陣幽香藥味，能刺激黏膜的免疫反應，「調整人體免疫系統，增強免疫能力」。通過這種做法能「改變口腔、鼻腔黏膜的酸鹼環境」，在一定程度上能有效遏制感冒病毒的入侵，適用於老少人群。

## 自製小香囊

古時人們在家中熏燒倉朮、白芷來驅穢避穢，將菖蒲、艾蓬、蒜頭結紮成束掛在床頭、門窗以避邪，製作內含中藥香料的香囊佩戴。農曆五月初五端午前後，正是傳染病最多的季節，在於香港，因地處南方並且沿海而立，濕氣尤重，置放香囊有芳香化濕的作用。

香囊的製作簡便、價格廉宜，不妨自製一個，以收防病之效，但要注意藥材的香味會揮發，便會失去效力；以及天氣太潮濕也會令香囊內的藥材發霉，因此最好每月更換一次內裡的藥材。

### 防蚊蟲香囊

（驚蟄之後春夏秋季都可以使用）  
丁香、薄荷、薰衣草、七里香可以切碎也可以研磨成粉裝進香囊。

### 驅蚊蟲香囊

藿香、薄荷、紫蘇、菖蒲、香茅、八角茴香、陳皮、柳丁皮、肉桂、丁香。

### 預防手足口的佩戴中藥香囊

藿香、艾葉、肉桂、山柰等量，在藥房裡磨碎，裝袋，每天佩戴，晚上睡覺放枕邊。

以上可任選一方，把所有藥材研碎後放入縫好的布袋中，如果是掛在家裡，可以做一個大些的，如果隨身攜帶，就把研碎的藥材混合好，分成小份裝入布袋中。每袋10-15克，給孩子佩掛在脖子上，或用別針固定於衣襟，香袋距離鼻孔越近則效果越好，布袋中藥末每10天更換一次，以保持藥效。



## 經典古方香囊

川芎聞鼻散	
功用	預防感冒
藥物	川芎，白芷，荊芥，薄荷，羌活，藿香，防風各9克，細辛，辛夷花，冰片各3克，雄黃1.5克。
用法	上藥共研細末，從早起每3小時間一次直至睡前，或作成布包聞吸，共用1至3天。
出處	《內病外治精要》
三香散	
功用	防治四時流感
藥物	藿香，丁香，木香，羌活，白芷，柴胡，菖蒲，蒼朮，細辛各3克。
用法	上藥共研細末，用綠色布縫製小藥袋，裝入藥末，佩戴胸前，時時嗅聞。
出處	《當代中藥外治臨床大全》
山柰蒼朮散	
功用	防治小兒上呼吸道感染
藥物	山柰，蒼朮，藜蘆，菖蒲，冰片，甘松各等份。
用法	除冰片外，將各藥烘乾，研為細末，加入冰片調均勻，裝袋內，佩戴胸前，時時嗅聞。
出處	《中醫外治法集要》
冠心病外用藥袋	
功用	防治冠心病
藥物	玄參，當歸，菖蒲，花椒，桂枝，薤白，冰片，三七等各適量。
用法	上藥乾燥，粉碎，過篩混合攪拌均勻，做成藥袋，放置左胸前，並時時以鼻嗅之。
出處	《古今中藥外治真傳》

## 兩岸四地中西醫家參會 首屆中醫藥循證論壇在京舉行

主題為「中醫循證，走向世界」的首屆兩岸四地中醫藥循證高峰論壇，日前在北京舉行。

「循證醫學是中醫走向國際的橋樑和捷徑」，大會主席、中國工程院院士、廣州呼吸病研究所所長鍾南山認為，應該重視標準的制定，並透露已經組織中醫藥研究團隊，「認準了循證這條路」。

本次論壇中西醫專家比例約為7:3，專家共同探討了如何運用「循證醫學」的研究

方法，結合中醫辨證論治的思維觀與方法論，推動中醫現代化和國際化。論壇下設中醫藥循證醫學的臨床實踐、中醫肺病循證與實踐、中醫腦病循證與實踐、中醫心血管病循證與實踐和中醫腫瘤循證與實踐共5個分論壇。

中國工程院院士、中國中醫科學院院長張伯禮，中國科學院院士、中國中醫科學院首席研究員陳可冀以及來自台灣、香港、澳門的中西醫專家應邀參加並作出學術報告。

## 故宮研發宮廷醫藥

故宮博物院日前與中國中藥協會簽署合作協議，雙方將在宮廷醫藥及養生文化的研究、發掘、文獻檔案資料整理、研究成果出版、文物展覽、專業講座等方面將開展長期、廣泛的學術交流與合作。讓更多文物藏品貼近人們生活，促進傳統文化的傳播與推廣，同時也將加強學術研究，讓更多研究成果受益於社會公眾。

雙方將在宮廷醫藥及養生文化研究、文獻檔案資料整理、文物展覽等方面進行優勢互補，使廣大觀眾可以親身感受宮廷醫事、藥事以及皇家四季養生的生活情致，搭建宮廷醫藥及養生文化交流平台，傳承和弘揚中藥傳統文化。

## 2015版《中國藥典》發布

國家藥典委員會發布公告，《中華人民共和國藥典》（2015年版）經第十屆藥典委員會執委會全體會議審議通過發布，於本年12月1日起實施。新版《中國藥典》一部收載藥材和飲片618個、植物油和提取物47個、成方製劑和單味製劑1493個，二部共計收載品種2603個。

國家藥典委員會有關負責人介紹，2015版《中國藥典》收載品種的安全性、有效性以及質量控制水平又有了新的提高。完善了藥典標準的技術規定，使藥典標準更加系統化、規範化。附錄（通則）、輔料獨立成卷，構成《中國藥典》四部的主要內容。

新版《中國藥典》推出中藥材及飲片中二氧化硫殘留量限度標準，推進建立和完善重金屬及有害元素、黃麴霉毒素、農藥殘留量等物質的檢測限度標準；加強對重金屬以及中藥材的有毒有害物質的控制等。進一步加強有效性控制，中藥材加強了專屬性鑒別和含量測定項設定。

## 中醫食療 健脾祛濕 炎夏吃薏米



炎熱潮濕的夏季，人感到體倦困重，食慾不振。這時在飲食上加以調節，喝一些薏米湯粥，有健脾祛濕的作用。

薏米性涼，味甘，淡。《本草綱目》謂其「健脾益胃，補肺清熱，祛風勝濕，養顏駐容，輕身延年」。赤小豆性平，味甘，酸，具有利水腫，解毒排膿的功效。兩者放在一起，非常適合夏至後炎熱潮濕的時段食用。

將薏米、赤小豆用冷水泡上2個小時，煮成粥。粥好後，可以依據個人的口味，適當地加入糖，或者用薏米加赤小豆煲湯或煮粥，炎夏日，喝上一碗豆粥，很是舒爽，能使身體輕捷，減少疾病的發生。中醫認為，夏季的疾病，都是因為體內有濕邪，多吃薏米和赤小豆可以有效地去除體內的濕邪。

### 薏苡仁治皮膚驗方

薏米中含有一定的維生素E，是一種美容食品，常食可以保持人體皮膚光澤細膩，消除粉刺、色斑，改善膚色，並且它對於由病毒感染引起的贅疣等有一定的治療。

皮膚粗糙 取炒薏苡仁適量，研成粉末。每次用薏苡粉10克，加蜂蜜適量調服，每日1-2次，連續服用3-6個月即可見效。

瘰癧、癬疹 薏苡仁50克，百合15克，洗淨入鍋加水煮至熟爛，再加入蜂蜜，調勻服食。

傳染性軟疣 用生薏苡仁10克，研成細粉，加白砂糖適量，溫開水沖服。每日3次，20日為1個療程，連續服用1-2個療程有效。

## 薏米輔治膝關節炎

薏苡仁為禾本科多年生草本植物薏苡的成熟種仁，其性甘、淡、微寒，歸脾、胃、肺經，有利水滲濕，健脾，除痹，清熱排膿之功效。筆者臨床經驗，在辨證基礎上重用薏苡仁治療膝關節滑膜炎，收效甚佳。

案例：30歲男子  
1周前登山運動後，現左膝關節腫脹嚴重，局部皮溫較高，局部疼痛，屈伸不利，MR檢查回示：左膝關節大量積液。經西醫以左膝關節積液抽出，再求診中醫。

病人舌紅苔黃，脈弦滑。診斷為左膝關節滑膜炎（濕熱型）。內服中藥治以清利濕熱，活血化癥。同時指導患者練習股四頭肌等長收縮活動，同時練習直腿抬高活動，禁屈伸活動。服用中藥10劑後，膝關節疼痛，局部發熱症狀消失，膝關節輕度腫脹，膝關節屈伸活動正常。考慮患者濕熱症狀已基本控制，恢復脾臟運化水濕功能已成為治療的關鍵。囑患者單獨一味薏苡仁100g，煮粥服用，每日2次，連服3周，隨訪一年，患者

滑膜炎未再復發。

膝關節滑膜炎因膝關節外傷或勞損，致局部氣血運行不暢，正氣虧虛，濕熱之邪乘虛而入，同時因局部氣血運行不暢，瘀滯局部，瘀久生熱，則成濕熱之證。治宜活血祛瘀、利濕解毒、通經活絡。薏苡仁藥用始載於《神農本草經》並被列為上品。主要用來治療濕熱引起的筋脈拘攣，關節屈伸不利等。並認為該品「久服，輕身益氣」。

薏米加綠豆煮食，有清熱祛濕功效；薏米加紅豆作食療，能健脾胃祛濕邪。

