

當中醫古方遇上現代科技



當流傳千年的中醫古方遇上不斷發展的生物科技，萃取出透明藥水突破人們對中藥的認知局限。20年前，正值SARS（嚴重急性呼吸系統綜合症／非典型肺炎，簡稱「非典」）時期，為了給更多老人和醫護人員更好地調理身體，中道養生醫學會就此成立，設立診所，在每個周六為會員提供義診服務。今次《大公報》專訪該會的永遠名譽會長陳讓珠博士，聽他講述研發藥水產品的心得和對中醫藥事業發展的期待。

大公報記者 顏 琨

日前，中道養生醫學會（簡稱：中道會）迎來了成立20周年的重要節點。這個在「非典」時期成立的非牟利團體，為有需要的患者提供中醫診療服務，如今已經發展成為慈善機構。這20年間，該會的濕疹膏、眼藥水、腦通寧等中醫藥師配製備受好評。

這些產品的研製背後，有你想不到的故事。陳讓珠回憶道：「漱口水是經一位牙醫的啟發而研製的。恰好「石榴姐」苑瓊丹和我說，她發現家中有一隻狗的嘴很臭，我便將這款漱口水推薦給她。因為狗和人一樣，都會有牙結石，用了之後，嘴就沒有臭味了。」

萃取黃連不苦 保證藥效

很多人對中藥的第一印象是見效慢，而在陳讓珠看來，若能對症下藥，中藥的療效比西藥更快。為此，他將萃取技術運至中藥的製藥研發之中。「中藥大多需要煎煮，但其中的藥性大多隨着蒸發而流失，因此，喝藥治療的效果並不快。但運用萃取技術的話，效果就會好很多，還可以避免中藥的藥殘（農藥殘留）和重金屬問題。」

黃連味苦，卻是一種常用中藥。隨着萃取技術的不斷完善，陳讓珠在研發新藥的過程中，更喜歡在原料中加入黃連這味中藥。「黃連味苦，很多人都不喜歡。而萃取過後的黃連，聞不到苦味，還可以保證藥效的發揮。」

中藥和西藥的研發，均是生物科技領域下的課題。中醫文化博大精深，但目前並未整理出一個體系。因此，推進中藥的科學化和現代化，非常重要。

在中道會診所，陳讓珠常常與中醫師袁智勇、歐梓桓進行交流、分享經驗。陳讓珠說：「醫師們在第一線，他們的感受會很直觀。所以平時我會在用藥的時候，將一些中藥和西藥同源的理念傳遞給他們，讓他們吸收一些新的概念。」

AI助力 籌建網絡藥典

對於中醫行業的發展，人才培養是當下面臨的困境。「培養複合型人才，非常重要。如今的培養體系，分科比較單一。讀古書的過程是學習藥理，用前人的經驗去做參考，但中醫的現代化進程需要醫生具備化學知識，了解分子結構。」

在陳讓珠看來，中醫與生物科技之間可以融會貫通。「最好的油其實是豬油，戰國時代就有記載。豬油的分子結構不會對人體造成敏感。但我們的藥膏不能用豬油，如果是信仰伊斯蘭教的穆斯林，就不能使用。因此，我在尋找脂肪的替代品時，選擇了白朱古力，它既有滋潤的效果，又不會造成人體的過敏。」

如今，乘着AI（人工智能）技術的東風，陳讓珠希望可以做出一本中草藥字典。「打開互聯網，你輸入病症、生病的時間、最近的季節、天氣，電腦就可以幫助醫生進行輔助分析，從搜集中醫古方到對症下藥，形成一個比較科學的治病效果，我希望這本字典可以在有生之年完成。」

黃連萃取入藥 白朱古力替代豬油



▲黃連是常用中藥。

▲中醫藥為傳統醫學，歷史悠久，今天走在現代化與科學化的路上，需要大家共同努力。



▲陳讓珠（中）進行實驗研究。受訪者供圖。

醫師教路防病錦囊

袁智勇：挑選健康食品

「我經常和病人說，你怎麼挑選食品、你的睡眠和運動習慣如何，就是養生。而做到這些最基本的東西前，首先要形成一個觀念。你要去感受自己怎麼做會處於一個比較舒服的狀態，然後，在日常生活中去堅持這些習慣。」這不僅僅是讓大眾有意識地選購更為健康的產品，在源頭上亦需要作出改變，例如，農民在種植的過程中找到讓食物更健康的種植模式。

歐梓桓：保持情緒穩定

心理因素導致的生病，不可忽視。「如果常常有壓力，經常擔心，也會影響到身體健康。比如在新冠疫情期間，很多人害怕自己中招，心裏有很大壓力，其實這也是病。生活壓力帶來的健康問題，可能反映在皮膚變差、睡眠不好等。」



▲袁智勇醫師指怎樣養生是每個人的選擇。大公報記者顏琨攝



▲歐梓桓醫師表示壓力大會影響健康。受訪者供圖

中道會逢周六義診

每個周六的下午2時至5時，是中道會旗下診所面向會員義診的時間。到這裏光顧的，不少是已成為會員十幾年的人，他們親切地稱陳

讓珠為「師傅」。在等待中醫問診時，會員們會一起聊天，分食點心。

到了義診時間，首先會員可以進行血壓和心跳的測量，做好記錄，就可以排隊等待醫師的看診。醫師通過望聞問切的方式，可以對求診者的身體狀況作出初步的判斷，如果需要中藥進行調理，醫師會給出藥方，房間外則有專門的人員進行抓藥。

若會員的頸椎、腰椎存在問題，診所會有專人指引進行針灸和按摩療程。



▲中道會逢周六提供義診服務，會有不少會員等待看診。大公報記者顏琨攝



▲白朱古力（脂肪）可替代豬油入藥。



趣趣地

近年來，廣西柳州市融安縣實驗小學積極優化課間活動空間，豐富課間活動內容，提升課間活動質量，讓孩子們在快樂體育和趣味遊戲中健康成長。圖為學生們在課間玩搶沙包遊戲、踢足球。 新華社



建立家庭心理韌力

有助解難

關注家庭心理健康是近年社會焦點之一，而情緒及心理健康對戒毒人士及其家庭尤其重要，更是預防或遠離毒品問題的關鍵。為了進一步讓大眾了解心理健康，明愛樂協會早前舉行「自家添」自我關懷體驗活動。

該體驗活動旨在鼓勵戒毒者及其家人先保持心理健康，從而改善情緒調節能力，並提升家庭整體互動相處，繼而改善生活所面對的問題。明愛家庭服務總主任林綺雲表示，正面情緒在家庭中流動，可促進家人之間有更高的彈性以及最佳的適應力，去處理家庭及生活上的問題。

精神科專科苗延琮醫生以「提升家庭心理韌力」為主題，深入淺出闡述如何處理失望和負面情緒，並建議可「家」添韌力的方法。

苗醫生表示，建立家庭心理韌力是保持良好情緒的方法之一，而其中的關鍵就是教育家庭成員分辨溺愛和真愛的區別：真愛是嚴厲也是困難的，最終目的是幫助家庭成員面對問題，而不是短期內減低自己的焦慮和內疚。此外，開放和誠實的溝通，對於家庭成員之間的理解和支持至關重要，期間可以嘗試說出內心的感受和需求，為人父母更應好好照顧自己的身心健康。尋找專業的康復機構的協助，也是關鍵之一，這樣不但能夠建立良好的支持系統，也可加強家人之間的分享與鼓勵。建立家庭韌力是一個漫長的過程，需要時間和耐心，維持良好的情緒也需和家人保持溝通，以開放心態接受專業輔助，持之以恆才能得到動力之源。

警惕呼吸道疾病交織疊加

接種疫苗

冬春季是呼吸道傳染病的高發季節。去年9月，中國疾病預防控制中心發布的《中國流感疫苗預防接種技術指南（2023-2024）》提到，冬天和即將到來的春天，內地可能會面臨流感、新冠等多種呼吸道傳染病交互或共同流行的風險。國家衛健委早前亦表示，多種呼吸道疾病交織疊加已成現實。

所謂「混合感染」「疊加感染」，專家表示，前者指個體層面，某人同時感染兩種或以上病原體。但在人群層面，同時流行多種病原體叫多病同發。流感季多病同發在全世界範圍

內都不是新現象，只是某一時期哪種病原體佔主導的問題。

近日，香港的新冠和流感個案亦增多，衛生防護中心表示，估計本港即將進入流感高峯期。在流感高發季節，接種疫苗是預防流感最為有效的方法。那些接種了流感疫苗的人即使感染了流感，症狀也較未接種者輕得多，而且可以减少併發症的發生。

大家平日亦要做好預防流感的措施，當中包括保持健康的生活方式：

- 1 均衡營養，堅持適當鍛煉。
- 2 早晨起床後，開窗透換新鮮空氣。在辦公室應注意室內空氣流通，通風是最好的消毒方式。
- 3 冬天在室內的冷氣溫度，別調得過高。外出時穿足夠衣服，以防受風寒感冒；若室內外溫差較大，可在門口停留片刻，讓身體能有足夠的適應過程。
- 4 多飲水。
- 5 需要時戴上口罩，這是簡便易行的預防措施。
- 6 注意勞逸結合，避免過度疲勞。
- 7 養成良好的衛生習慣，勤洗手，以减少流感傳播的機會。
- 8 流感流行期間，盡可能少到人群密集的公共場所及人多的地方。



▲每天開窗通風，是最好的消毒方式。