

目錄

代序 高永文醫生 GBS、BBS、JP	P.9
代序 周肇平醫生 香港中西醫結合學會創會會長、香港大學榮休教授...	P.10
自序 余秋良醫生	P.12
自序 蘇子謙醫生	P.14

第一章：中醫西醫基礎概念異同

中西醫學觀念異同	P.18
辨證，循證.....	P.20
中醫臟腑與西醫臟器	P.23
用中西醫智慧重新了解身體	P.26
西醫不能說的「身體唔好」.....	P.29
人體隱藏的通道	P.31
中西醫的衝突.....	P.36
西醫診「症」，中醫斷「証」.....	P.39
中西醫化學物理偏重不同.....	P.43

第二章：中醫西醫看癌症

為何會生癌？	P.48
癌症要戒糖嗎？（上）.....	P.51
癌症要戒糖嗎？（中）.....	P.54

癌症要戒糖嗎？（下）.....	P.57
大腸癌 = 濕熱？	P.60
致癌食物中醫觀	P.63
乳癌病人可以飲豆漿嗎？	P.65
與癌共存，停止化療？	P.67
重新思考腫瘤的中醫病因	P.69
中西醫審病辨証	P.79
電療可刺激免疫力？	P.81

第三章：常見都市病

【一】濕熱

何謂濕熱？	P.87
濕熱之來源和去路	P.89
濕熱的治療	P.92
生暗瘡未必是熱氣	P.96
熱氣與皮膚病	P.98

【二】感冒

春季感冒，中西醫不同看	P.103
感冒的中成藥治療（上）	P.107
感冒的中成藥治療（下）	P.110

【三】腸胃不適

腸胃為第二腦（上）	P.113
腸胃為第二腦（中）	P.116

腸胃為第二腦（下）.....	P.119
整體治療腸道發炎.....	P.122
積滯可以影響肺痰.....	P.125

【四】腎病

生理性腎虛和病理性腎虛.....	P.128
中醫看耳鳴：腎虛出事.....	P.132

【五】皮膚病

自由用類固醇，濕疹必治癒？.....	P.136
中醫治療皮膚病可以很有效.....	P.139

【六】筋骨及關節痛

治療痛症根本問題.....	P.143
中西醫治療筋骨勞損.....	P.146
古「風」今「風」.....	P.150
亂學拉筋，小心愈拉愈緊.....	P.152
簡易被窩鬆筋健體法.....	P.156

第四章：疑難雜症

周身唔舒服.....	P.160
點解訓極都咁劫？（上）.....	P.163
點解訓極都咁劫？（下）.....	P.166
疲勞可能是問題.....	P.170
何為虛勞？.....	P.173
五勞七傷.....	P.176

中耳炎需分緩急	P.179
中西醫看水腫（上）	P.181
中西醫看水腫（下）	P.184
重症肌無力用中藥醫？	P.187
西醫找不到病因的疑難雜症	P.190
身體感覺與病患沒有絕對的先後關係	P.192
寒者更寒	P.194
中醫治情緒病由臟腑入手	P.196
八把半鎖與供力系統	P.200
拇趾外翻如何回歸原位？	P.205
氣血不足會致頸痛和脾氣差？	P.207

第五章：中醫治病與養生

兵法與治病	P.212
糧餉不妥	P.215
身體與房屋	P.217
養生簡單 DIY	P.220
中藥可美容？	P.223
「戒」不在「補」之下	P.226
中醫用藥的理論和智慧	P.228
分辨主因和導因的整體治療	P.230
斷証不能單憑直覺和檢查	P.233
再談病因	P.236

預防哮喘，環境和體質皆重要	P.238
健康紊亂循中醫証候看	P.241
內治和外治配合治療	P.243
分清病勢主次，令身體復正為治療重點	P.245
傳統醫學觀察與經驗深厚的智慧	P.249
老而不衰最緊要郁	P.252

第六章：中西醫合作

中西醫合作障礙，病人無所適從	P.256
增進中醫西醫協調	P.259
中西醫學的合作空間	P.261
中醫西醫齊向前	P.264
中醫醫院的未來發展及願景	P.268

代序

高永文醫生

GBS、BBS、JP

兩位醫學界的朋友，亦即此書兩位作者余秋良醫生和蘇子謙醫生，均是註冊中醫，同時是註冊西醫。余醫生是先取得西醫資格再獲取中醫資格；蘇醫生則是先取得中醫資格再考獲西醫資格，兩人真的是名副其實「醫徹中西」！

香港是一個達到國際醫療級水平，亦是中西文化匯集的地方，因此絕對是一個最佳的地方推行中西醫結合治療。而中、西醫治療方法，若可相互配合，取長補短，定必能發揮最大的力量治療病人。而對病人來說，可以一站式同時找中醫及西醫治療，不用輾轉尋覓治療方法，相信是最簡單、直接及便利。

兩位筆者本身已是「中西醫結合」，同時擁有中西醫執業資格，所以每當治療病人時，亦自然會以中西醫互相啟發的思維，去診治不同的疑難雜症。兩人在此書中分享了很多個案，展示了中西醫協作治療，能為病人提供最佳及最妥善的治療方法，希望各位讀者能從此著作了解到中、西醫不應處於對立面去推廣醫學，而是應該互相協作，發揮各自最大的優點，這樣對病人及香港定必是最有利的發展。

代序

周肇平醫生

香港中西醫結合學會創會會長、香港大學榮休教授

余秋良醫生是比較另類的。香港上世紀九〇年代立法註冊中醫，當時香港有七、八位西醫已經完成中醫課程，成為身兼中、西醫的註冊醫生。余醫生是其中一位。

上世紀九〇年代，我負責籌備香港大學的中醫學院時，余醫生已經與我聯絡，希望能夠參與研究，融會中、西醫的一些概念。後來，一班有心的中、西醫生在香港民間成立了「香港中西醫結合學會」，余醫生立即積極參與，常常借出自己的診所，作為執委開會之用。學會早期，中醫界極力要求幾位在西醫界有影響力的西醫擔當會長，其中包括作為創會會長的我，以及其後的高永文醫生、譚黃智媛醫生。到了第四屆，余秋良醫生當上會長。他大力推進中、西醫的互動，更難得的是，他勸服了香港浸會大學中醫學院的卞兆祥教授，接任第五屆會長。終於，有一位中醫界的代表人物領導及推動會務。其中，余醫生的努力，應記一功。

蘇子謙醫生，更是異數。他進入香港大學時，成績優異，足以入西醫學術有餘。但是，他決定先讀中醫，並以驕人成績畢業。當時，中醫學院成立不久，尚未發展出「榮譽」制度，幾位老師來找我，希望立刻成立「榮譽」制度，讓蘇子謙成為第一位的榮譽畢業生。作為管治委員會的主席，我立即批准，幾日之內，完

成程序，頒發榮譽學位給蘇子謙。

其後，蘇醫師轉讀香港大學的西醫課程，亦成績驕人，成為班中的頂尖畢業生。畢業及實習後，他來找我商量，決定在腫瘤領域發展，因為他認為這領域最能發揮中西醫的結合。

可見，余醫生及蘇醫生兩位都是有心人，打算用一生精力，推進中西醫的互動。實在是香港之福。

這本書，不僅輯錄了兩位醫生歷年所發表的文章，更加了一些新文章，其中的觀點可能有爭議，甚至引起批評。但是，兩位醫生願意承受一切，任何人都可以見到，他們實在用心良苦，令人感動。

希望這本書，真能拋磚引玉，牽動討論。

余秋良醫生

用中西醫智慧重新了解身體

人的身體會因著不同的環境而作出適應和調節，西醫著重了解身體組織，會看神經智能怎麼組織應對，這是由宏觀層面去看，以至在微觀上看著身體組織在生化中怎麼收集資訊處理與回饋，及其怎麼反應及控制等機制，然後將各部分看成一個整體，觀察整體如何取決於其中每個部分的變化。另一方面，中醫則從整個身體的反應開始，分別以其陰陽表裏寒熱虛實的變化來看，以各部分的變化（即所謂臟腑氣血）來評審，審病辨証。

除了外面的物理環境影響，身體行為的變化也可直接影響身體生理病理。如果一個人勞累，甚至無氣，這可能是由眾多環境或生活因素形成，所以醫生檢查之前，會問很多關於壓力、困擾、家庭及工作、時間及精力運用各方面的問題，亦需要檢查化驗有沒有身體病變等等。

睡眠不足引起的病變

有些人各方面都不錯，檢驗亦沒有病患，但仍勞累無氣，歸根究柢，原來是長期睡眠不足。現代醫學有很多研究發現睡眠差、睡不好引起的病變，例如肥胖是其一病例。



睡眠不足，簡單補充睡眠就可以解決。但長久睡眠不足呢？這時，身體病變不是只管補充睡眠就可以回轉。於是睡眠不足引起的病變成為實實在在的一個病。雖然睡眠不足檢驗不出來，但也是一個常見病因。

睡眠不足會引起身體多方面的變化，以西醫角度治療時會由很多靶點來治療。話雖如此，有數不盡的部位變化未必能廣泛觸及，相關問題未必能夠全部解決。而中醫則從整體變化來辨證，看看整體變化於身體每個部分的情況，即臟腑氣血表裏寒熱虛實的變化來辨證找根據，一步一步將身體帶回原狀。

許多人只懂把高血壓歸咎於高鹽飲食或心臟病、肥胖、生活緊張等因素，卻不知道睡眠不足與高血壓有直接關係。或許過去因為難於準確量化「睡眠不足」，以及其對身體的長遠影響，研究每每不能作為實據。以下一個病例，或可帶出這模糊的關係。

一名五十六歲的男士患有神經性皮炎。他過去每晚凌晨一時半睡覺，早上九時起床上班。後來他得到晉升，為了應付工作，立即改為早上八時起床。數月後，他的皮膚明顯變差了。他認為是工作壓力影響皮膚，不知如何處理，擔心要轉工。我著他早點上床睡覺，因為平時晚睡已不能令他恢復心力，如今再早起減少睡眠時間，就加倍超支。這才是病變根源。

治好中醫的「証」，可治好不少西醫的「病」

大家大概認為「唔夠訓」只會導致眼乾、疲累等小問題，因此常不以為意。可是，只要醫好「唔夠訓」，其實已可醫好不少「併



發症」，包括皮炎、高血壓等。甚至有研究顯示，男性睡眠不足可能會使頸動脈血管壁增厚。這個看似微小的變化，卻增加了冠心病的風險。

睡眠不足既會引起身體狀態變化，也會引起西醫病症。它會引起的身體狀態變化表現為眼乾、疲累等，從中醫的角度，視為陰虛、血虛及其他「証」。另一方面，從西醫的角度，患者可因精神因素等導致皮膚有相應的病理變化，像神經性皮炎這些「病」。中西醫角度合參，方能全面地理解病人的身體，以作出診斷和治療。

中醫的「証」，是以人體表裏寒熱虛實的反應和內部臟腑與氣血的表現看出病機變化而分析出來的總綱。西醫的「病」，是由病因引發某病位反應的病理實質。—「証」、—「病」，互為因果。當治好中醫的「証」時，已可治好不少西醫的「病」，甚至是難以醫治的病。中醫西醫雖然對身體疾病的了解不同，而有不同的診斷與解釋，但同時運用兩方的智慧了解身體的生理病理，可以增強思維，以新模式來看待疾病。

一個問題帶來的身體變化，縱使知道了病因，也不一定能夠改善已經變化的身體，這時就要治療「証」和「病」。

再舉一例。癌症這「病」雖有癌細胞的變異，未成形之前亦當然會有濕（滯流）、瘀（不通）、熱（炎症）、毒（異害）等影響身體及免疫系統的狀況，預防及治療時，從中西醫角度尋因析病証，各師各法，方為妥當。



余秋良醫生

西醫不能說的「身體唔好」

最近看到一份科研報告，指出肥胖的人炎症指數會增加。事實上，不止肥胖人士，很多以為與發炎無關的疾病，炎症指數也會增加。

發炎的意思不一定是細菌引起。燒傷、扭傷也會引起發炎。其實很多人在骨痛、胸痛的時候，醫生診斷為關節炎、胸膜炎，都是沒有細菌的發炎。肥胖隨之而有的炎症，是身體狀況不佳的一種表現反應。

身體欠佳容易引發炎症

有一位中年男病人，六年前患上鼻咽癌，當初做了電療和化療，癌症一直沒有復發，只是口乾問題未能改善。但五年後，聲線開始變差，看醫生後，發覺是左邊聲帶神經半癱，斷定為最近的病變。據說是神經炎或血管發炎所引起。奇怪的是為何在五年後才發生這種病變呢？來診時，他的身體狀態很差，換言之是身體狀況不好的時候，炎症會增加，這病人就是因之前鼻咽癌部位隱性發炎引起這些局部病變。



整體來說，炎症與身體狀況不好有密切關係，只是西醫多以微觀方式去解釋身體各部分的問題，很難宏觀性以「身體唔好」為診斷。同樣，很多人神經衰弱、憂慮、抑鬱的時候，身體明顯不好，有些人更因身體狀況不好影響精神，炎症指數更高。上述男病人，雖然說是聲帶神經半癱引致沙啞失聲，怎樣醫都無改善，但以中醫藥療法，清痰通絡消瘀，八星期後明顯聲音響亮清晰。

中醫以臟腑氣血、痰阻瘀塞等方法去描述其中的這種變化，不失為一個可用之法。其實，西醫亦可將整體身體用微觀方法，在這方面重組思維框架，加倍精心描述以前未提及的身體各個細節，從而以新診斷框架解說炎症各方面的問題。

當中醫西醫能互相添補，醫學方面便可以有更多進步空間。



蘇子謙醫生

人體隱藏的通道

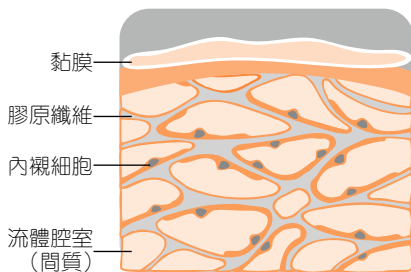
執筆的時候，電視和網上媒體剛剛大幅轉載，說科學家發現新的人體器官，這新的器官叫做「間質」（interstitium）。

其實皮膚以下的這一間質並不是新奇的東西，只是以前對這間質的功用不完全了解。

大約十年前，已經有學者提出這間質就是中醫的經絡穴位。現在透過新的科技，可以看到真的有水在這層間質中流動，而且發現癌細胞可以經由這間質進行轉移。

間質就如家中的外牆

這一層間質雖然佔人體很大範圍，但是用傳統的方法難以往定位。間質（圖一）在皮膚之下，肌肉之上，細胞之外。間質外連四肢，而且在內亦通於一個內臟。傳統認為這層物質是一種結締組織，負責把其他器官「黏」在一起，情況就如家中牆內的



圖一：皮膚下的間質



石屎，只是一種支持身體的結構組織，除此以外沒有什麼用途。但近年愈來愈多研究發現，這層間質其實是一條通道，可以傳遞信號，亦可以讓水流通，有著很重要的功能。就如家中的外牆一樣，當中有光纖、電線、水管等多種功能性的通道。

間質雖然是一條「無形」通道，卻與血管、淋巴那類「有形」通道不同。

情況就如坐地鐵，地鐵的隧道和每一個車站就像身體內大大小小的血管和淋巴，而間質就像車站外的其他地方。舉個例子，假若你要從旺角去灣仔，你會根據地鐵上的地圖由旺角乘荃灣線到金鐘站，再轉乘港島線到灣仔。但到了灣仔之後又怎樣呢？假若你要到灣仔一些橫街窄巷找一間特色餐廳，你出了地鐵站之後，仍然要在人多車多的街道中穿梭去尋找那隱世餐廳。這些你走的道路，看似無路，其實當中亦有一個網絡，這就好比間質。

身體的廢物、免疫細胞，又或者是營養，要由一個地方到達身體的另一個地方，除了要乘坐像地鐵一樣的大小血管淋巴網絡，亦要靠目的地附近的微細街道網絡，所以單是血管流通亦不一定是身體健康，就如即使地鐵通道暢順成功到達了灣仔站，但若然站外人流甚多，人車爭路，亦會出現淤塞的情況，不能到達目的地。

中醫說的腠理，西醫說的間質

中醫看重的就是這層間質，看似無形，實質有形。身體的這



層間質，含有大量水液，一般來說大約是全身血液的四倍。傳統以為細胞只要得到充分的營養和氧氣，血液流通就可以了，其實是忽略了間質層水液流通的重要性。從這間質可以解釋為何中醫利用針灸按摩推拿可以醫治疾病，亦可以解釋為何癌症會循一定的方向轉移，以及為何要保持身體健康，必須經常做運動，而且配合拉筋。所謂「舒經活絡」，並不是講血管和淋巴，而是講皮膚下間質的水液流動。

同時，這亦解釋了中醫所講的「腠理」是什麼。腠理較為密布的人，就等於人體有一種天然屏障，減少外邪的入侵。中醫亦說是元氣，即血氣流注的地方。腠理也可以解作肌膚紋理。愈來愈多證據顯示「腠理」就是這一層間質。中醫說血氣旺盛的人，腠理亦都強壯，不單少受外來疾病影響，而且肌膚較為漂亮，皮膚看起來有光澤而紅潤。

古代有一條藥方叫做「玉屏風散」，醫治一些容易受外邪入侵的病人。用北芪為首的中藥去強化這一層「屏風」。現代醫學亦發現不少免疫細胞在這一層間質之間。若然水液充足，免疫細胞的流通暢通無阻，免疫力就會提升。所以中醫所講的血氣，並不是只講氣（大約相等於能量和免疫力），亦要講陰血，講求人體各部分的滋潤。血氣不足的人，不單止皮膚乾燥，面色、膚色暗啞，身體免疫力下降，甚至會產生其他疾病。免疫力和其他物質在間質的流動，需要附近血管搏動或附近肌肉收縮時所產生的壓力和擠壓力的推動。當然間質中的水液要充足，這就好比中醫所說的氣血陰陽和調，兩者缺一不可的原因。



中西醫看腫瘤的形成

腫瘤可根據間質層中的纖維網狀轉移，最後再通過淋巴遊走全身。現代醫學發現，凡是腫瘤附近的間質層水分減少，就會有硬化纖維增多的情況。這可以解釋為何腫瘤多是呈現一硬塊。當腫瘤初期形成時，身體的纖維細胞會在腫瘤附近增生，產生很多新的纖維，負責吞噬腫瘤的巨噬細胞亦會增多。這是身體的一種防禦機制，身體的纖維細胞形成一道阻止腫瘤轉移的「萬里長城」。免疫細胞亦會隨這些纖維進駐到腫瘤附近位置，與腫瘤細胞進行一場角力。若然身體的免疫力無法把腫瘤清除，這道城牆必然會被打破，而腫瘤就會隨著間質的纖維通道遊走到其他地方。正如古代打仗最重要的是守住城牆關口，關口一破，外敵便會長驅直進。

這與中醫學斷定腫瘤的理論相似，中醫一般認為腫瘤很多時是因為瘀血和痰濕阻塞而成。臨床中醫亦會著重身體肌肉紋理的軟硬度，又或者是有沒有腫脹、有沒有瘀點等去斷定身體的「腠理」有否阻塞。

間質層的水液流動

身體間質的水液運行和血管的運行相輔相成。身體的十二經絡分為六條陽經和六條陰經。假若將人當作是四腳動物，以背朝天，陽經的分布走在人生的外部，即是接觸到太陽的地方；相反陰經的分布，則在手腳的內側、胸口和腹部，即不能接觸太陽的地方。有學者利用儀器檢測到間質層的水液流動主要是根據胸腹



和手腳內側的陰經運行，因而間接指出中醫學所講的經絡與間質層的水液流動有密切相關。

若然這些間質層的水液流動不順暢，就會積聚水液，當中的各種營養和廢物亦會積聚。從以上可見，陰經（亦即胸腹、手和腳的內側）會有較多的積聚，這或許解釋了為何肥胖的人脂肪都集中在這些地方，因為經絡在這些地方的阻塞特別厲害。另外，水腫的時候，亦是這些地方較為腫脹。中醫說水腫的形成，主要是因為肺、脾、腎這三個臟的功能失調，不能控制水液正常流通。而這三個臟的經絡都是陰經，亦運行於胸腹和上下肢的內側。

至於針灸所講的穴位，現代發現很多都是處於身體筋膜和這層間質的一些交接位置。這些交接的位置有很多神經，所以針灸在正確的穴位上會有不同的針感，如痠麻脹痛等等。此外，在這些穴位附近有很多「感觸裝置」，針灸刺激後會影響不同細胞的功能和 DNA 轉化，亦會影響間質層的水液流動。這就是針灸能夠治病的原因。

此外，進行按摩或推拿後，肌肉會得以鬆弛。相信不少人都有這經驗，做完泰式按摩或者所謂淋巴按摩之後，會覺得整個人精神爽利，而且好像能馬上改善面腫和手腫腳腫的情況。這其實是身體的間質層在按壓後回流暢順了，所以中醫主張利用推拿按摩治病其實有其科學根據。

間質這層人體隱藏的通道，相信尚有更多的功能仍有待發現。而中西醫對於它的理解，或可以結合起來一起研究治療。



蘇子謙醫生

中西醫的衝突

經常有人問筆者，究竟中西醫理論之間有沒有衝突？要回答這問題，大家可看畢此文之後再自行分析。

首先，給各讀者講一例子。筆者有一次到外地旅行，吃了一碗日本拉麵後不久（大約十五分鐘後），下肢皮膚感到非常痕癢。一看之下，見到一塊塊的風疹（蕁麻疹，urticaria）逐漸浮現，皮膚又紅又熱。

西醫是對抗性治療，中醫是順勢治療

從西醫角度，很明顯是食物敏感。一般來說，可服用抗組織胺藥（antihistamine）來止癢，此類藥物亦即普通的傷風收鼻水藥。但那時筆者判斷這並非嚴重的食物敏感，因此並無服用抗組織胺藥，只用了一些冰來幫助散熱，讓風疹自然地消失。

從中醫角度，讓風疹自然地出，才是正法。中醫認為出風疹代表疾病在表面，亦代表身體正在把不好的廢物向外透過皮膚排走。若用藥物阻止疹出，雖可止一時的症狀，但垃圾則會困在皮膚之下，久而轉為其他疾病。所以中醫治療患長期風疹患者，會



用中藥順勢把疹向外發，即所謂驅風透疹。由此可見，中西醫是兩種不同的思維。西醫是對抗性的，中醫是順勢的。（請注意，食物敏感可大可小，除出疹外，嚴重者可引起水腫、呼吸困難、休克，甚至死亡。故敏感反應嚴重者，請立刻到醫院或診所求診。）

服用中藥後出風疹或睏倦非壞事？

後來筆者發現自己對一種日本麻油有敏感反應。但筆者以前都吃過同款麻油，為何會突然「敏感」起來？在中醫來說，原因是身體好轉了。這對於西醫來說是一個非常奇怪的理由。很多病人都說，服用中藥一段時間後，皮膚會比以前容易出風疹，尤其是吃「熱氣」食物之後。他們問，是否中藥使他們「過敏」？非也。當身體好轉的時候，即使是小小的垃圾，身體的正氣（免疫力）都會把這些東西排走，防止垃圾在身體中堆積而致病。皮膚是其中一個途徑，病人會出風疹或其他細小丘疹。另外一個原因是身體好轉時，各經絡的阻塞打開了，所以短期會出皮疹。過多一段時間，皮膚便會好轉，皮疹也會褪去。這還有一好處，身體出疹就像告訴病人哪些食物是不該吃的，警醒病人以後飲食時需要多加留意。

很多病人都問筆者，為何吃中藥後會覺得睏倦，常常想睡覺。筆者並沒有加入具安眠成分的中藥，卻達到安眠的作用，這其實是身體的自然反應。香港病人大多長期睡眠不足，身體疲倦卻不斷地「死頂」。服中藥後身體回復正常的平衡，知道疲倦，於是常常覺得睏，非睡不可。通常繼續服藥並順身體的需要而多休息一至兩星期後，人便會愈來愈精神，睡眠質素大大改善，工作



效率也會增加。

另外有些病人吃中藥後腸胃有反應，大便次數會增多，常常放屁，這其實是腸胃好轉的跡象，但很多人誤以為是副作用或中藥不潔所致。有時筆者要說服病人接受這些反應並不容易。

其實中西醫對症狀的理解很不同。西醫認為差不多所有的症狀都是病所致的，應該要處理。但對中醫來說，症狀可以是病所引起的，亦可以是正常的反應，兩者必須結合整體情況來考慮和識別。

總之，中西醫兩種醫學分析問題的方法各不相同，並無誰優誰劣之分。兩者理論的不同，是在不同文化根源和不同的臨床觀察（clinical observation）方法下產生的結果。

