

## 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.44
「重主輕次」影響長遠健康 .....	P.47

### 第二章：中醫西醫看癌症

為何會生癌？ .....	P.52
癌症要戒糖嗎？（上） .....	P.55
癌症要戒糖嗎？（中） .....	P.58

癌症要戒糖嗎？（下） .....	P.61
大腸癌 = 濕熱？ .....	P.64
致癌食物中醫觀 .....	P.67
乳癌病人可以飲豆漿嗎？ .....	P.69
與癌共存，停止化療？ .....	P.71
重新思考腫瘤的中醫病因 .....	P.73
中西醫審病辨証 .....	P.83
電療可刺激免疫力？ .....	P.85
不同癌症，康復調理大不同 .....	P.88
中藥調理，扭轉體質抗癌 .....	P.90
中藥古方解腸癌治療後遺症 .....	P.93
中西藥夾攻癌症會否傷肝？ .....	P.96
中西醫合力尋最佳治癌方案 .....	P.99

### 第三章：常見都市病

#### 【一】濕熱

何謂濕熱？ .....	P.105
濕熱之來源和去路 .....	P.107
濕熱的治療 .....	P.110
生暗瘡未必是熱氣 .....	P.114
熱氣與皮膚病 .....	P.116

#### 【二】感冒

春季感冒，中西醫不同看 .....	P.121
感冒的中成藥治療（上） .....	P.125

感冒的中成藥治療（下）..... P.128

### 【三】腸胃不適

腸胃為第二腦（上）..... P.131

腸胃為第二腦（中）..... P.134

腸胃為第二腦（下）..... P.137

整體治療腸道發炎..... P.140

積滯可以影響肺痰..... P.143

### 【四】腎病

生理性腎虛和病理性腎虛..... P.146

中醫看耳鳴：腎虛出事..... P.150

食得唔食得——論「迎糧」..... P.153

### 【五】皮膚病

自由用類固醇，濕疹必治癒？..... P.157

中醫治療皮膚病可以很有效..... P.160

### 【六】筋骨及關節痛

治療痛症根本問題..... P.164

中西醫治療筋骨勞損..... P.167

肌腱撕裂偶有不作手術的考慮..... P.171

古「風」今「風」..... P.174

亂學拉筋，小心愈拉愈緊..... P.176

簡易被窩鬆筋健體法..... P.180

## 第四章：疑難雜症

周身唔舒服..... P.184

點解訓極都咁劫？（上）..... P.187

點解訓極都咁劫？（下）..... P.190

疲勞可能是問題..... P.194

何為虛勞？..... P.197

五勞七傷..... P.200

中耳炎需分緩急..... P.203

中西醫看水腫（上）..... P.205

中西醫看水腫（下）..... P.208

重症肌無力用中藥醫？..... P.211

西醫找不到病因的疑難雜症..... P.214

身體感覺與病患沒有絕對的先後關係..... P.216

寒者更寒..... P.218

臨床把脈找出奇難雜症..... P.220

病人左右不對稱..... P.222

抽絲剝繭救治「無徵無証」..... P.224

中醫治情緒病由臟腑入手..... P.226

八把半鎖與供力系統..... P.230

拇趾外翻如何回歸原位？..... P.235

氣血不足會致頸痛和脾氣差？..... P.237

## 第五章：中醫治病與養生

兵法與治病..... P.242

糧餉不妥..... P.245

身體與房屋..... P.247

養生簡單 DIY..... P.250

中藥可美容？.....	P.253
「戒」不在「補」之下.....	P.256
用「周公」對抗高血壓.....	P.258
中醫用藥的理論和智慧.....	P.261
分辨主因和導因的整體治療.....	P.263
斷証不能單憑直覺和檢查.....	P.266
再談病因.....	P.269
預防哮喘，環境和體質皆重要.....	P.271
健康紊亂循中醫証候看.....	P.274
內治和外治配合治療.....	P.276
分清病勢主次，令身體復正為治療重點.....	P.278
傳統醫學觀察與經驗深厚的智慧.....	P.282
老而不衰最緊要郁.....	P.285
新冠疫苗與中藥會否相沖？.....	P.287

## 第六章：中西醫合作

中西醫合作障礙，病人無所適從.....	P.292
增進中醫西醫協調.....	P.295
中西醫學的合作空間.....	P.297
牙醫學中醫有什麼用？.....	P.300
中醫西醫齊向前.....	P.302
中醫醫院的未來發展及願景.....	P.306

## 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。

## 中藥調理，扭轉體質抗癌

癌症康復後的中醫藥調理，以最常見癌症之一的肺癌為例，中醫謂「肺為嬌臟」，肺是一個很容易受傷的臟腑。在中醫角度，引起肺癌原因主要是熱毒積於肺，或肺氣陰兩虛，或痰瘀互結。

傳統上很多肺癌都是因為患者長期吸食煙草引起，煙草的致癌因子久積而傷害肺臟，這就是中醫所講的「熱毒」。近來愈來愈多病人是非吸煙者，當中不少帶有 EGFR (epidermal growth factor receptor, 中譯「表皮生長因子受體」) 或其他基因突變，可以用口服標靶藥治療 (對於已經擴散了的病人)。這類病人不少有氣陰兩虛，同時有肝鬱徵狀，即病人心理壓力較大，平日脾氣表面可能好好，其實是吞聲忍氣居多，所以引起氣滯不舒。此類病人適宜放鬆心情多抒發情緒。第三類病人「痰瘀」積滯，多見皮膚有多斑點、膚色暗黑、口唇和舌頭有瘀點、指甲呈暗啞色。以上三類情況可交叉出現。

### 內外配合，潤肺減肝鬱

病人經過電療或化療後已經痊癒，無論影像或抽血都已找不

到癌細胞，但如果體質沒有改變，實在有死灰復燃的危險。所以中醫強調病人癌症康復後，需要長期調理。

此外，治療亦會對身體造成損傷，例如手術傷氣，化療引起腎臟及神經毒性，電療後肺部接受了輻射而出現放射性肺炎和纖維化。在中醫角度是損傷肺陰，產生肺熱。此外，不少口服標靶藥物會令面部出類似暗瘡的皮疹，在中醫看來是熱邪。所以治療副作用亦需要慢慢調理。

不同病人的體質和情況不同，調理前建議先請教中醫。但總體來說，要多潤肺。假若經濟許可，可多食冬蟲夏草、上等花旗參補肺；較便宜的選擇有沙參、麥冬、玉竹等潤肺中藥材，或多飲雪梨水、羅漢果水等滋潤肺臟。除了滋潤肺臟，亦要戒口，避免熱性食物，如辛辣，以免加重肺熱。另外，病人康復後要多吸收新鮮空氣，避免長期吸入污染空氣 (在香港實在困難)，多到郊外鍛煉身體。中醫有所謂肺主氣，呼吸空氣的質素與肺氣密切相關。而多做運動或多一點室外活動，亦可抒發情緒減少氣鬱，對肝鬱病人有莫大幫助。

### 養肺養胃，紓緩電療副作用

另外，不少口腔癌、頭頸癌和鼻咽癌病人，大都接受高劑量電療，副作用不少，短期會引起口腔潰瘍，致進食困難，頸部皮膚亦會像燒傷般受損。這些在中醫看來是熱毒。口腔潰瘍可以在治療完成後適當地利用清熱解毒養陰的中藥，如板藍根、馬勃、銀花、連翹、夏枯草，再加上養陰中藥，如沙參、麥冬、天

冬等，幫助口腔潰瘍癒合。電療引起長期副作用包括口乾、皮膚乾燥、肩頸痛，可服用潤喉養肺養胃中藥，最經典就是霍山石斛（但價錢較貴），便宜可用沙參、麥冬、天冬等，可以生津止渴，幫助口乾病人回復津液唾液。另外，肩頸膊痛可用針灸和物理治療紓緩。

蘇子謙醫生

## 中藥古方解腸癌治療後遺症

年輕的美國荷李活演員卓威博士文（Chadwick Boseman）因大腸癌逝世，令人傷感。我亦有一個較年輕的朋友，幾年前因大腸癌接受了手術和術後化療之後，有不少後遺症，令他非常困擾和痛苦。

### 天氣再熱也無汗

他四十多歲，第三期大腸癌，做了非常大幅度的大腸切除手術，再做了八個週期化療療程，總算痊癒。但從此以後，他每日都肚痛和肚脹，經常肚瀉，每次進食後都會肚痛一至兩小時。除此之外，身體怕凍、手腳麻痺、肌肉痠痛、面部和四肢都有輕微水腫，吃了不少類型止痛藥，只是輕微緩解。

後來，朋友向我求助，我再詳細問了病情，但因疫症期間未能見面，著他先買中成藥「補中益氣湯」服用，看看情況。

他吃了幾天補中益氣湯後，發現平日肚痛大為減輕，再沒有進食之後就攪肚痛的狀況，甚為高興；而且之前睡眠甚淺，服用這條中藥方後睡眠質素亦見改善。我聽了他的用藥效果，著他繼

## 【二】 感冒

余秋良醫生

### 春季感冒，中西醫不同看

春季萬物蘇醒生機盎然，人的活動量有所增加，細菌也開始活躍。可是春季常見霧霾，人類活動亦使垢塵揚散，空氣質素轉差。種種因素使人在春天容易患感冒和氣喘等疾病。

#### 感冒的徵狀及併發症

感冒因人體免疫力不足以抵制細菌病毒而形成，會流鼻水、咳嗽、疲倦、發燒和食慾下降等等，小兒發燒感冒病毒若是手足口病，手足皮膚會出紅疹，口腔和喉嚨紅腫潰瘍，嚴重者會痛至吃不下咽。猩紅熱則皮膚出現瀰漫性的紅疹，像傾倒紅墨水在表面皮膚。

由病毒引起的感冒，一般會按病徵開藥，現時醫生給的消炎藥即是消炎止痛藥。若感冒由細菌引起，會以抗生素治療。若引發中耳炎、鼻竇炎、肺炎，更要使用有效的抗生素治療。中藥尤其適用於治療受病毒感染的感冒。感冒後期，有些人過了一星期仍未痊癒，坊間常以「感冒未清」來形容，這時以中醫治療普遍有效。

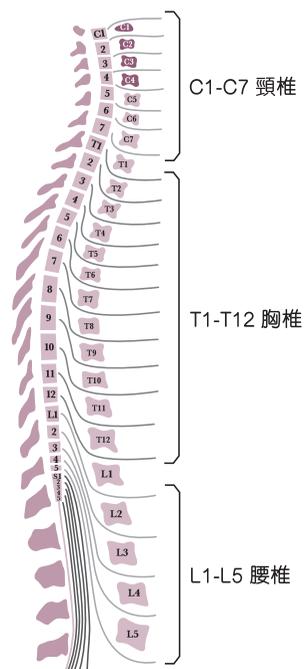


甲乙型感冒（流感）肆虐時若高燒持續，因擔心病情惡化釀成肺炎，故西醫大多會照X光詳細檢查。相信中醫對病症有療效，但因病情嚴重甚至有致命危險，現代醫學更應該在中醫西醫間做多點循證研究。

以下試解釋中醫西醫對感冒的不同看法，主要分別是中醫相信感冒由環境的寒熱因素引起，而西醫則認為是由細菌或病毒感染引起。

### 中醫認為寒氣入體引發風寒

在中醫角度，外感是因寒或熱引起的風寒和風熱。先說風寒，當人因遇到冷空氣而受寒之時，及至一個程度就會開始流鼻水和打噴嚏，若在這時立即離開這寒冷的地方，例如離開冷氣房間走到和暖的空間，鼻水就會顯著減少，人亦會感覺暖和起來。但假若他在冷氣房間停留久了，寒氣入了身體，有些人更會頭痛，即使這時離開冷氣房走進和暖的空間，鼻水仍然會繼續流下。若這時候用毛巾摩擦頸背部頸椎C1至C4之間（圖四），鼻水有可能便會消失，那即是寒氣仍



圖四：人體脊椎圖

然未深入身體，可以毛巾摩擦以排除寒氣出體外。若人在冷氣房持久逗留，身體受盡寒氣，那麼即使走進和暖空間和用毛巾擦頸都不會有效用。可以說第一個階段是身體開始受寒，第二個階段是寒氣進一步侵入，第三個階段是寒氣已經影響全身了，是外感一步一步的發展。明顯的風寒，中醫所說病徵包括打噴嚏、流鼻水、發燒、鼻塞、肌肉痠痛及頭痛等。

### 西醫認為病毒感染致感冒

在西醫，感冒以往有一個相同的名詞「cold」，大概也有相同的意思，後來隨著科學發展找到病毒感染為因果，分辨出現代西醫所謂的感冒，就是身體受寒後經過了頭兩個階段，身體的抵抗力受到干擾，病毒得逞攻陷身體。當然有時亦可能因為病毒變種，身體因未有抗體而被侵襲。

### 注意保暖避免吸入冷空氣

若身體在免疫能力上已有問題，又或身體抵抗力減弱時候，就更容易染病。若本來身體已屬虛寒體質，常常受冷氣吹襲便更容易受寒氣入侵，尤其晚上睡覺時整夜開冷氣，身體在晚上處於放鬆狀態，未必有足夠的抗禦能力。

另外，正常體溫能保持身體機能運作良好、血液循環順暢，因此冬天的身體機能一般不及夏天，所以必須注意保暖。有些人以為蓋很多張被就可以免受風寒，誰不知冷氣是可以藉呼吸進入肺膜廣闊的區域，特別在乍暖還寒的春季，身體機能未能夠溫暖

全身，寒氣容易入侵致病。成年人尚且如此，小孩更甚，因為小孩肺部的面積與身體的比例比成年人大很多，呼吸道吸入的寒冷空氣，一天一天積累下來，終至身體機能不足應付而生病。

蘇子謙醫生

## 感冒的中成藥治療（上）

在西醫角度，傷風和感冒是兩個疾病。兩者雖然都由病毒引起，但是致病的病毒不同，徵狀亦有分別。傷風一般以流鼻水或鼻塞為主要徵狀，至於感冒則以全身骨痛、發燒、怕凍、疲倦等徵狀為主。兩者大多以紓緩症狀的藥物治療就可以，例如收鼻水藥、退燒藥、止咳水，再加上充分休息，患者大多能痊癒。部分有併發症的病人或需服用抗生素，而流感可用特敏福等抗病毒藥物，這方面宜請教醫生。

中醫面對這些「外感病」的分類較為複雜，所謂「外感」即是說這些病是由身體外來的東西入侵。估計因古代未有顯微鏡等科學設備，從而未發現細菌病毒這些微生物致病原，所以將這些病統稱叫做「外邪」。「邪」這個字不代表和迷信有什麼關係，而是古代中文以正邪兩個字分別代表身體和疾病。日語繼承中國文化，故此現今日本漢字仍然以「風邪」來代表感冒。

市面上醫治感冒的中成藥古方有很多，但很多病人問那麼多種藥方，感冒時應該服用哪一種呢？以下跟大家談談各種藥方的適應症。

## 風寒感冒——「凍親」飲葛根湯

「葛根湯」一般用於風寒感冒。風寒即是受寒風吹襲後引起的外感，即俗稱的「凍親」。這類型外感，一般在天氣突然轉冷時較為常見，但現代人夏天因經常吹冷氣，所以漸漸在夏天亦不罕見。典型徵狀是突然覺得很怕冷，需要穿厚衫蓋厚被，發熱情況不常見，即使有也是很輕微。

另一典型徵狀是頭頸肩背的肌肉非常緊、非常痛，中醫傳統解釋是因為寒性收引。這些寒邪困在皮膚肌肉之間，冷縮熱脹，所以肌肉會變得很緊很硬。服用「葛根湯」後，身體應該會發出微微熱氣，若然有好的療效，身體會微微出汗。中醫認為這是風寒從身體排出的現象。所以服用「葛根湯」後，應該要蓋上厚被，吃一點熱的食物來幫助排汗。風寒感冒初起，服用「葛根湯」後一般很快痊癒。

## 腸胃型感冒——服藿香

另外有一種外邪風濕感冒，即俗稱的「腸胃型感冒」，除了發燒怕冷外，會有嘔吐胃脹、消化不良、肚痛腹瀉等腸胃徵狀。這個時候可服用「藿香正氣散」或「藿香正氣水」。藿香是藥方的主藥，中醫認為香氣能化滯化濕。這種風濕感冒病人的主要特徵是胃部很脹，沒有胃口，而且不斷作嘔，苦不堪言。這種外邪可由進食不潔的食物引起，或感染風寒後加上食滯所致。一般服用一兩次就可見功效，但必須提醒，水劑中含有酒精，而且味道非常

難飲，曾經見過有人一聞馬上作嘔，建議各位服前有心理準備。

下篇文章再談談銀翹散和小柴胡湯。



## 感冒的中成藥治療（下）

上篇提到「風寒感冒」用葛根湯和藿香正氣散治療的適應症，這一篇將談談其他兩大類型感冒。其中一類常見的外感是「風熱感冒」，它跟「風寒感冒」不同的是，「風熱感冒」會有俗稱「熱氣」的跡象，例如喉嚨痛、發燒、流出黃色鼻水等。這種感冒一般在春夏天較為常見。雖然兩種感冒都可以有怕凍或者發燒的徵狀，但「風寒感冒」一般怕凍較重，「風熱感冒」則一般發燒較重。

### 風熱感冒——銀翹散

「風熱感冒」中的「熱」從何而來？其一是因為天氣炎熱或初春回暖，所以感受的外邪為熱氣。若從現代醫學的角度，則相等於病毒或細菌感染產生較重的上呼吸道急性炎症反應。

其二原因更為普遍，在聖誕或新年等長假期後尤為多見。起初本為感染「風寒感冒」，但感冒後再加上「食滯」，例如打邊爐、BBQ、自助餐等，這些食物都會產生身體內部的熱氣，因此中醫一般會叫病人在感冒時避免膏粱厚味的食物。很多感冒病人胃口都很差，其實是身體為對抗外邪而動用了自身的「正氣」，因此消化力下降。這時若進食大餐會更傷脾胃，在漢朝的《傷寒論》

早有記載。這種感冒兼夾食滯在小朋友間十分常見，這與他們脾胃功能未完全發展有關，故此家長在子女感冒時應叫他們注意戒口。但西醫一般不會要求感冒病人戒口，這是中西醫不同的地方。

「風熱感冒」適用的中成藥是銀翹散，它的主藥有金銀花和連翹，這兩種常見草藥都有清熱解毒作用。

### 半表半裏症——小柴胡湯

中醫叫另一種感冒做「少陽證」，又名「半表半裏症」，一般見於感冒歷久不癒或女性月經期感冒等。所謂「少陽證」，名字感覺有點玄，簡單地說即是病情較一般的為重。其實是疾病由淺入深中間的一個過程。這種感冒的特徵是忽然會「沾寒沾凍」，忽然又會發燒，情況有點像瘧疾的發熱規律（但當然這和瘧疾是完全不同的病）。另外典型的徵狀有口中帶苦味、喉嚨乾和頭暈。

在女性月經期間較常見，因為月經期間身體較虛弱，病菌容易入侵身體較深的地方。遇見這些徵狀可以服用小柴胡湯。小柴胡湯在日本曾經是一條很出名的漢方（日本稱中醫古方為漢方）。這方不單是治療感冒，亦可治療很多疾病，例如某些類型的肝炎等。但建議飲用前先請教中醫師，因為曾經有醫學報告指出，小柴胡湯有傷肝的可能性。

這兩篇談及到四種感冒可用的常見中成藥，只是給各位讀者參考用。若病情無法控制或者兼有其他併發症，應當請教合資格的中醫或西醫，以策安全。

醫師會在耳的周圍下針，再加上少陽膽經和三焦經的幾個穴位下針。原理是利用針灸打通被阻塞的經絡，恢復耳的功能。近來西醫亦有研究證實針灸對耳鳴的治療有效，可見針灸治療耳鳴得到重視。

另外還有一種耳鳴較為常見。這類病人的耳鳴是因為脾胃虛弱，氣血不能夠到達頭面五官之處，耳目營養不足所導致。這類病人大多有消化道症狀，例如食後腹脹、大便泄瀉等等。這亦即中醫所謂的「中氣不足」。這類病人可以飲中成藥「益氣聰明湯」。這一條方由中醫經典人物金元四大家之一的李東垣所創立，當中的主藥是北芪。整條方的用意是透過調理腸胃提升中氣，以達到「耳聰目明」目的。

惟近來在中國內地和台灣有不少家長，以名度意，追捧利用這條藥方，使小朋友更加聰明，贏在起跑線，實在令人費解。

以上所說的只是例子，讀者有耳鳴問題，服藥前必先請教合資格的中西醫。

余秋良醫生

## 食得唔食得——論「迎糧」

一個女病人因肚痛和惡心求診，擔心自己感染流感。細問之下，應該是她三天前吃了蝨蚶所致。她很奇怪地問：「已經是三天前吃的，還會有關嗎？」病人的脈象屬滑細弦，完全沒有感冒跡象，我便對她說確實與流感無關，也不是感冒菌入腸，結果她服用簡單調理腸胃的藥後，兩天就痊癒了。

### 進食後的「空窗期」

不同的食物，在進食後都有不同的「空窗期」，例如冷凍類食物通常在一天內就會爆發出來，至於蝨蚶等海鮮，其影響可延至三天才顯現；吃火鍋，空窗期更可長達五天。因誤食引起的腸胃病，未必會立時表現出來，有病人外遊，回港後腸胃才開始有徵狀。

再說一個病例，大概二十多年前，有個二十來歲的年輕男子肚痛求診，經初次治療，徵狀未能緩解；覆診時，細問下發現他之前吃了五六隻生蠔。起初，我不能確定這跟生蠔有關，因為由進食至發病相隔了快十天。在X光檢查下發現大腸中有一團氣，

把部分位置阻塞，病人回家服藥後仍然肚痛；再照 X 光，見氣泡仍在腸內，但位置已往下移。幾天後，病人腸道內的氣泡完全消失，方才痊癒。這些氣泡估計是人體進食蠔後產生的反應物，終於隨大便而除。這病人因為吃蠔，前後影響了差不多三十天時間，當時的確令我大開眼界。

事實上，有很多文獻談及腸胃中存在著許多好和壞的微生物，而且都與身體狀況息息相關；而從中醫角度來說，這些問題就是與脾臟相關。中醫的脾臟，可以理解為現代醫學的消化與免疫系統。我曾在香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所和香港中醫美容醫學學會合辦的講座中提出「脾主迎糧」，講及中醫理論中脾臟如何與身體過敏反應相關。其實，中醫古籍《黃帝內經》早已指出「脾者，主為衛，使之迎糧」，意思就是脾臟能保衛身體。

## 「營氣」和「衛氣」

脾臟如何保衛身體呢？一般中醫理解「衛」為「水谷的悍氣」，意指食物入腸之後經消化，會產生營養身體的「營氣」，同時帶動護衛體表的「衛氣」。

如果結合現代醫學，可以理解為食物可以是好的，也可以是壞的。進食後，身體會作出反應，消化有益的，抵抗有害的。消化和免疫系統一起工作，讓身體吸收好的資源。中醫學的「脾臟」，可以說包涵了吸收、消化和代謝，在血液循環和淋巴系統協助下，傳送營養以滋養全身。「迎糧」指的就是當迎接糧食入口

時，消化、免疫、神經及內分泌系統就開始作出反應。

近年有不少學者研究腸胃吸收，或免疫系統與腸道內的變化，甚至腸道微生物的生態系統，研究成果繁多。當中最值得注意是在分辨吃進肚子的食物是好或壞。很多動物或小孩，會對不喜歡的食物作出特別反應，除了免疫反應外，神經系統亦有這種機制，藉著腸胃內環境與大腦中海馬體的神經互動而產生記憶，慢慢形成新的吸收食物運作模式。當不能排除壞的食物或雜質，腸道就不能保持健康，身體也會產生適應性的免疫記憶，表現為過敏。身體在小時候形成的特定反應，在發育後會演變出很多變化，甚至令腸胃的微生物也產生變化。因此，在日常生活中，要注意飲食，維持腸道免疫系統健康，就可以預防過敏，避免產生易激或發炎的徵狀。

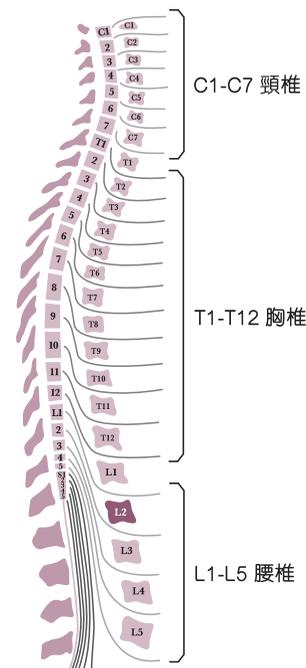
## 亂學拉筋，小心愈拉愈緊

一名年長女士來診，說四年前因為撞傷引致胸骨疼痛，傷後又因平衡不佳跌倒，脊骨骨折。半年後疼痛漸減，嘗試以《易筋經》幫助復原，但腰背痛反而變得更嚴重。初診還未詳問病歷時，憑著脈診以及面、舌的表徵，指出她有腸胃問題，贏取她的信任。經查問後，她的確有數十年的腸胃問題，容易泄瀉。原來這個病人的膝蓋在過去十年素有不適，身體亦有其他各種狀況：糖尿病、心病、眼疾、哮喘等，左腳常常腫脹、有瘀塊，甚至潰爛，更有怕冷怕熱、走路困難、不能久站、耳鳴、聽覺減退等病徵，幸好睡眠質素不錯。

### 從改善站立姿勢到單腳踢腿

檢驗後發覺她上腰脊骨位置有一處明顯凸出，脊骨弧度有異，雙膝腫脹，左腳尤其多瘀塊，因發炎令腫脹問題更嚴重，從X光檢查中發現她脊椎L2位置（圖六，見右頁）因骨折而起角，形狀弧度不太平滑。

經過幾星期中西藥治療後，各方面都有好轉，背痛減少，腳腫也消退，腸胃明顯回復正常，再也沒有泄瀉。於是我以站樁理論為基礎，開始教她站立的姿勢。剛開始練習時，觸摸她腰背明顯摸到凸角，調整姿勢後，脊骨弧度變得順滑。這時再教她單腳站立並踢腿，她表示很擔心，因為素來身體都會搖擺不穩。教她單腳踢腿時不要擺動重心，提起的大腿則保持膝部以上不動而只擺動下肢，動作就會容易得多，她也有信心單腳踢腿了。

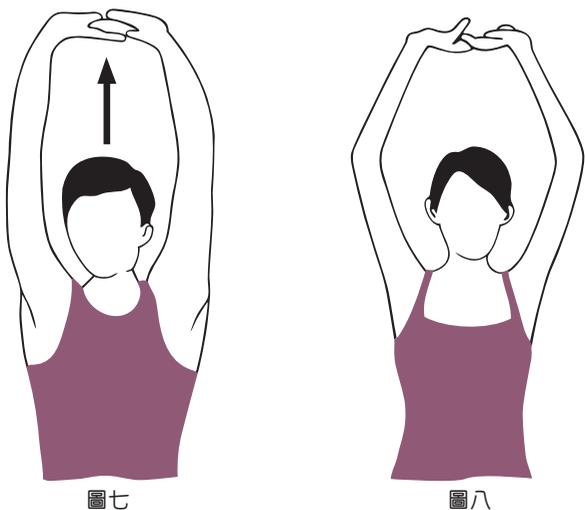


圖六：人體脊椎圖

### 練《易筋經》不當致腰背痛惡化

回想病人的朋友教她《易筋經》，原意為紓緩痛楚，練習後竟然情況變差。我常說「身體筋腱都是互相牽引拉扯」，特別是她左腿不適及脊骨緊縮，不是靠簡單拉筋就可以紓緩，不當的方法反而會使受損的地方更加拉緊，甚至失去平衡。

網上搜尋教人拉筋的範本，推手向上的姿勢大致有兩種，第一種是雙手盡力向上推，手肘伸直，手心向天，手腕盡曲（圖



圖七

圖八

七)；另一種是手肘關節順勢彎曲，不需要用盡力上托到至高之處(圖八)。多數人以為盡伸達至有輕微拉扯痛感就是好，不知道第二種順勢彎曲一樣達到鬆筋的效果。第一種方法，被拉的筋腱的確是拉鬆了，但著力的筋腱就被拉緊，其他受創地方更可能會因為用力太猛而扭傷，難怪這名病人會在練習《易筋經》後情況更差。

### 用對姿勢，行樓梯不傷膝蓋

坊間傳言很多時都過於武斷，比如說上下樓梯很容易令膝蓋受傷。曾有名男病人來診，因咽喉癌割了右邊咽喉，舌頭出現歪斜，經過治療後，身體各方面都有好轉，舌頭也回復正位。有一

次他覆診時，表示最近每於行山後膝頭腫脹痛，休息一段時間才能恢復。我見治療效果明明不錯，但他多次行山後卻引起不適，於是我教他行樓梯的正確姿勢，如何端正膝頭及身體的動作，然後著他午飯後行上四至六層樓梯，再行落一層乘坐升降機離去。經訓練後，他行山再沒有出現膝頭腫脹痛楚。這個行樓梯訓練膝蓋的方法，我也教過其他病人，助他們脫離膝頭腫痛的困擾。反思常常聽見上落樓梯會傷膝蓋這謬誤，就是因為姿勢不正確而引起。

由此可見，同一個動作都有正反兩方面的影響，可好可壞。只要把姿勢矯正，小心行使就可避免傷患。有病時不能盲目跟從坊間流傳的方法，需要了解基本問題，再配合自己身體的實際狀況，才能達至理想效果。



## 點解瞓極都咁劫？（下）

上一篇提到，「瞓極都咁劫」的第一常見原因是肌肉緊。這是最常被忽略的。

一般成年人的睡眠時間大約七至八小時。雖然睡眠的時間較少，身體一樣能夠正常運作，可是長期會慢慢損耗身體。香港人很羨慕一些事業上的「強人」每晚只是睡四至五小時，第二天可工作一整天卻不覺得勞累。當然有部分人是天生異稟，在中醫來說即是腎氣較強，有較大的儲備。但是大部分人都沒有這種能耐。

### 睡眠令腦部和肌肉好好休息

現今有研究顯示一般要回復身體功能，每晚要睡八小時或以上。小孩睡覺時間會因年紀小而增多。所以剛出世的嬰兒需要大量的睡眠時間。今日在香港很多「怪獸家長」把小孩每天的睡眠時間都用來做功課或參加各種課外活動，長遠來說對小孩的身體健康會有很大傷害。只有充足睡眠才可令腦部得到休息，第二天精神爽利。

此外，足夠的睡眠會減少肌肉張力，令日間用力過度的肌肉得以放鬆，翌日起床才不會「周身骨痛」。所以長期睡眠不足的人，膊頭的肌肉也顯得非常緊。隨肌肉緊張而引發的頭痛及壓力等感覺也會隨之而來。工作效率也會減慢，從而造成睡眠不足的惡性循環。

### 晚上十一時前就寢最佳

「瞓極都咁劫」的第二常見原因是太夜睡。除了睡眠時間的長短，何時入睡、何時起床亦是一大學問。根據中醫理論，子時和丑時是肝膽經流注的時間，即經脈氣血流向肝膽經，因此晚上十一時至凌晨三時是養肝血的好時機，最好的休息時間是在晚上十一時之前入睡。

在中醫的角度，陽生陰長陽殺陰藏，即是在日光的時候要外出工作活動吸收陽光，在入夜後人要休息。這是順應天時的養生方法。古代中國以農立國，農民日出而作、日入而息的生活方式符合中醫的養生方法。但是現代香港人很多在日間困在室內，沒有外出吸收陽光，運動量不足，而且在十一時後才睡，這完全和中醫所提倡的相反。

### 愈夜愈精神其實是陰陽不調

對中醫來說，早睡眠是養生第一大法。中醫認為人睡眠和肝血互相影響（這是中醫所指的肝，和西醫所指的肝不盡相同，但不少香港西醫亦接受了此說法），入睡時血走向肝臟助養肝血，若

在合時的時段（晚上十一時至凌晨三時）睡眠，肝養血的效率會大大增加。肝血充足的人，面色會紅潤有光澤，面圓而有肉，即似一般人所說的「富貴相」。

相反，肝血不足的人面色發青（五行肝為青色），無光澤，嚴重者面瘦削如柴。所以經常夜間工作、返夜班日夜顛倒、夜睡的人都會呈這種面色。長期捱夜引起陰虛造成各樣的問題。陰虛的害處如眼乾皮膚乾燥、指甲暗黑等，慢慢地眼眶亦會變凹，嚴重者給人一種似「人乾」的樣貌。

長期日夜顛倒的人，會感覺愈夜愈精神。這是因為身體的節律混亂，陰陽不調，肝血不足所以難以入睡。反過來說，肝血充足者，則睡眠質素更好，更易入睡，醒後更精神，較少發噩夢。所以夜睡是一個惡性循環，愈夜睡愈少肝血，愈少肝血愈難入睡，醒後更疲憊。

## 改善睡眠質素的方法

要打破此惡性循環，起初要強制自己十一時前睡覺。即使是睡不著，也要躺在床上，什麼也不要做，讓腦袋靜下來，即使是等一兩個小時，甚至更長時間，都不可離開床，總之到早上適當時候就起床。經過一兩星期，自然慢慢可以早入睡。這亦是治療失眠的方法。

有看中醫經驗的病人，都會聽說中醫們教大家睡前喝大棗和龍眼肉水以幫助睡眠。這當中道理其實是透過外來的藥物增加肝血，以改善睡眠質素。但不是每個人都適合，因龍眼肉是熱性

中藥，對熱氣病人無益。另外，容易緊張和憂慮的人，即中醫所說的肝氣鬱結者，可服用中成藥逍遙散。筆者讀醫時一次考試前夕，因太緊張而無法入睡，便到一間可信度高的中成藥店買此顆粒沖劑，但他們把此方歸類為「婦女調經配方」（因此藥亦可用作調理月經），引來店員隱隱作笑，男讀者買此中成藥前要有心理準備。

服用中藥提升睡眠質素前，最好先請教中醫師。