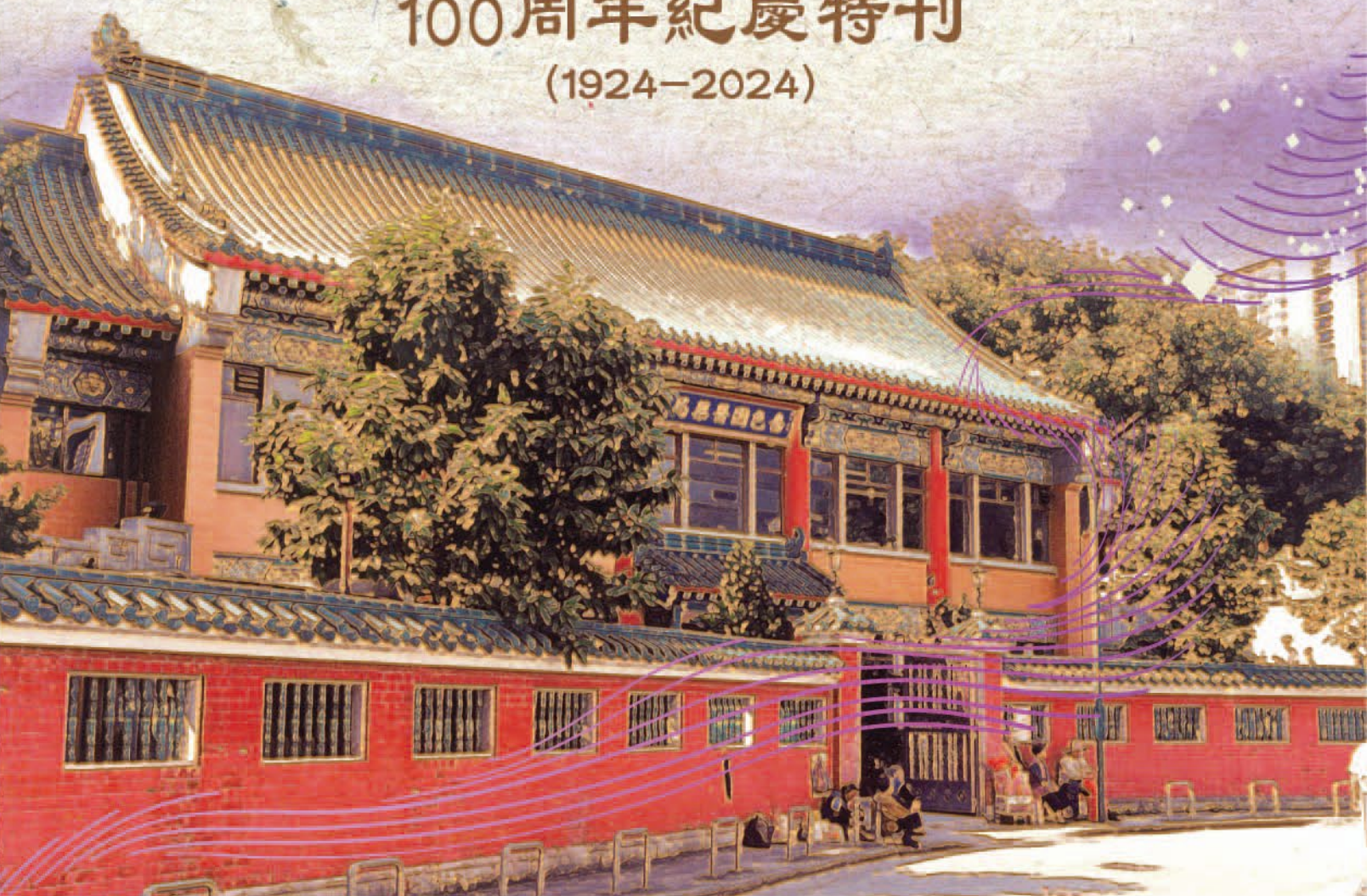




書色園



中醫贈醫施藥
100周年紀念特刊
(1924-2024)





書色園

2024 年

中醫贈醫施藥 100 周年紀慶特刊

目錄

2	嘉賓題辭
41	序言
45	關於書色園
	中藥局及中醫服務發展簡介
49	中藥局及中醫服務發展
54	書色園 2024-2026 年度董事會成員芳名
55	書色園歷任董事會主席及醫療服務委員會主席芳名
56	2024-2026 年度醫療服務委員會委員及顧問芳名
57	2024-2026 年度書色園基層及專科醫療顧問團
	中醫九型體質傾向及保健建議
60	中醫九型體質傾向及保健建議
65	自我評估問卷
67	生活養生要點
	常見病之簡易自療法
70	五官科系列
72	婦科系列
74	痛症系列
77	常見老人病
88	常見癌症
105	現代中藥——濃縮中藥顆粒簡介
113	中醫贈醫施藥 100 周年活動精華回顧
126	結語
127	編輯工作小組成員、醫療服務單位主管及中醫服務人員芳名
128	醫療服務單位一覽表

嘉賓題辭





李耀輝博士，榮譽院士 (EdUHK), MH
耆色園黃大仙祠監院

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀念

懸壺濟民
惠及萬家

耆色園黃大仙祠監院

李耀輝榮譽院士



黎澤森先生
嗇色園董事會主席

嗇色園中醫贈醫施藥一百周年紀念

懷德
救疾
從醫
扶傷

嗇色園董事會主席

黎澤森先生





馬澤華先生 MH, CStJ

耆色園董事會副主席
兼醫療服務委員會主席

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀念

醫道精深
仁心無私

耆色園董事會副主席

馬澤華先生





蕭德華醫生

耆色園董事會董事
兼醫療服務委員會副主席

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

懸壺百年
仁心永駐

耆色園董事會董事

蕭德華醫生



冼碧珊女士 JP
嗇色園行政總裁

嗇色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

醫傳 心承 仁術 百年

嗇色園行政總裁

冼碧珊女士



高永文醫生 GBS, BBS, JP

全國政協常務委員

暨行政會議成員

香港中西醫結合醫學會榮譽會長

普色園中醫贈醫施藥一百周年紀念

杏林薈萃 潤澤社群

全國政協常務委員

高永文醫生



李國棟醫生 GBS, SBS, CStJ, JP

安老事務委員會主席

禁毒常務委員會主席

香港聖公會福利協會董事會主席

WONCA 世界家庭醫學組織前任主席

嗇色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

杏妙 林手 春仁 滿心

安老事務委員會主席

李國棟醫生



胡鉅華先生 JP

黃大仙民政事務處民政事務專員

嗇色園中藥局百周年紀慶

良方濟世
善業永昌

黃大仙民政事務處民政事務專員 胡鉅華





林哲玄醫生
立法會議員（醫療衛生界）

嗇色園中藥局一百周年
誌慶

國粹濟世
善業長榮

立法會議員

林哲玄醫生



敬賀

二零二四年夏



陳凱欣女士
立法會議員

杏色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

杏林春滿
博施濟眾

立法會議員

陳凱欣女士





馮奕斌教授
香港大學中醫藥學院院長

啇色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

醫術精湛
春暖人心

香港大學中醫藥學院院長

馮奕斌教授



林志秀教授
香港中文大學中醫學院院長

啞色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

仁心仁術
惠澤萬家

香港中文大學中醫學院院長

林志秀教授



卞兆祥教授 MH

香港中醫醫院醫院行政總監
香港浸會大學中醫藥學院協理副校長

普色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

岐黃妙手
春滿杏林

香港中醫醫院醫院行政總監 卞兆祥教授



何猷啟先生
東華三院乙巳年主席

慶賀普色園中藥局一百周年紀慶

啟迪大猷
普濟勸善

東華三院乙巳年主席

何猷啟先生



鄧明慧女士 BBS
東華三院甲辰年主席

慶賀嗇色園中藥局一百周年紀慶

贈醫施藥
大聖大慈

東華三院甲辰年主席

鄧明慧女士



李何芷韻太平紳士
保良局乙巳年董事會主席

普色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

仁心妙手
守護安康

保良局乙巳年董事會主席

李何芷韻太平紳士



龐董晶怡女士 BBS
保良局甲辰年董事會主席

啞色園中醫贈醫施藥一百周年紀念

杏林永駐
醫道仁心

保良局甲辰年董事會主席

龐董晶怡女士



朱德榮先生 MH
仁濟醫院董事局第 58 屆主席

普色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

仁術濟世
福佑眾生

仁濟醫院董事局第 58 屆主席

朱德榮先生



張文嘉博士 MH
仁濟醫院董事局第 57 屆主席

杏色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

杏林春暖
德行醫界

仁濟醫院董事局第 57 屆主席

張文嘉博士



何俊亨先生
仁愛堂第 46 屆董事局主席

慶賀嗇色園中藥局一百周年紀慶

弘揚中醫
德藝雙馨

仁愛堂第 46 屆董事局主席

何俊亨先生



鄭偉康先生 MH
仁愛堂第 45 屆董事局主席

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

行天之道百載
顯地之德萬朝

仁愛堂第 45 屆董事局主席

鄭偉康先生



黃曉君女士
博愛醫院董事局主席

嗇色園中醫贈醫施藥百周年紀慶

弘道百年
藥濟人心

博愛醫院乙巳年董事局主席

黃曉君



敬賀



周駿達先生
前任博愛醫院董事局主席

杏色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

懸壺濟世
功著杏林

博愛醫院董事局主席

周駿達先生



李培埡女士
九龍樂善堂 2025 年度主席

嗇色園中醫贈醫施藥 100 周年特刊

仁心濟世 德術並彰

九龍樂善堂二零二五年度主席李培埡



致意



莫文韜先生 MH
九龍樂善堂 2024 年度主席

嗇色園中醫贈醫施藥 100 周年特刊

濟世功深 譽滿杏林

九龍樂善堂二零二四年度主席莫文韜



致意



鍾展鴻醫生 KStJ

香港聖約翰救護機構理事會主席
嗇色園董事會醫療顧問

嗇色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

醫者仁心 救死扶傷

香港聖約翰救護機構理事會主席

鍾展鴻醫生



劉楚釗醫生 GSM, MH, JP

香港紅十字會理事會主席
耆色園董事會醫療顧問

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

陰陽五行 岐黃之術

香港紅十字會理事會主席

劉楚釗醫生



盧展民教授

香港大學牙醫學院牙科公共衛生講座教授
香港大學牙醫學院譚華正基金教授（牙醫科學）
耆色園董事會醫療顧問
耆色園醫療服務委員會顧問

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

岐黃之術 世代相傳

香港大學牙醫學院牙科公共衛生講座教授

盧展民教授



彭耀宗教授

香港理工大學神經康復治療講座教授

康復治療科學系系主任

耆色園董事會醫療顧問

耆色園醫療服務委員會顧問

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

百年傳承 杏林楷模

香港理工大學康復治療科學系系主任

彭耀宗教授



曾憲紀醫生

香港牙醫學會前會長

耆色園董事會醫療顧問

耆色園基層及專科醫療顧問團顧問

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

中醫 壺濟 百年 懸世

香港牙醫學會前會長

曾憲紀醫生



衛向安醫生 JP

明愛醫院管治委員會委員
耆色園醫療服務委員會顧問

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀念

德行天下
杏林之光

明愛醫院管治委員會委員

衛向安醫生



陳偉能先生 BBS, MH, JP
香港拯溺總會主席

普色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

博施濟眾 救死扶傷

香港拯溺總會主席

陳偉能先生



史立德博士 SBS, BBS, MH, JP
黃大仙區健康安全城市董事局主席

啞色園中醫贈醫施藥一百周年紀念

妙手仁心
杏林春滿

黃大仙區健康安全城市董事局主席

史立德博士



陳超余醫生

香港牙醫學會會長

耆色園基層及專科醫療顧問團顧問

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

杏林春暖
澤被蒼生

香港牙醫學會會長

陳超余醫生



黃淦剛醫生

香港骨科醫學會會長

廣華醫院及聖母醫院骨科部門主管

啞色園中醫贈醫施藥一百周年紀念

仁術濟世 福佑眾生

香港骨科醫學會會長

黃淦剛醫生



李欲誠中醫師

耆色園醫療服務委員會顧問

耆色園基層及專科醫療顧問團顧問

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀念

古人之言
非虛語也

李欲誠中醫師



李家仁醫生 BBS, MH, JP (兒科專科)
耆色園基層及專科醫療顧問團顧問

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

帶著你的問題而來
解決你的問題歸去

李家仁醫生(兒科專科)



袁興耀醫生（耳鼻喉科專科）
耆色園基層及專科醫療顧問團顧問

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

良醫妙手 回春有術

袁興耀醫生（耳鼻喉科專科）

序言





在這個瞬息萬變的時代，尤其新冠疫情過後，對於健康的追求愈發深入人心。我國中醫藥歷史悠久，文化豐裕。從古老的經典文獻到現代的科學研究，中醫藥不僅是一門醫學，更是一種生活哲學。中醫藥，這古老而又智慧的醫療體系，與道教思想息息相關，二者共同構成了中國文化的重要組成部分。

中醫重視養生之道，主張以預防為主，通過調和身心、平衡陰陽來維護健康。道教思想則強調順應自然、追求和諧，這些理念在中醫的診療與養生調護之中得到了立體而充分展示，也正是「醫道同源」的體現。無論是通過藥物治療、針灸、穴位按摩，還有治未病的天灸保健等等，中醫都始終圍繞著一個核心理念：與自然相通，與自我和諧。

齋色園「贈醫施藥 分文不收」的中藥局始於 1924 年。今年 2024 年，是中醫贈醫施藥的 100 周年紀念。贈醫，能拯救生命；施藥，可解除病痛。站在這個新的里程碑上，經過世代傳承與不斷創新，回顧百年歷程，不僅是對過去的致敬，更是對未來的期許。

中醫藥文化的傳承是一個堅毅且持之以恆的過程，在現代社會中，合理運用傳統知識，緊貼社會步伐去發展、變革，展現其獨特價值。生活化的養生要點，無論是飲食調理、情緒管理，還是日常運動，不單是對自身健康的責任，也是一種傳遞經典智慧的方式，可以走進每一個家庭，能夠融入大眾生活。

本刊物不僅是對本園中醫服務百年歷史及紀念活動的回顧，更希望每位讀者都能感受到中醫藥的魅力，鼓勵年輕一代探索這份文化瑰寶。在此，衷心感謝每一位支持和關注中醫藥的朋友，冀望每一位中醫藥工作者皆能發揮所長，共同守護社區基層的健康。

願本園及中藥局全人未來繼續努力，護佑更多人的健康，傳遞中醫藥的智慧，為大眾帶來生活的希望。

李耀輝博士，榮譽院士 (EdUHK), MH
齋色園黃大仙祠監院

黎澤森先生

齋色園董事會主席



齋色園以宣道弘法、育才興學、安老護耆、救疾扶傷為使命，開拓多元化服務，採行積極開放管理模式，引入 ISO 9001:2015 國際級管理水平認證，致力發展成為海內、外推崇之宗教慈善團體。

本園於 1921 年創立，在創園的第三年 1924 年在九龍西貢道設立中藥局，開展贈醫施藥之服務，以此作為普濟功德。到了 1980 年，位於大仙祠內全新醫藥局正式落成開幕，上層為中藥局，下層則設西醫診所，同年成立「齋色園醫藥基金」作贈醫施藥之用。至 2000 年位於鳳德道的齋色園社會服務大樓正式開幕，大樓除提供安老服務外，亦設立西醫、牙醫及物理治療等現代醫療服務，為有需要人士提供價格優惠、高質素的醫療服務。大仙祠內的「醫藥局」於 2000 年正式易名為「普濟樓」，寓意「普濟勸善」。

本園在中醫服務的發展上擁有百年的歷史與深厚的文化底蘊。坊間年長一輩早期較

多信賴本園中藥局的簽藥、仙方。隨著歲月變遷，與時並進，本園中醫服務不僅涵蓋傳統的診療方式，還結合現代醫藥學的研究成果，採用濃縮中藥顆粒沖劑，改善服務使用者的整體健康水平。

除了矢志提供高品質的中醫服務，本園更以「治未病」概念舉辦天灸保健計劃及不同的中醫專題健康講座，為大眾提供全方位的健康管理支援，促進身心的平衡，讓更多的人士受益於中醫的治療及保健養生之道。

百載傳承——本園設立「齋色園中醫教育獎學金」協力培育中醫專才；於 2024 年紀慶期間，開展天灸、耳穴外展健康活動，推出健康講座及地區巡迴展，甚至特意精心編輯這本中醫贈醫施藥一百周年紀慶特刊。上述種種的目的是為了百載傳承，增進大眾對中醫的理解與認知，並期望能夠將中醫的智慧更好地傳播和實踐。

本園將竭誠謹遵仙師「普濟勸善」寶訓，並以傳承和創新為核心，持續發展醫療服務，尤其是中醫範疇。中藥局繼續秉承「贈醫施藥 分文不收」的優良傳統，而另一單位——中醫服務中心將探索及注入多元化的中醫治療方法，為大眾提供優質的醫療服務，讓有需要的人士重獲健康和幸福。

黎澤森先生
齋色園董事會主席

馬澤華先生 MH, CStJ

齋色園董事會副主席
暨醫療服務委員會主席



齋色園乃宗教慈善團體創於 1921 年，至今已 103 年歷史，除了興辦宗教事務，更有多元化善業，包括：醫療、教育、安老及文化等。醫療服務是齋色園多元化善業中，最早發展的慈善項目，並以「普濟勸善」及「救疾扶傷」為宗旨。中醫的贈醫施藥始於 1924 年，而西醫服務今年也邁入 44 周年。

追溯至最初，初奉仙師南來一事並未為世人所熟悉，先道侶按仙師乩示設立贈醫施藥局，透過廣開善舉傳揚黃大仙信仰。時至今日，黃大仙祠乃本港享負盛名的祠廟，每天訪園的中外人士平均逾萬。香港黃大仙信俗，更被列入國家級非物質文化遺產。

黃大仙師以「普濟」行善獲得廣大信眾支持，而齋色園就透過辦理各項善業，宣法弘道，承傳及實踐仙師「普濟勸善」的實訓。至今本園辦有 7 個醫療單位、18 個長者服務單位、14 所中、小學及幼稚園、1 個生物科技流動實驗室、1 所自然教育中心暨天文館、1 所生態研習中心、1 所文藝苑，以及 1 所黃大仙信俗文化館。

中藥局成立於 1924 年農曆六月十九日，即新曆七月二十日，以濟世為宗旨及「分文不取」為原則，贈醫施藥，是齋色園最早開辦的善業。其後因應服務需要而陸續開展不同類型的醫療服務，包括西醫、牙醫、物理治療及中醫針灸門診服務；在 2009 年更與香港理工大學合辦眼科視光學中心，提供綜合眼科視光檢查及眼科專科服務。經歷一百個寒暑，本園堅持以務實態度為社會基層大眾服務。

本人於 2012-2014 年度曾任董事會副主席兼醫療服務委員會主席，見證本園醫療服務發展。欣逢本園中醫服務踏進 100 周年，本園醫療服務委員會配合「贈醫施藥」的主題於 2024 年舉辦了多項紀慶活動，包括：中醫耳穴、冬夏天灸、針灸服務、地區巡迴展覽等，與公眾分享喜悅，並藉著不同的活動，傳遞健康教育的訊息。《中醫贈醫施藥 100 周年紀慶特刊》當中的養生資訊是由本園中醫師撰備，此外，今年一系列的紀慶活動精華回顧亦輯錄於書冊中。希望讀者們認識本園的中醫服務，也從閱讀特刊而得到更多對中醫保健的認知，共建健康生活的社群。

獲今屆（2024-2026 年度）本園董事會支持，成立首個「齋色園基層及專科醫療顧問團」，希望透過成立顧問團能夠鼓勵所屬的會員及員工積極管理自己的健康，邁向更健康的生活方式，推行「治未病」的概念。同時，本園也希望能夠協力讓會員、員工、家屬可逐步實現「一人一家庭醫生」的目標，提高健康意識，從而為整個社區的健康水準提升貢獻力量。

面對未來的新挑戰，本園全人檢視及總結過往的經驗，昂首向前邁步，不斷自我鞭策，為社區提供更優質適切的服務，弘揚「普濟勸善」之精神，為廣大市民服務，更希望各方友好繼續匡扶，不吝賜教，使本園業務更臻完善。

馬澤華先生 MH, CStJ
齋色園董事會副主席
兼醫療服務委員會主席

關於齋色園





關於齋色園

1915 年，先道侶自廣東西樵普慶壇接奉黃大仙師寶像來港。

1921 年，獲乩示於竹園村現址建祠賜園名「齋色」，壇號「普宜」，恭奉仙師。管理黃大仙祠的機構——「齋色園」亦於同年正式成立，並以「普濟勸善」為機構宗旨。初期的黃大仙祠只為道侶私人的修道場所，及至 1956 年，獲政府允許正式開放予公眾人士入內參拜，自此，慕道而來的人士不斷增加。1965 年，齋色園更獲准註冊為慈善團體，而本園各項善業亦陸續擴展，發展一日千里。

時至 2021 年，齋色園於獅子山下與港人度過一百個年頭，恭奉赤松黃大仙師，尊崇儒、釋、道三教，堅持以「普濟勸善」為宗旨，開辦醫療、教育及安老扶幼等服務。本園所管轄的黃大仙祠，

終年香火鼎盛，慕道而來的善信及中外遊客絡繹不絕，每日平均訪園人數逾一萬人次。

中醫服務乃齋色園首辦的善業，至今累積了 100 年的臨床經驗。齋色園醫療服務多元但目標一致，多年來矢志推廣日常保健對維持身體健康的重要性。除了中藥局的「贈醫施藥 分文不收」傳統之外，更設有中醫服務中心、中醫診所、西醫診所、牙醫診所、物理治療中心，以及眼科視光學中心。2024 年適藉為齋色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶，特意編印紀念書籍，以傳揚傳統中醫的養生之道，並分享輯錄本園中醫贈醫施藥一百周年紀慶活動精華。盼藉此鼓勵市民大眾一起從生活中實踐健康的生活模式，同時分享本園中醫服務紀慶喜悅。

齋色釋義

「齋」乃慳吝之意，而「色」可解作「所好之物」、「有欲之類」。齋色二字，有愛精神、致虛靜、省思慮、寡情欲的要義，包含導人悟道修真的意思。

信念

恭奉赤松黃大仙師，尊崇儒、釋、道三教，以「普濟勸善」為宗旨，廣推善行。

使命

- 宣法弘道：推廣道教文化精粹，教化心靈，度人平安。
- 育才興學：提供平等、優質教育，啟發學生潛能，培養正直健康新一代。
- 安老護耆：推動多元化安老服務，讓長者安享豐盛晚年，老有所依。
- 救疾扶傷：為有需要社群提供適切支援，以助困厄、扶無依，痼瘵在抱。
- 現代化管理：以積極開放管理模式，致力發展成為海內、外推崇之宗教慈善團體。



耆色園善業分佈

宗教事務

黃大仙祠、太歲元辰殿

醫療服務

3 所中醫診所、1 所西醫診所、1 所牙醫診所、
1 所物理治療中心、1 所眼科視光學中心

教育服務

5 所中學、4 所小學、6 所幼稚園、1 所自然教
育中心暨天文館、1 所生物科技流動實驗室、
1 所生態研習中心

社會服務

5 所護理安老院、2 所耆英地區中心、8 所耆英
鄰舍中心、1 所綜合家居照顧服務單位、1 項過
渡性房屋、1 所言語及吞嚥治療中心、2 所健康
服務中心及懷傲運動天地

文化事務

1 所文化館、1 所文藝苑



中藥局及 中醫服務發展簡介



中藥局及中醫服務發展



關於中藥局

1924 年農曆六月十九日（西曆 7 月 20 日），普濟園於九龍城外西貢道設立「贈醫施藥局」（後稱「中藥局」），以「分文不收」為原則，既贈醫施藥，亦派發藥簽。

1946 年，於黃大仙祠內設立臨時藥局。

1980 年，醫藥局大樓落成，中藥局設立於大樓之內。大樓並於 2000 年正式命名為「普濟樓」。

2005 年 1 月中藥局把沿用多年的中藥飲片方劑，改為中藥濃縮顆粒方劑施贈，並終止派發藥簽施藥服務。同年，推行病歷紀錄全面電腦化，包括登記、診症、配藥，及至藥庫管理。

2020 年，中藥局進行第三次改善工程，於 7 月 20 日以全新面貌及診症配套投入服務。

2024 年 5 月 6 日起，中藥局增設夜診服務，延長服務時間，由上午 9 時至晚上 8 時，不設午膳休息，以期服務更多有需要的人士。



早期的藥簽

嗇色園的醫療善業初期以中醫為主，並輔以藥簽及乩方。後來為配合香港中醫藥的規範，於 2005 年 1 月結束了發展逾百年的仙方（藥簽）贈發。

黃大仙仙方藥簽分五個科類，包括男科、婦科、幼科、外科及眼科，每科 100 枝藥簽，總共 500 枝藥簽。善信按自己的需要求問黃大仙。

不過這 500 枝藥簽並不全部都是藥方。除了中藥方之外，亦有食療方，而其中 43 枝主要是勸善的藥詩，另外還有 28 枝是具有信仰性質的詩文。

藥簽自誕生至今已有百幾年，而事實上仙方確曾產生過療效，令不少善信成為仙師的信徒，亦減輕當時中藥局面對求診病者眾多的壓力，也為善信提供心靈慰藉。



中醫服務發展

中醫服務為本園最早開辦的善業，中藥局 1924 年開辦，贈醫施藥，更聘請三名本港知名的中醫師診症開方，使黃大仙齋色園贈醫施藥善名廣為傳播。

1924

中藥局開辦

1946

道侶奉仙師乩示，於大殿東邊的青雲路設立臨時藥局，提供藥簽施藥服務。

1955

恢復贈醫服務，並聘請義務中醫師，常駐園內贈診及施贈藥劑等工作。向大眾提供免費中醫診症服務及送藥服務。

2005

中藥局為本園眾多醫療服務單位之中，首個全面推出病歷紀錄電腦化的單位。

1980

醫藥局大樓落成，並於2000年正式命名為「普濟樓」。

2008

以「中藥局（薈色園經營）」名稱登記中醫藥業務相關牌照。

為提供優質和多元化的服務，本園於2010年5月31日增設了全新的「中醫服務中心」，除提供中醫內科服務外，更增設針灸及耳穴治療門診，全面照顧患者需要。

2019

將天灸保健療程恆常化，冬季及夏季推出，傳揚「治未病」之養生概念。

2022

為拓展港島區服務及回應該區市民的需求，增設首個醫療服務單位「中醫診所」，提供中醫藥及針灸服務，讓港島區市民可於區內得到質優且價錢低廉的中醫服務。

2023

新冠疫情期間，推出中醫遙距視像診症，服務屬下長者中心的老友記。

耆色園 (2024-2026 年度) 董事會成員芳名

黃大仙祠監院： 李耀輝博士, 榮譽院士 (EdUHK), MH

主席： 黎澤森先生

副主席： 馬澤華先生 MH, CSIJ
梁宇華先生
陳燦輝先生
余大業先生
姚嘉棟先生

委任董事： 東華三院主席 (2024 年)
鄧明慧女士
黃大仙民政事務專員
胡鉅華先生 JP
華人廟宇委員會秘書
洪明媚女士
陳郁傑教授 MH, JP
柯創盛先生 MH
陳志球教授 SBS, BBS, JP

董事： 梁理中先生
陳拾壹先生
陳錦祥先生
茹志昭先生
姚啟文先生
梁延溢先生
梁錦和先生
文偉昌先生
黎國俊先生
羅錦雄先生
潘權輝先生
蕭德華醫生
梁煒泰先生
李世榮先生
馮志強先生
鄭敏恆先生
溫佩文先生

耆色園歷任董事會主席及 醫療服務委員會主席芳名

董事會主席

黃允畋先生 MBE, JP	1967-1997
黃水先生	1966, 1997-2000
徐守滬先生 MBE	2000-2007
李耀輝博士, 榮譽院士 (EdUHK), MH	2007-2011
黃錦財先生 MH	2012-2014
陳東博士 GBS, JP	2015-2017
馬澤華先生 MH, CStJ	2018-2023
黎澤森先生	2024-2026

醫療服務委員會主席

盧炯年先生	2001-2006
鍾明光先生	2006
黃錦財先生 MH	2007-2011
馬澤華先生 MH, CStJ	2012-2014
盧榮河先生	2015-2023
馬澤華先生 MH, CStJ	2024-2026

2024-2026 年度 醫療服務委員會委員及顧問芳名



委員會主席 : 馬澤華副主席 MH, CSI

委員會副主席 : 蕭德華董事

委員 : 盧景德醫生

張創森先生

吳錦樑先生

廖贊傑先生

陳瑞祿先生

顧問 : 梁子正醫生

陳健生律師

盧展民教授

邱家寶牙醫

李欲誠中醫師

袁家樂律師

彭耀宗教授

方玉輝醫生

衛向安醫生 JP

2024-2026 年度 嗇色園基層及專科醫療顧問團

團長	:	嗇色園黃大仙祠監院李耀輝博士, 榮譽院士 (EdUHK), MH
副團長	:	嗇色園董事會主席黎澤森先生 嗇色園董事會副主席兼醫療服務委員會主席馬澤華先生 MH, CStJ 嗇色園董事會董事兼醫療服務委員會副主席蕭德華醫生 嗇色園行政總裁冼碧珊女士 JP
嗇色園董事會 醫療顧問	:	鍾展鴻醫生 KStJ 劉楚釗醫生 GMSM, MH, JP 盧展民教授 彭耀宗教授 曾憲紀醫生
顧問名單		
家庭醫學	:	李國棟醫生 GBS, SBS, CStJ, JP 馬正興醫生 BBS, CStJ 關嘉美醫生 陳琳醫生
骨科	:	高永文醫生 GBS, BBS, JP 潘德鄰醫生 冼卓鏗醫生 廖保龍醫生
兒科	:	李家仁醫生 BBS, MH, CStJ, JP 江炎輝醫生 MH 梁子正醫生 陳達醫生 張釗平醫生 郭淑琴醫生
泌尿外科	:	梁智鴻醫生 GBM, GBS, OBE, JP 黃國田醫生 梁樂希醫生 楊協和醫生 鄒衍醫生 林耀宗醫生 潘奕均醫生

2024-2026 年度 耆色園基層及專科醫療顧問團

耳鼻喉科 : 袁興耀醫生
何的煒醫生
李志中醫生

心臟科 : 蔣忠想醫生
王泰鴻醫生
陳偉光醫生
詹民康醫生

眼科 : 龐朝輝醫生 MH
郭佩璋醫生
許鍵文醫生

腎病科 : 蔡堅醫生
鄭玉麟醫生

牙科 : 陳超余醫生
梁家駒醫生
曾憲紀醫生
王志偉醫生
梅秀峰醫生
鄭穎醫生
張樂怡醫生

家庭牙醫科 : 廖偉明醫生

牙齒矯正科 : 邱家寶醫生

老人科 : 黃德祥醫生 MH
陳飛醫生
莊麗醫生

臨床腫瘤科 : 梁廣泉醫生
謝耀昌醫生

腸胃肝臟科 : 林朗昕醫生
張世華醫生
朱偉明醫生
吳瑞璋醫生

急症科 : 梁少康醫生
朱嘉理醫生

腦神經科 : 李可倫醫生

外科 : 江俊威醫生
朱嘉運醫生
江慧中醫生
梁繼榮醫生
吳尚義醫生
夏威醫生
黃卓忠醫生
陳健進醫生
陳偉達醫生
洪順德醫生
徐俊苗醫生

內科 : 吳義銘醫生

放射科 : 廖永祥醫生

呼吸系統科 : 陳式雅醫生

2024-2026 年度 嗇色園基層及專科醫療顧問團

普通科 :

蕭德華醫生
何兆輝醫生
周佐權醫生
林駿民醫生
劉漢忠醫生
盧佩雲醫生
雷浩然醫生
丁家柱醫生
曾永強醫生
黃文雄醫生
胡立志醫生
翟賜華醫生
鄭健強醫生
盧逸安醫生
顏鵬醫生
黃志偉醫生
鄭思豪醫生
姚星南醫生
楊永堅醫生
何駿琳醫生
曾浩樺醫生
羅肇衡醫生
陳偉文醫生
薛慶昌醫生
林薇醫生
鄭清穗醫生
周祉安醫生

整形外科 : 陳國基醫生

脊骨神經科 : 汪家智脊醫

中醫 : 李欲誠中醫師
區永光中醫師
鄧蕙盈中醫師
黃韻婷中醫師
何慧欣中醫師

物理治療 : 伍潔珩物理治療師

藥劑學 : 李思賢註冊藥劑師

備註：排名不分先後
名單更新截止 2025 年 11 月

中醫九型體質傾向 及保健建議



中醫九型體質傾向及保健建議

中醫體質分類，主要是根據北京中醫藥大學王琦教授所創立的九型體質，該九種體質分別為：平和質、痰濕質、濕熱質、氣鬱質、血瘀質、氣虛質、陰虛質、陽虛質、特稟質。主要會根據一份體質問卷，將體質大致分為上述九類後，可以按相對體質，再進行對應的養生保健生活調養，調節體質偏性，使身體陰陽氣血變得平和，使身體變得健康，以達到防患於未然，未病先防病。

（一）平和質

體形勻稱，皮膚紅潤亮澤，毛髮濃密而黑澤，五官清靈，食欲正常，二便通暢，睡眠質素良好，精神飽滿，心情舒暢。

精神調攝

保持平和的心態。春季宜心胸開闊，情緒樂觀；夏季應保持平穩之心情；秋季保持樂觀豁達的心態；冬季安定清靜為根本。

運動調養

形成良好的運動健身習慣。避免鍛煉太過以耗正氣，及汗出太過以傷陰津。

飲食調養

多吃五穀雜糧、時令蔬菜瓜果，少食過於油膩及辛辣食品；不要過饑過飽，也不要進食過冷。

起居調護

起居宜規律。保持睡眠的規律與充足。勞逸相結合。

平和

（二）氣虛質

體形較弱，不結實，面色較淡，說話聲音細弱，容易氣促，出汗較多，怕風，容易疲倦，頭暈，大便較散，小便正常或次數多；性格較內向或膽小。

精神調攝

氣虛質性格偏內向，培養豁達樂觀的態度，不可過度勞神。

運動調養

氣虛質鍛煉宜採用低強度的運動方式，適當增加鍛煉次數，循序漸進地進行。避免劇烈運動，以免傷氣。

飲食調養

宜食用性平偏溫、健脾益氣的食物，如牛肉、雞肉、山藥、蓮子、白扁豆、黃豆、豆腐等。不宜多食生冷苦寒、辛辣燥熱、滋膩的食物。

起居調護

起居勿過勞。提倡勞逸結合，不要過於勞作，以免損傷正氣，並且要注意規律作息。避免汗出受風和注意保暖以防感冒。注意房事不要過度，以免耗傷腎氣。

氣虛

（三）陽虛質

體形較胖而皮色白，不結實，怕冷，四肢冷，精神易倦，時常睡眠，大便稀散，小便次數多而色清；性格較內向而沉靜。

精神調攝

宜保持積極向上的心態，盡量避免和減少悲傷、驚恐等不良情緒的影響。在日常生活中，可以多聽激昂、高亢、豪邁的音樂，還可以選擇一些優美、暢快的旋律或輕音樂。

運動調養

運動時注意避風寒，宜在陽光充足的環境下進行舒緩柔和的戶外活動，以上午為最好時機。冬季要避寒就溫，春夏季多曬太陽。

飲食調養

宜食用甘溫補脾陽、溫腎陽為主要的食物。如羊肉、蝦、糯米、核桃、栗子、腰果、龍眼、生薑、韭菜、茴香。少食生冷苦寒黏膩食物，如田螺、螃蟹、海帶、紫菜、芹菜、苦瓜、冬瓜、西瓜、冷凍飲料等。即使在盛夏也不要過食寒涼之品。

起居調護

注意避寒取暖，養護陽氣。特別是冬季要適當多穿衣服，盡量吃溫熱的食物，尤注意背部、腰部和下肢的保暖。不宜在陰暗、潮濕、寒冷的環境下長期工作和生活。白天應保持一定的活動量，激發體內陽氣。應堅持睡前用熱水泡腳。

（四）陰虛質

體形瘦長，面色較紅，時有潮熱感，說話聲大，易口乾咽乾，眼乾，皮膚乾燥，大便乾結，小便黃而短，睡眠較差；性格較急躁。

精神調攝

心態要淡泊，培養自己的耐性，盡量減少與人爭執、動怒，多練習書法、繪畫等。多聽一些節奏舒緩的輕音樂。

運動調養

運動時注意控制出汗量，及時補充水分；不宜進行劇烈運動，避免在炎熱的夏天或悶熱的環境中運動。

飲食調養

宜食用甘涼滋潤的食物。少食溫燥、辛辣、香濃的食物，如羊肉、韭菜、茴香、辣椒、蔥、蒜、葵花子、酒、咖啡、濃茶等。可多食如鴨肉、豬瘦肉、海參、黑芝麻、小麥、百合、枸杞子、桑椹子、梨、荸薺、甘蔗、蜂蜜、銀耳等。

起居調護

保證充足的睡眠時間以養陰氣。避免高度緊張的工作、劇烈運動、高溫酷暑的環境，不宜洗桑拿、泡溫泉。陰虛質者也要節制房事，保惜陰精。

（五）痰濕質

體形較肥胖，肚腹脂肪較多，面油較多，出汗較多，痰多，五官分泌較多，食欲較差，大便較黏散，小便不爽，精神較疲倦，身體困倦而重；性格溫和。

精神調攝

心態要積極，宜多參加社會活動，培養廣泛的興趣愛好，可以適當聽一些節奏強烈、輕快振奮的音樂。

運動調養

長期堅持運動鍛煉，建議多做帶氧運動如散步、慢跑、游泳等。體重較重的痰濕質者要循序漸進地進行鍛煉，不可急劇運動。

飲食調養

宜選用健脾助運、祛濕化痰的食物，少食肥、甜、油、黏（膩）的食物。吃飯不宜過飽，要吃七分飽，忌暴飲暴食和進食速度過快。可多食冬瓜、荷葉、白蘿蔔、扁豆、薏苡仁、赤小豆、山藥等食物。

起居調護

不宜在潮濕環境中久留。濕性重濁，易阻滯氣機，遏傷陽氣。因此居住環境宜溫暖乾燥，衣著應透氣散濕，面料以棉、麻、絲等為主，這樣有利於汗液蒸發，祛除體內濕氣。不要過於安逸，應多進行戶外活動，以舒展陽氣，通達氣機。平時還應定期檢查血糖、血脂、血壓。

陰虛

陽虛

痰濕

（六）濕熱質

體形較肥胖或偏瘦，面油較多，甚或痤瘡增多，出汗多，五官分泌較多，口苦，口乾，口氣大，大便較黏散而臭，小便色黃而不爽；性格比較急躁。

精神調攝

宜穩定情緒，盡量避免煩惱，可選擇不同形式的興趣愛好。多聽曲調悠揚的音樂。

運動調養

宜做強度較大的運動，如中長跑、游泳、各種球類、武術等。夏季應避免在烈日下長時間活動。在秋高氣爽的季節，多選擇爬山登高，更有助於祛除濕熱。

飲食調養

宜食用甘寒或苦寒的清熱利濕食物。少食羊肉、動物內臟等肥厚油膩之品，以及韭菜、生薑、辣椒、胡椒、花椒及火鍋、烹炸、燒烤等辛溫助熱的食物。可多食如綠豆、赤小豆、馬齒莧、芹菜、黃瓜、苦瓜、西瓜、冬瓜、絲瓜、蓮藕、荸薺、梨、薏苡仁等。

起居調護

居室宜乾燥、通風良好，避免居處潮熱，可在室內用除濕器或空調改善濕熱的環境。選擇款式寬鬆、透氣性好的天然棉、麻、絲質服裝。保持充足而有規律的睡眠，保持二便通暢，防止濕熱積聚。戒煙酒以防積熱生濕。

濕熱

（七）氣鬱質

體形較瘦，面多憂愁思慮，胸悶及兩脅脹滿不適，食欲較差，時有噯氣，咽喉有異物感，時常嘆氣，肚腹氣脹，睡眠較差；性格比較內向而抑鬱。

精神調攝

心態要開朗，應主動尋求快樂，常看喜劇、滑稽劇、聽相聲，以及富有鼓勵、激勵意義的影視劇，宜欣賞節奏歡快、旋律優美、能振奮精神的樂曲，如《金蛇狂舞》等；多讀積極向上的、勵志的、富有樂趣的書籍，以培養開朗、豁達的心態。

運動調養

宜每天堅持適量的體育鍛煉，多參加集體性活動，如跳廣場舞、合唱、下棋、打牌等娛樂活動，有助於和人群交流、調暢情志。

飲食調養

宜選用具有理氣解鬱作用的食物，如小麥、大麥、柑橘、柚子、黃花菜、薄荷、佛手、蘿蔔、香菜、洋蔥、芹菜、海帶等。少食收斂酸澀的食物，如石榴、烏梅、青梅、楊梅、草莓、陽桃、酸棗、李子、檸檬、南瓜、泡菜等。

起居調護

居室和衣著宜選用暖色系，衣著宜柔軟、透氣、舒適。可透過養花、養鳥等放鬆心情，調暢氣血。房間內可擺放一些帶有香氣的植物，如玫瑰花、月季花、茉莉花、君子蘭等。睡覺前可以用溫開水泡腳，提高睡眠品質。

氣鬱

（八）血瘀質

體形較瘦，面色暗沉，易有色斑，易有身痛，皮膚乾燥，健忘；女性易見月經異常如經痛，行經時血塊，經色暗紫；性格比較易心煩。

精神調攝

血瘀質易煩健忘，應努力克服煩躁情緒，遇事宜沉穩，保持精神舒暢。宜欣賞流暢抒情的音樂。

運動調養

多採用有益於促進氣血運行的運動項目，並持之以恆。如各種舞蹈、步行健身法、徒手健身操、易筋經、保健功、導引、按摩、太極拳、太極劍、五禽戲或八段錦等。

血瘀質宜應採用中小負荷、多次數的鍛煉。運動時如有如胸悶或絞痛，呼吸困難等不適應當停止運動，到醫院進一步檢查。

飲食調養

宜選用具有調暢氣血作用的食物，如生山楂、醋、玫瑰花、桃仁（花）、黑豆、油菜等。少食收澀、寒涼、冰凍之物，如烏梅、柿子、石榴、苦瓜、花生米，以及高脂肪、高膽固醇、油膩食物，如蛋黃、蝦、豬頭肉、乳酪等。

起居調護

起居要勞逸相結合。居室宜溫暖舒適，不宜在陰暗、寒冷的環境中長期工作和生活。保持大便通暢。日常生活規律，避免長時間打麻將、久坐、看電視等。宜在陽光充足的時候進行戶外活動。

血瘀

（九）特稟質

無特別體形，容易過敏，易因外物如花粉、塵埃、化學物品等外來物質引發過敏，甚至氣溫天氣轉變都會引發過敏，如鼻塞噴嚏、咳嗽、蕁麻疹、抓痕症等，對外來環境的適應力差。

精神調攝

避免緊張情緒。可以選擇一些優美的輕音樂緩解情緒，轉移注意力。

運動調養

宜進行慢跑、散步等戶外活動，也可選擇下棋、瑜伽等室內活動。不宜進行劇烈的活動，避免春天或季節交替時長時間在野外鍛煉。運動時注意避風寒，如出現哮喘、憋悶現象應及時停止運動。

飲食調養

均衡飲食、粗細糧搭配適當、合理配伍葷素。宜多食能抗過敏的食物，如烏梅、金橘、馬齒莧、靈芝、生黃芪等。盡量少食辛辣、腥發食物，不應食用含致敏物質的食品，還要少食油膩、甜食，勿食冰冷食物。

起居調護

在陌生環境中要注意減少戶外活動，避免接觸各種致敏的動植物，以減少發病機會。在季節更替之時要及時增減衣被，增強機體對環境的適應能力。在春季花開季節，盡量避免過多的室外活動，因花開時節，空氣中花粉漂浮量驟然增加而易出現花粉過敏。也要盡量避免去花卉集中的地方，盡量不要在室內養鮮花。起居要有規律，保持充足的睡眠時間。居室宜通風良好。生活環境中接觸的物品，如：枕頭、棉被、床墊、地毯可引起過敏，應經常清洗、日曬。

特稟

體質可以改變的，因應日常生活的習慣是會改變的，向好的改變是會改善身體，向壞可以轉化為其他體質或兼夾其他體質，其實這九種體質分型是十分粗略，何況現代人生活作息混亂，很多時都不止一種單純的體質，多是兼夾兩至三種體質或更多其他未在這九型體質內的分型。努力改善生活習慣，保持情緒穩定，沒有多餘欲望，正如黃帝內經內《素問·上古天真論》提及：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」是對改善體質向好的方向發展十分重要的核心精神。

九型體質自我評估問卷

評估說明

1. 以下問卷按各體質所選答案而判定所屬的體質。

2. 計算方法如下：

將各體質所選答案旁邊的分數相加，除以各體質的總分。若得出的分數大於或等於 0.6，則該體質成立。

備註：有機會同一人同時擁有一個或以上的體質。

例子如下

痰濕質	沒有	很少	有一點	經常	總是
1. 時常感覺身體沉重嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ●	5 ○
2. 腹部肥胖鬆軟嗎？	1 ○	2 ○	3 ●	4 ○	5 ○
3. 額頭油膩分泌多嗎？	1 ○	2 ○	3 ●	4 ○	5 ○
4. 上眼臉腫嗎？	1 ○	2 ○	3 ●	4 ○	5 ○
5. 口黏或口甜嗎？	1 ○	2 ●	3 ○	4 ○	5 ○
6. 痰多嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ●	5 ○
7. 胸悶或腹脹嗎？	1 ○	2 ○	3 ●	4 ○	5 ○
8. 大便黏散嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ●	5 ○

各題所選答案相加 = $4+3+3+3+2+4+3+4=26$ 。

總分 = 題目數量 $\times 5 = 8 \times 5 = 40$

評定體質計算 = 各題所選答案相加 / 總分 = $26 / 40 = 0.65$ 。 $0.65 > 0.6$ 。故痰濕體質成立。

自我評估問卷

以下問卷請以近一年自己的感覺來回答

一、平和質	沒有	很少	有一點	經常	總是
1. 精神體力充足嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
2. 容易感到疲倦嗎？	5 ○	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
3. 容易失眠嗎？	5 ○	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
4. 容易鬱鬱寡歡或心情低落嗎？	5 ○	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
5. 容易怕冷或風吹嗎？	5 ○	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
6. 說話細聲嗎？	5 ○	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
7. 容易忘記東西嗎？	5 ○	4 ○	3 ○	2 ○	1 ○
8. 容易適應外界變化嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○

二、痰濕質	沒有	很少	有一點	經常	總是
1. 時常感覺身體沉重嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
2. 腹部肥胖鬆軟嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
3. 額頭油膩分泌多嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
4. 上眼臉腫嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
5. 口黏或口甜嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
6. 痰多嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
7. 胸悶或腹脹嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
8. 大便黏散嗎？	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○

三、濕熱質	沒有	很少	有一點	經常	總是
1. 性情急躁嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
2. 面部油膩分泌多嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
3. 容易長暗瘡或身體皮膚瘡嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
4. 口苦或口臭嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
5. 白帶色黃或陰囊位置潮濕嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
6. 大便黏而不暢嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
7. 小便黃而熱嗎？	1○	2○	3○	4○	5○

四、氣鬱質	沒有	很少	有一點	經常	總是
1. 時常心情抑鬱嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
2. 容易緊張嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
3. 胸痛或脅痛嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
4. 時常嘆氣嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
5. 睡眠好嗎？	5○	4○	3○	2○	1○
6. 咽喉有異物感嗎？	1○	2○	3○	4○	5○

五、血瘀質	沒有	很少	有一點	經常	總是
1. 容易身體疼痛嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
2. 面色暗或多色斑嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
3. 皮膚乾燥嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
4. 容易忘記東西嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
5. 有黑眼圈嗎？	1○	2○	3○	4○	5○

六、氣虛質	沒有	很少	有一點	經常	總是
1. 時常感覺身體疲倦嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
2. 容易氣喘嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
3. 容易站起時頭暈嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
4. 容易感冒嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
5. 說話聲音細嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
6. 面色紅潤嗎？	5○	4○	3○	2○	1○

七、陰虛質	沒有	很少	有一點	經常	總是
1. 容易心足心發熱嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
2. 口乾或咽乾嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
3. 容易大便乾結嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
4. 容易失眠嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
5. 容易眼乾嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
6. 容易面紅嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
7. 容易皮膚乾或唇乾嗎？	1○	2○	3○	4○	5○

八、陽虛質	沒有	很少	有一點	經常	總是
1. 容易手足冷嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
2. 容易腰背怕冷嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
3. 容易感冒嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
4. 飲食生冷容易大便瀉嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
5. 精神疲倦時常想睡眠嗎？	1○	2○	3○	4○	5○

九、特稟質	沒有	很少	有一點	經常	總是
1. 容易抓皮膚後有腫起抓痕嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
2. 沒有感冒也容易噴嚏流水嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
3. 異味或花粉或氣溫轉變等也容易咳嗽？	1○	2○	3○	4○	5○
4. 容易皮膚出現風團嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
5. 容易過敏嗎？	1○	2○	3○	4○	5○
6. 接觸異物後容易皮膚紅癢嗎？	1○	2○	3○	4○	5○

生活養生要點

養生基本原則

古代中國哲學認為世界是一個和合的整體，由一元之氣構成，受陰陽、五行法則支配，人與自然息息相關。所以中醫養生強調「天人相應」的觀念，人應該配合自然界的氣候、環境變化，與之和諧融洽，才能盡終天年。

自然氣候的運動變化有其規律性，例如以一年計，有春、夏、秋、冬四季；以一天計，有清晨、正午、傍晚、子夜四時。而隨著天地陰陽的消長，氣候又有風、暑、濕、燥、寒的改變。人應該依據自然的變化來調整自身的陰

陽平衡，使之與外界陰陽變化和諧，以達到益壽延年的目的。所以中醫提出「春夏養陽，秋冬養陰」的原則，以此指導日常養生，例如在春夏季不能為避開炎熱而足不出戶，應多出戶活動、多曬太陽，適當增加汗出，使津液流通、氣機宣暢，促進陽氣旺盛；而秋冬季的鍛煉幅度和強度則不可過大，以避免大汗淋漓，損耗身體，飲食方面也可多服黑米、黑豆、核桃仁等食物補益精血。

飲食養生

飲食養生的一大原則是因時、因地、因人制宜。我們要因應四季及晝夜交替、氣候及水土的不同、人的年齡及體質等選擇合適的膳食。

根據中醫理論，一年四季各有其對應的臟腑，選擇膳食時可選取調養相應臟腑的食材，現詳列例子如下：

春季（2月至5月）：對應肝，宜食用枸杞子、春筍、芹菜、菠菜、豬肝……

夏季（5月至7月）：對應心，宜食用苦瓜、冬瓜、綠豆、西瓜、蓮子、荷葉、鴨肉……

長夏（7月至8月）：對應脾，宜食用山藥、薏苡仁、芡實、扁豆、豬肚……

秋季（8月至11月）：對應肺，宜食用銀耳、百合、蘿蔔、梨、杏仁、馬蹄、豬肺……

冬季（11月至2月）：對應腎，宜食用羊肉、核桃、海參、豬腰、黑豆、黑芝麻……

另外，我們也應該根據個人的年齡、性別、體質等生理特點進行飲食養生。例如老年人臟腑功能衰退，氣血化源不足，故宜食軟熟，易消化而多補益的食物，忌食生冷和不易消化的食物；婦女需要經歷月經期、孕產期、哺乳期等特殊時期，較易傷血，故應多食補血的食品，如紅棗、桂圓肉等，另外也可適當增加偏於溫補的血肉有情之品，如羊肉、阿膠等。



睡眠養生

人一生中，有三分之一左右的時間是在睡眠中度過的。睡眠由人體晝夜節律控制，是人體的一種生理需要。在睡眠狀態下人體的組織器官大多處於休整狀態，從而大大降低了氣血的消耗，使其得到必要的補充與修復。因此，養生需採取合理的睡眠方法和措施，保證睡眠質量，恢復體力精力，以此達到防病強身、延年益壽的目的。

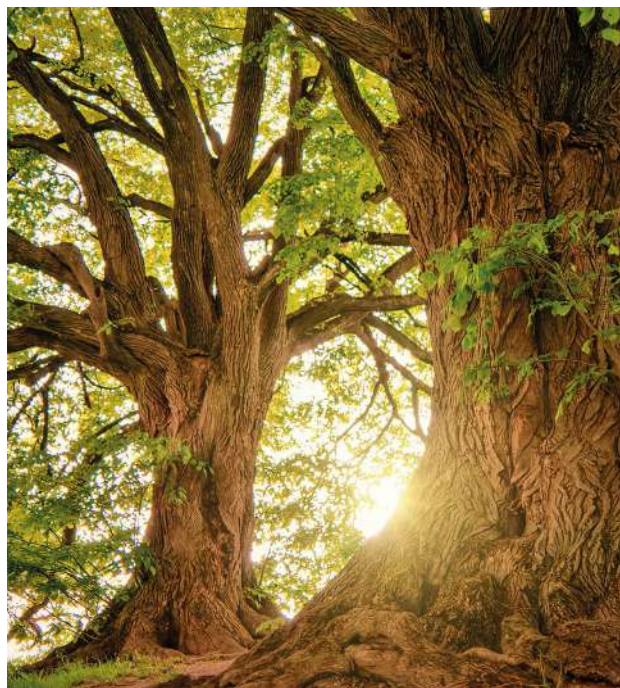
關於睡眠時間安排，對於成年人來說，最好在早上六時起床，晚上十時入睡，能使人精力充沛，保持清醒的頭腦。而老年人由於身體新陳代謝變得緩慢，適當地減少睡眠時間有利於身體健康，但不能低於六小時，因為睡眠時間過短或過長都會增加阿爾茲海默症的可能性。另外，中醫養生也十分重視午睡，每日時至午後，陽氣漸消，少息以養陽，每日午睡一小時以內，能使大腦和身體各系統得到放鬆與休息，可彌補夜晚睡眠的不足，有益緩解疲勞，減少心血管病發生，從而避免早衰。

沐浴養生

沐浴除了有清潔皮膚的作用外，其實也有良好的保健和輔助治療作用，而這些作用主要是通過水浴的溫度刺激而產生的。不同溫度的水浴對人體有不同的養生作用。

溫熱的水（水溫攝氏 36°C 以上）能促使皮膚的毛細血管擴張，加快肌膚組織的血液循環，加強皮膚排泄功能，有利體內的毒素和代謝產物排出體外。溫熱還可以降低神經系統的興奮性，產生鎮靜作用，同時還可以降低肌張力，緩解肌肉的疼痛和痙攣。故溫熱水浴有溫經通絡、行氣活血的作用。但進行熱水浴時應注意水溫不宜太熱以及浸泡時間不宜過長，否則皮膚腠理開泄太過，易耗氣傷津，甚則出現頭暈、心慌、胸悶等「暈澡」的症狀，故水溫應控制在攝氏 39°C 以下，浸泡時間十五至二十分鐘。

要提高睡眠質素，我們應做好睡眠前的各種準備工作。首先睡前應調攝精神，防止情緒的過激，保持安靜平和的心態，所以睡前應避免看電視、看手機、聊天等擾動心神的行為。此外，睡前可在家中緩緩散步，單調的散步活動可增強睡意，並消耗一些體力，使入睡更加容易，但注意睡前活動不可過量，否則陽氣浮動，神不歸臟，難於安臥。



而冷水浴（水溫攝氏 25°C 以下）對人體的刺激較強，在冷水浴過程中，人體的外周血管要經過收縮 - 擴張的生理過程，長期堅持冷水浴，可增加血管壁的彈性和韌性，提高心肌收縮和舒張的能力，有助預防動脈粥樣硬化。寒冷刺激可立即引起大腦的興奮，增強中樞神經系統功能，改善神經衰弱、失眠、頭痛等。冷水浴也可增強呼吸系統功能，提高人體對外界溫度變化的適應能力，預防感冒等呼吸系統疾病。此外，冷水浴也可增強胃腸蠕動，增強消化系統功能。但由於冷水浴對人體刺激較強，故體弱者、重病患者、婦女經期等均不適宜。而冷水浴鍛煉過程應循序漸進，從溫暖的夏季開始鍛煉至冬季，水溫從溫水逐步下降，使身體能逐漸適應，而冷水浴時間可控制在三至五分鐘。

常見病之 簡易自療法



五官科系列



飛蚊症

飛蚊症即是在視野內看到懸浮物在飄來飄去，形態可以是點狀、條狀、環狀或飛蟲狀等。飛蚊症主要是由於眼睛的玻璃體退化引起，多見於 40 歲以上人士，大部分都不影響視力，但如果飄浮物突然大量增加或出現閃光，就有機會是視網膜病變，必須盡快作眼科檢查，以排除嚴重的眼部疾患。

從中醫角度看，飛蚊症大多是由於肝腎虧虛、氣血不足引起，治療重點以補益肝腎及調理氣血為主。臨床上亦有部分證型屬「痰濕」和「瘀血」，此時便須採取化痰祛濕、活血化瘀之法。

除積極治療外，飛蚊症患者亦須注意眼睛的保養，切勿讓眼睛過度勞累，避免捱夜，保持良好的生活習慣，才能達到最佳的療效和減少復發的機會。

日常按摩睛明穴有助改善症狀，睛明穴在內眼角稍上方凹陷處，有通絡明目的作用，對各類眼疾均有療效。



睛明穴



耳鳴

耳鳴是自覺症狀，即耳內有聲響，是常見的耳部疾病。耳鳴的成因複雜多樣，可以單純是耳科的問題，亦可由全身性的疾病引起，例如心腦血管病、頸椎病、長期壓力、情緒緊張等都可導致耳鳴，嚴重時更會影響聽力，絕對不能忽視。

中醫認為耳鳴的主因是臟腑功能失調，有實證和虛證之分。實證多因風、火、痰、瘀引發；而虛證則多因脾腎虛弱、氣血不足等所致。一般而言，新發者多屬實證，音調低沉而響亮；久鳴者多為虛證，音調則高亢而尖細。具體辨證還須視乎患者臨床表現及舌脈變化作綜合分析，治療上以中藥配合針灸效果較佳。

一般患者都會問耳鳴能否根治，要根治耳鳴必須把握早期治療時機，一旦耳鳴已至嚴重程度或聽力已受影響，就很難達致根治的效果。

要舒緩耳鳴可適當按揉聽宮穴，聽宮穴是治療耳部疾患的重要穴位，在耳屏前中部，張口時呈凹陷處。



聽宮穴



口腔潰瘍

口腔潰瘍俗稱生疳滋，中醫稱之為口瘡，可發於唇、頰、舌頭、上顎等處，易反覆發作，嚴重時連飲水及進食也覺疼痛，絕對不能忽視。

口腔潰瘍有虛實之分，實證多為心脾積熱，一般潰瘍點較多、範圍較大，周圍黏膜紅腫，灼熱疼痛，或伴有發熱口渴等症狀。而虛證則多為陰虛火旺，潰瘍點較少，周圍黏膜淡紅或不紅，疼痛較輕，但易於反覆發作。

中醫會根據證型，分別以清熱瀉火、滋陰降火等為治療原則。治療上以中藥及針灸為主要手段。要減低復發機會，就必須注意口腔衛生，避免燥熱及辛辣食物，早睡早起。

口腔潰瘍發作時，可按揉勞宮穴舒緩痛楚。勞宮穴在第二、三掌骨之間，握拳屈指時中指所指之處，具有清熱瀉火的作用，是治療口瘡的常用穴。



勞宮穴



鼻敏感

你是否常受鼻水、鼻塞困擾？

鼻敏感亦即過敏性鼻炎，相當於中醫的「鼻鼈」範疇，主要症狀是鼻塞、鼻水、噴嚏、鼻癢等，更會因鼻液倒流刺激咽喉而導致咳嗽，症狀多反覆發作，遇天氣轉變時每見症狀加重，對日常生活做成很大困擾。

從中醫角度來看，鼻敏感主要是由於肺、脾、腎三臟虛弱，加上感受風寒濕邪所致，常見的證型為肺氣虛寒、脾氣虛弱、腎陽虧虛。治療上須按患者體質及證型，分別以溫肺散寒、健脾益氣、溫陽補腎之法論治，除處方中藥外，亦可配合針灸以加強療效。

迎香穴是治療鼻敏感等鼻部疾患的常用穴位，在鼻翼兩旁的鼻唇溝中，適當的按揉可緩解鼻塞、流鼻水、鼻癢等症狀。除了積極治療外，患者亦須注意家居清潔、合理飲食及加強鍛鍊身體，才能減少復發的機會。



迎香穴



慢性咽炎

慢性咽炎是咽部黏膜的慢性炎症，中醫稱為慢喉痹，是十分常見的咽喉部疾病。慢性咽炎的特點是病情時輕時重，常反覆發作，症狀主要是咽部乾涸、癢痛或灼熱，常自覺咽部有異物感，吞之不下，咯之不出，所以患者須頻頻清嗓子。

中醫認為慢性咽炎是由於飲食不節、勞累過度、情志不暢等原因，導致臟腑失調，咽失滋養或痰濁瘀血阻於咽喉而發病。治療上必須按不同證型分別採取滋陰降火、化痰利咽、疏肝理氣、健脾益氣等方法。

值得注意的是，由於慢性咽炎的症狀以局部為主，一般全身症狀不明顯，患者往往輕視病情，沒耐性堅持治療，致使病情反覆，經久不癒，所以持續積極治療是根治慢性咽炎的關鍵。

要改善咽部不適症狀，可按揉少商穴。少商穴在手指末節橈側，距指甲角 0.1 寸處，有清肺利咽的功效，對急、慢性咽炎均有療效。



少商穴

婦科系列



痛經

痛經是指婦女正值經期或經期前後，出現周期性小腹疼痛，痛至腰骶，或伴有惡心嘔吐，頭眩昏厥。

中醫認為痛經與情緒、不良的生活及飲食習慣有關，有實證和虛證之分。實證是由於沖脈瘀阻或寒凝經脈，疼痛多出現在經前或經期，疼痛劇烈拒按。虛證則由於沖脈、胞宮失於濡養，疼痛出現在經後，以隱隱作痛為主。

中醫治療痛經著重調理沖任氣血，月經期以調血止痛為主，平時則調理全身氣血，中藥及針灸均有助減輕疼痛。而患者應避免進食寒涼生冷食物、注意保暖，平時可多按壓三陰交穴。三陰交穴位於小腿內側，足內踝尖上3寸（食指至尾指四指併攏的距離），脛骨內側緣後方凹陷處，對減輕痛經有一定作用。



三陰交穴



月經過多

中醫的月經過多是指月經量較以往明顯增多，而周期基本正常。如患者需每一兩小時更換浸透的衛生巾，已屬於月經過多。月經過多的成因眾多，可由荷爾蒙失調、婦科疾病如子宮肌瘤、子宮腺肌症等引起。而持續月經過多，可導致貧血，出現頭暈、頭痛、輕微呼吸困難，需要及早求醫。

中醫認為月經過多由氣虛、血熱、血瘀引起，觀察月經顏色、稀稠性質作判斷。氣虛的患者一般身體較為虛弱，月經量多、色淡質稀、面色蒼白、四肢無力。血熱則是月經量多，色鮮紅或深紅，伴有心煩口乾、大便乾。血瘀多表現為行經量多，色紫黑，有血塊，伴有小腹疼痛。

中醫治療以服用中藥為主，而月經過多的患者，可艾灸或按摩隱白穴。隱白穴位於足大趾末節內側，距趾甲角1分處，有健脾寧神，調經統血的作用，對改善月經過多有良好的效果。



隱白穴



經行頭痛

不少女士每逢月經期間，或行經前後會出現頭痛，甚則劇痛難忍，中醫稱為經行頭痛，這症狀在生活繁忙的香港十分常見。

從中醫角度看，經行頭痛可分為實證及虛證。實證多由肝火、血瘀引起。肝火頭痛一般由情緒緊張引起，多見頭部兩側或巔頂脹痛；而血瘀表現為刺痛，伴有月經顏色紫暗、小腹疼痛拒按。虛證則多由血虛引起，患者一般身體較為虛弱，頭痛出現於經期或經後，以隱痛為主，常伴有頭暈心悸、神疲乏力。

中醫治療以調理氣血為主，以養血、疏肝柔肝、活血等治療不同證型的經行頭痛。中藥配合針灸對經行頭痛有良好的治療效果。

經行頭痛與情緒有密切的關係，患者應保持心情平穩，充足的睡眠，減少咖啡、酒、濃茶等刺激性食物，日常可按壓風池穴。風池位於枕骨下，斜方肌與胸鎖乳突肌上端之間凹陷處，有祛風，清利頭目的功效。



風池穴



帶下病

白帶是女性陰道的分泌物，一般無色、無味，在月經之間、經前期及妊娠期帶下稍有增多，均屬正常現象。若帶下量明顯增多，顏色、質地、氣味異常，或伴有全身、局部不適症狀，中醫稱為帶下病。

中醫認為帶下病主要由濕邪所致，濕邪可分為內濕及外濕。內濕是指脾、腎臟腑功能失調，影響水濕運化多見帶下色白，量多，面色蒼白、四肢不溫，疲倦。外濕一般指濕熱或濕毒，表現為帶下量多，色黃，質黏膩有異味，小腹作痛。

此病患者除了服用中藥，應進行婦科檢查，排除陰道、宮頸感染或病變。患者日常保健可按壓陰陵泉穴。陰陵泉位於小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處，有健脾滲濕，益腎固精的作用。



陰陵泉穴



絕經前後諸證

更年期，又稱絕經期，指女性停經前後的一段時間。部分婦女在絕經前後出現：眩暈耳鳴、潮熱汗出、心悸失眠，煩躁易怒，或下肢浮腫，胃口差，月經紊亂等症狀，中醫稱為絕經前後諸證。症狀的輕重，持續時間的長短因人而異，短則一年半載，長則持續數年。

在中醫的角度，絕經前後諸證的成因是腎虛，治療以補腎為主，常用滋陰補腎，或溫腎扶陽等治法。除了服用中藥及針灸，保持心境開朗亦非常重要，感到不安和煩躁時應多與家人、朋友傾訴。日常健康飲食，多進食高鈣質的食物，恆常運動，有助預防骨質疏鬆。如出現潮熱時，可用溫水淋浴，切勿以喝冰水或冷水沐浴降溫。

平時可按壓太溪穴，太溪穴位於足內側部，內踝後方，內踝尖與跟腱之間凹陷處，有益腎降火的功效。



太溪穴

痛症系列



頸椎病

頸椎病是指頸椎骨質增生、頸項韌帶鈣化、頸椎間盤萎縮退化等改變，刺激或壓迫頸部神經、脊髓、血管而產生一系列症狀和體徵的綜合徵。

本病多見於 40 歲以上中、老年患者，多因慢性勞損或急性外傷引起。由於長期頸項部日常活動頻繁，活動度較大，易受外傷，因而中年以後頸部容易發生勞損。如從事長期低頭伏案工作的會計、謄寫或長期使用電腦者；或頸部受過外傷者；或由於年長，筋骨懈惰者，均可以引起椎間盤萎縮變性，彈力減少，向四周膨出，椎間隙變窄，繼而出現椎體前後緣與鈎椎關節的增生，小關節關係改變，椎體半脫位，椎間孔變窄，黃韌帶肥厚、變性，項韌帶鈣化等一系列改變。此類勞損性改變影響到頸部神經根、頸部脊髓或頸部主要血管時，即可以發生一系列相關的症狀和體徵。

頸椎病有數種類型。常見的有神經根型頸椎病，又稱為痹痛型頸椎病，是各型中發病率最高、臨床最為多見的一種。其主要表現為與脊神經分佈區一致的感覺、運動障礙及反射變化。大多數患者逐漸感覺到頸部單側局限性痛，頸根部呈電擊樣向肩、上臂、前臂乃至手指放射，且有麻木感，或以疼痛為主，或以麻木為主。部分患者可有頭暈、耳鳴、耳痛、握力減弱及肌肉萎縮。



大椎穴

大椎穴為常用治療骨關節病的穴位之一。

定位：項背正中線第七頸椎棘突下凹陷中。



肩關節周圍炎

肩關節周圍炎是一種以肩周、肩關節活動障礙為主要特徵的筋傷，簡稱「肩周炎」。其病名較多，因睡眠時肩部受涼引起的稱「漏肩風」；因肩部活動明顯受限，形同凍結而稱「凍結肩」；因該病多發於50歲左右患者，又稱為「五十肩」。

肩關節的關節囊與關節周圍軟組織發生範圍較廣的慢性無菌性炎症反應，而引起軟組織的廣泛性粘連，導致肩關節活動發生障礙。肩部的骨折、脫位，上臂或前臂的骨折，因固定時間太長或在固定期間不注意肩關節的功能鍛煉亦可誘發肩周炎。

本病多見於中老年人，多數呈慢性發病，少數有外傷史。初時肩周微有疼痛，一至兩週後，疼痛逐漸加重，肩部酸痛，夜間明顯。肩關節外展、外旋活動開始受限，逐步發展成肩關節活動廣泛受限。外傷誘發者，肩關節外展活動功能遲遲未能恢復，且肩周疼痛感持續不愈，甚至加重。



肩前穴

此穴為經驗穴，臨床上較為常用。

定位：垂肩，當腋前皺襞頭與肩鎖關節連線之中點取穴。



肱骨外上髁炎

肱骨外上髁炎又稱為肱橈關節滑囊炎、肱骨外髁骨膜炎，因網球運動員較常見，故又稱為「網球肘」。

本病多因慢性勞損導致肱骨外上髁處形成急、慢性炎症所引起。肱骨外上髁是前臂伸肌的起點，由於肘、腕關節的頻繁活動，長期勞累，使腕伸肌的起點反復受到牽拉刺激，引起部分撕裂和慢性炎症或局部的滑膜增厚、滑囊炎等變化。

初起時在勞累後可感到肘外側疼痛，日久逐漸加重，疼痛甚至可以向上臂及前臂放散。擰毛巾、掃地、端壺倒水等動作時疼痛加劇，前臂無力，甚至持物落地。



曲池穴

此穴位為上肢筋傷常用的穴位。

定位：肘橫紋外側端；屈肘時當尺澤與肱骨外上髁連線的中點。

簡易取穴：屈肘略呈直角手心向裏，在肘橫紋下陷處。



腕管綜合癥

腕管是指腕掌側的掌橫韌帶與腕骨所構成的骨韌帶隧道。腕管中有正中神經、拇長屈肌腱和 4 個手指的指深屈肌腱、指淺屈肌腱。腕管綜合癥是由於正中神經在腕管中受壓，而引起的以手指麻痛乏力為主的症候群。

腕部慢性損傷、腕部扭挫傷，或腕管內有腱鞘囊腫、脂肪瘤等導致腕管內容積減少。由於腕管內腔縮小，指屈肌腱和正中神經與腕橫韌帶來回摩擦，而引起肌腱、肌腱周圍組織及滑膜水腫、腫脹、增厚、使管腔內壓力增高，壓迫正中神經，發生腕管綜合癥。

正中神經受壓後，可引起腕以下正中神經支配區域內的感覺、運動功能障礙。橈側三個半手指麻木、刺痛或燒灼樣痛、腫脹感。握力減弱，拇指外展、對掌無力，握物、端物時偶有突然失手的情況。夜間、晨起火勞累後症狀加重，活動或甩手後症狀可減輕。寒冷季節患指可有發冷、發紺等情況。病程長可有大魚際萎縮，患指感覺減退。



大陵穴

定位：腕掌橫紋中點，當掌長肌與橈側腕屈肌腱之間凹陷處。



橈骨莖突狹窄性腱鞘炎

橈骨莖突腱鞘為拇長展肌腱和拇短伸肌腱的共同腱鞘。在日常的勞作中，拇指的對掌和伸屈動作較多，使拇指的外展肌和伸展肌不斷收縮，以致該部位發生無菌性炎症，造成狹窄性腱鞘炎。

手腕部長期過度勞累，如家庭婦女、手工勞動者、文字謄寫員等所從事的工作，使拇長展肌及拇短伸肌的肌腱在共同的腱鞘中頻繁地來回磨動，日久勞損，使腱鞘發生損傷性炎症，造成纖維管的充血、水腫、鞘壁增厚、管腔變窄、肌腱變粗，肌腱在管腔內滑動困難而產生相應的症狀。

本病多見於中年婦女，發病緩慢，腕部橈側疼痛，提物乏力，尤其不能作提壺倒水等動作。橈骨莖突處有隆起，或有結節，在橈骨莖突肌第一掌骨基底部之間有壓痛。部份患者局部有微紅、微腫、微熱，疼痛可放射至手部。



陽溪穴

此穴為手腕部筋傷時常用的穴位。

定位：腕背橫紋橈側，手拇指向上翹起時，當拇短伸肌腱與拇長伸肌腱之間的凹陷中。

常見老人病



高血壓



定義

高血壓是指血壓持續處於高水平的一種慢性疾病。血壓是指血液流經動脈對血管所產生的壓力。血壓度數以兩組數字表達，收縮壓及舒張壓。

收縮壓	稱為上壓，顯示心臟在收縮泵出血液時血管內的壓力。
舒張壓	稱為下壓，為心臟舒張期，心臟放鬆時血管內的壓力。

成年人理想的血壓應保持上壓低於 120mmHg 及舒張壓低於 80mmHg。正常的血壓可推動血液在體內運行，將養分及營養輸送身體各部分。如血壓持續升高，可導致嚴重的併發症如中風、心臟衰竭、腎臟衰竭等。



病理機制

血壓的產生與心臟輸出量及外周血管阻力有密切關係。當心臟跳動收縮劇烈時，輸出的血液量較高，血壓值較高，因此飲酒或運動時血壓會升高。而血管硬化，或因天氣寒冷，壓力導致血管收縮，增加外周血管的阻力，同樣會令血壓升高。



症狀

高血壓起病較緩，約三分之一患者並無症狀，而隨著病情進一步進展，可能出現頭痛、頭暈、面部發紅、耳鳴、心悸氣促、四肢麻木等症狀。



診斷

高血壓的診斷標準為成年人在未使用降壓藥物的情況下，收縮壓大於 140mmHg，舒張壓大於 90mmHg。

血壓類別	收縮壓（上壓）		舒張壓（下壓）
正常	< 120	及	< 80
偏高	120-139	及 / 或	< 80
高血壓	140 或更高	及 / 或	90 或更高
高血壓危險期	>180	及 / 或	>120

高血壓可分為原發性高血壓及繼發性高血壓。九成患者屬原發性高血壓，發病原因不明，一般與年齡增長、家族遺傳、不良生活習慣、肥胖等有關；一成患者屬於繼發性高血壓，由其他疾病如腎病、內分泌疾病引起，若能治好疾病，血壓可回復正常。

西醫治療

西醫一般按病人的具體情況處方西藥。常用的西藥包括利尿劑（diuretics）、乙型阻斷劑（beta blockers）、鈣離子阻斷劑（calcium channel blockers）、血管收縮素抑制劑（angiotensin-converting enzyme inhibitors）、血管緊張素 II 受體阻滯劑（angiotensin II receptor blockers）、甲型阻斷劑（alpha blockers）、血管擴張劑（vasodilators）。

除藥物外，西醫亦著重情緒管理，改善生活方式，均衡及低鹽飲食、三餐定時、適當增加運動量、戒烟戒酒等。

中醫辨證論治

中醫古籍中並無高血壓病名，但可根據高血壓常見的症狀，將高血壓歸屬「眩暈」、「頭痛」等病的範疇。中醫認為高血壓與飲食不節、精神緊張、年老體衰相關。常見的證型及臨床表現如下：

1 肝陽上亢

症狀：眩暈耳鳴、頭痛目脹、面時潮紅、急躁易怒、眠少多夢、口苦、舌質紅、苔黃、脈弦。

治法：平肝潛陽

常用中藥：天麻、鉤藤、石決明

2 痰濁中阻

症狀：眩暈、頭重、胸悶惡心、疲倦乏力、食少寐多、舌胖嫩、苔白膩、脈細滑。

治法：燥濕化痰，息風

常用中藥：半夏、白朮、茯苓

3 瘀血阻絡

症狀：眩暈頭痛、面色晦暗、耳鳴心悸、腰膝疼痛、口乾、舌暗紅、苔少脈澀。

治法：活血化瘀通絡

常用中藥：丹參、桃仁、赤芍

4 肝腎兩虛

症狀：眩暈而見精神萎靡、眠差多夢、健忘、腰膝酸軟、遺精、耳鳴、舌紅、脈弦細。

治法：滋補肝腎

常用中藥：熟地黃、桑寄生、杜仲

茶療

1. 決明子降壓茶

材料：決明子 15 克，菊花 9 克，陳皮 3 克。

製法：用熱水沖泡藥材，代茶飲用。

功效：清肝明目，適合高血壓患者伴有頭痛、目赤腫痛、便秘。

2. 桑寄生茶

材料：桑寄生 15 克，茶葉適量。

製法：用熱水沖泡藥材，代茶飲用。

功效：益肝腎，強筋骨，適合肝腎虛的高血壓的患者，伴有腰膝酸痛。

穴位按摩

1. 曲池

定位：屈肘時，當肘橫紋盡頭與肱骨外上髁連線的中點

功效：陽明大腸經合穴，可調氣血，平肝陽，為降血壓經驗穴

2. 太衝

定位：足背第 1~2 跖骨間隙的後方凹陷處

功效：肝經的原穴，可平肝熄風、清熱利膽



生活調適

1. 建立良好的飲食習慣，以均衡及低鹽的飲食為主，鹽的攝取量每日應低於 6 克。選擇新鮮食材、蔬菜水果，避免醃製、加工食物。
2. 戒烟戒酒，避免濃茶、咖啡等刺激性飲品。
3. 適當運動，改善身體狀態，增強心肺功能，控制體重。
4. 建立健康的減壓方法，保持情緒穩定，心境平和，憤怒和生氣容易令血壓升高。
5. 保持充足睡眠。

參考資料

1. 中國高血壓防治指南 (2018 年修訂版) [J]. 中國心血管雜誌, 2019, 24(01): 24-56.
2. 徐大基 (2021). 高血壓治療與中醫調養 [M]. 香港: 商務印書館.
3. 中國高血壓防治指南修訂委員會, 高血壓聯盟 (中國), 中國醫療保健國際交流促進會高血壓病學分會等. 中國高血壓防治指南 (2024 年修訂版) [J]. 中華高血壓雜誌 (中英文), 2024, 32(07): 603-700. DOI: 10.16439/j.issn.1673-7245.2024.07.002.



高脂血症

定義

高脂血症是指血液中的膽固醇或三酸甘油酯水平過高。長期高血脂可導致動脈粥樣硬化，增加心血管病（如冠心病及中風）的發病率。

膽固醇屬於脂肪的一種，是構成細胞壁、膽汁、各種荷爾蒙的重要物質。血液中的膽固醇總和稱為總膽固醇，主要分為低密度脂蛋白膽固醇及高密度脂蛋白膽固醇。

低密度脂蛋白膽固醇	又稱壞膽固醇，會增加血管內的脂肪堆積，使血管收窄，增加患上冠心病或中風的風險。
高密度脂蛋白膽固醇	又稱好膽固醇，將過多的膽固醇運回肝臟以作分解或排走，對血管有保護作用。

三酸甘油酯屬於中性脂肪，由甘油和脂肪酸合成。三酸甘油酯構成體內大部份的脂肪組織。

病理機制

人體內的膽固醇大部分由肝臟製造，約 2~3 成從食物中吸收。體內有一種調節膽固醇的功能，把血液中的膽固醇維持正常水平。當我們進食大量高膽固醇食物，肝臟會減少製造膽固醇，保持膽固醇水平穩定。若調節膽固醇的功能失調，而我們持續進食高膽固醇的食物，血液中的膽固醇含量便會升高，導致高脂血症。

症狀

患有高脂血症的人初期不會有明顯症狀，極少數人的表皮、眼瞼會出現黃色瘤或黃斑瘤。一般可能的症狀有：頭暈、目眩、胸悶、嗜睡、心悸、頭痛、無力、手腳麻木等。血脂過高會增加心血管疾病的風險，如：動脈硬化、動脈瘤、高血壓、糖尿病、心肌梗塞、腦中風等。

診斷

當膽固醇或三酸甘油水平高於正常標準數值，可診斷為高脂血症。

	正常標準數值
總膽固醇	低於 5.2mmol/L
低密度脂蛋白膽固醇	一般成年人：低於 3.4 mmol/L 心血管疾病或糖尿病患者：低於 2.6 mmol/L
高密度脂蛋白膽固醇	高於 1.0 mmol/L
三酸甘油	低於 1.7mmol/L

西醫治療

西醫治療方案以降低膽固醇水平及減低患上心血管疾病的風險為主。當檢查顯示膽固醇過高時，醫生一般建議患者作出生活上的調節，如增加運動及改善飲食習慣。如數月後膽固醇水平仍無改善，會再加上降膽固醇藥物。常用的降膽固醇藥包括他汀類、膽汁酸結合樹脂、微纖維酸類、依折麥布（膽固醇吸收抑制劑）、PCSK9 抑制劑等。

中醫辨證論治

高脂血症屬於中醫「痰濕」的範疇，多因飲食不節、過食肥甘厚味、情志失調，引起肝、脾、腎功能失調，產生瘀血、痰濁等病理產物，導致高脂血症。本病以正虛為本，痰瘀為標。常見的證型如下：

1 痰濁內阻

症狀：身體肥胖，肢體沉重，頭昏困倦，氣短，多眠，大便黏或不成形，舌胖大，舌苔黏膩，脈滑。

治法：化痰祛濕

3 肝腎陰虛

症狀：頭暈耳鳴，腰酸腿軟，手心發熱，心煩失眠，健忘多夢，舌紅，舌苔少，脈細數。

治法：滋補肝腎

2 氣滯血瘀

症狀：胸脅脹滿，或針刺樣疼痛，情緒低落或急躁易怒，舌暗紅，有瘀點或瘀斑，脈細澀。

治法：活血化癥

4 脾虛濕盛

症狀：身體困倦，大便不成形或腹瀉，納差，食後腹脹，舌淡，舌胖大有齒痕，苔白黏膩，脈細弱。

治法：健脾化濕

茶療

1. 健脾飲

材料：山楂 9 克，荷葉 15 克，陳皮 6 克，薏苡仁 15 克，麥芽 15 克。

製作：用熱水沖泡藥材，代茶飲用。

功效：健脾化濕，適合高脂血症患者伴有胃口差、口淡、大便不成形。

2. 山楂菊花決明子茶

材料：山楂 9 克，菊花 9 克，決明子 15 克。

製作：用熱水沖泡藥材，代茶飲用。

功效：清肝明目，適合高脂血症患者伴有頭痛、目赤腫痛。

穴位按摩

1. 豐隆

定位：小腿前外側，外踝尖上 8 寸，脛骨前緣外二橫指處

功效：為足陽明胃經的穴位，調和胃氣，化痰濕

2. 足三里

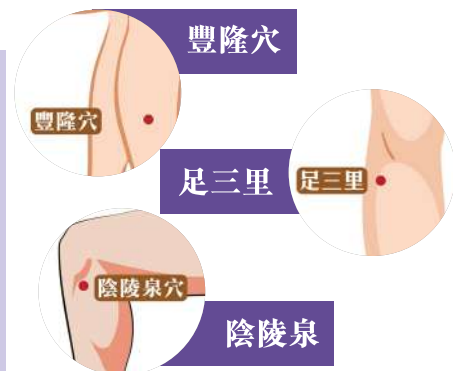
定位：小腿前外側，外膝眼下 3 寸，脛骨前緣外一橫指處

功效：調理脾胃，和腸消滯，清熱化濕，扶正培元，為重要的保健穴

3. 陰陵泉

定位：小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處

功效：運中焦，化濕滯



生活調適

1. 建立良好的飲食習慣

1.1 均衡飲食，減少進食高飽和脂肪及反式脂肪食物，飽和脂肪及反式脂肪會令壞膽固醇水平上升。而適量進食含不飽和脂肪的食物，有助降低壞膽固醇。

1.2 減少進食高膽固醇的食物，如內臟（肝、腎）、魷魚、蝦、蟹、貝類海產等，每日膽固醇吸收宜少於 200 毫克。

1.3 多進食含豐富膳食水溶性纖維的食物，如蔬菜、水果、全麥五穀類食物。

2. 恆常運動，每天運動 20-30 分鐘，控制體重。

3. 戒煙戒酒。

參考資料

1. 中國成人血脂異常防治指南 [J]. 中華心血管病雜誌, 2007, 35(05): 390-419.

2. 安冬青, 吳宗貴, 梁春等. 血脂異常中西醫結合診療專家共識 [J]. 中國全科醫學, 2017, 20(03): 262-269.

脂肪類型	常見食物
飽和脂肪	動物脂肪、牛油、豬油、全脂奶製品、椰子油、椰子食品
不飽和脂肪	橄欖油、芥花籽油、芝麻、核桃、腰果、牛油果
反式脂肪	人造牛油、餅乾、曲奇餅、炸薯條、蛋糕、沙律醬



糖尿病

定義

糖尿病是以血糖水平升高為特徵的代謝性疾病，血糖明顯升高時會出現小便頻密、異常口渴、容易疲倦、體重下降等症狀。長遠而言可破壞多個身體系統及器官，引發各種併發症如糖尿病視網膜病變、腎病、糖尿病足等，因此不容忽視。

病理機制

人每天都需要進食碳水化合物，食物經過胃和小腸消化後轉為葡萄糖，進入血液循環系統。胰島素可協助葡萄糖進入細胞提供能量，而多餘的葡萄糖會被轉化為糖原或脂肪儲存。

當胰島素分泌不足，或胰島素不能正常發揮作用，血糖便會上升，引致糖尿病。臨床上可分一型糖尿病和二型糖尿病。

一型糖尿病	常出現在兒童或青少年，與遺傳及免疫系統相關，攻擊體內製造胰島素的細胞，導致無法製造胰島素。
二型糖尿病	常出現在成年人，佔糖尿病病例超過 9 成，與肥胖、不良飲食習慣及缺乏運動有關，身體細胞對胰島素產生抵抗，不能有效使用胰島素，導致血糖過多。

症狀

糖尿病患者一般並無明顯徵狀。此病可在檢查身體時透過量度血糖水平而診斷出來。糖尿病患者隨著病情發展會出現各種徵狀或併發症。當中可能出現的徵狀包括口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦、傷口經久不癒和出現感染，病情不受控制時更會出現嚴重脫水和昏迷等情況。

診斷

根據美國糖尿病協會 (ADA) 2010 年的標準，滿足以下其中一項即可診斷為糖尿病：

1. 空腹血漿血糖在 7.0mmol/L 或以上；
2. 在口服糖耐量試驗中，口服 75 克葡萄糖 2 小時後，血漿血糖在 11.1mmol/L 或以上；
3. 有高血糖症狀，並且隨機血漿血糖在 11.1mmol/L 或以上；
4. 糖化血紅蛋白 (HbA1C) 在 6.5% 或以上。

	空腹血糖	餐後 2 小時血糖
正常血糖	< 6.1 mmol/L	< 7.8 mmol/L
空腹血糖耐受 (糖尿病前期)	≥ 6.1 to < 7 mmol/L	< 7.8 mmol/L
糖耐量減低 (糖尿病前期)	< 7 mmol/L	≥ 7.8 to < 11.1 mmol/L
糖尿病	≥ 7 mmol/L	≥ 11.1mmol/L

西醫治療

西醫治療強調飲食控制，充足運動，配合適當的藥物治療，達致控制血糖，預防併發症。常用的口服西藥包括磺胺尿酸劑 (Sulfonylureas)、雙胍類 (Biguanides)、α- 葡萄糖甘酶抑制劑 (α-Glucosidase Inhibitors)、胰島素增敏劑 (Insulin Sensitizer)、胰島素促泌劑等。而胰島素注射一般使用於一型糖尿病患者及部分藥物控制不佳的二型糖尿病患者。

中醫辨證論治

糖尿病屬於中醫「消渴」範疇，多由素體陰虛、飲食不節、情志失調引起。糖尿病的基本病機以陰虛為本，燥熱為標，辨證主要可分為上消、中消、下消。

1 上消 肺熱傷津

症狀：煩渴多飲，口乾舌燥，尿頻量多；
舌邊尖紅，苔薄黃，脈數。

治法：清熱潤肺

2 中消 胃熱熾盛

症狀：多食易飢，形體消瘦；大便乾燥，
苔黃，脈滑實有力。

治法：清熱瀉火，養陰增液

3 下消 腎陰虧虛

症狀：尿頻量多，渾濁如脂膏，或尿甜；
口乾唇燥，舌紅，脈沉細數。

治法：滋陰固腎

4 下消 陰陽兩虛

症狀：小便頻數，渾濁如膏；面色黧黑，
耳輪焦乾，腰膝酸軟，形寒畏冷，
陽痿不舉；舌淡苔白，脈沉細無力。

治法：溫陽滋腎固攝

食療 （注：湯水中應避免加入紅棗、桂圓、蜜棗等糖分較高的食材。）

1. 黃芪山藥瘦肉湯

材料：黃芪 30 克，山藥 30 克，瘦肉 400 克，
生薑適量。

製法：清洗所有藥材，浸泡約 10 分鐘。豬肉切塊，大火氽水備用。將所有材料加入大湯煲，加水煲滾後收中細火，煲煮 1 小時。

功效：益氣養陰，補脾肺腎。適合氣陰虛，
症見疲倦乏力、口渴、尿頻色清量
多、腹瀉的患者。

2. 木耳冬瓜薏苡仁湯

材料：黑木耳 30 克，冬瓜 500 克，生熟薏
苡仁 30 克，排骨 400 克，生薑適量。

製法：木耳提前浸泡 2 小時，冬瓜去皮切
片。排骨洗淨切塊，大火氽水備用。
將所有材料加入大湯煲，加水煲滾後
收中細火，煲煮 30-45 分鐘。

功效：清熱利濕。適合濕熱內困，症見身重
困倦、口渴、小便短少色黃的患者。

穴位按摩

1. 魚際

定位：手外側第 1 掌骨中點桡側，赤白肉際

功效：清肺熱、止咳喘、利咽喉，可舒緩口乾舌燥

2. 太溪

定位：足內側部，內踝後方，內踝尖與跟腱之間凹陷處

功效：為腎經原穴，有益腎、滋陰清熱的功效



生活調適

1. 均衡飲食，定時定量，避免高熱量、高糖分的食物及飲品，預防血糖急升。適當分配日常正餐、湯水、水果及小食中的碳水化合物攝取量。
2. 培養運動習慣，運動可提高胰島素的敏感性。糖尿病患者宜選擇中、低強度的運動如游泳、慢跑、太極等。
3. 控制體重，戒煙戒酒。
4. 調節情緒，保持充足的睡眠。
5. 口腔護理，定期檢查牙齒，預防感染。
6. 糖尿病患者應按時服用及定期自我血糖監測。

參考資料

1. 中國 2 型糖尿病防治指南 (2017 年版) [J]. 中國實用內科雜誌, 2018, 38(04): 292344. DOI: 10.19538/j.cnk2018040108.
2. 徐大基 (2019). 糖尿病治療與中醫調養 [M]. 香港: 商務印書館.



中風

定義

中風是多種急性腦血管疾病的統稱，包括腦出血、蛛網膜下腔出血、腦梗死、腦血栓、短暫性腦缺血發作等，其主要症狀包括猝然昏倒、不省人事，伴發口眼歪斜、語言不利、半身不遂，或無昏倒而突然出現半身不遂。「中風」病名源自中醫學，因此病起病急驟，來勢凶猛，病情變化迅速，像自然界的風一樣善行數變、變化莫測，故得此病名。

中風可大致分為缺血性中風和出血性中風。缺血性中風是腦血管內有血栓形成，阻滯血供而造成腦細胞壞死；出血性中風是腦內血管破裂，或是腦淺表血管破裂，血液進入蛛網膜下腔造成。

病理機制

缺血性中風	腦血流有儲備機制，當血管狹窄程度較輕時，血流儲備作用能夠保證腦血流量維持在相對正常水平；當血管狹窄到一定程度或者突發血管閉塞，血流儲備失代償，腦血流明顯下降，腦組織缺血、缺氧。研究發現完全阻斷腦組織血流 30 秒即可發生腦代謝改變，1 分鐘後缺血腦組織神經元功能活動停止，組織動脈閉塞缺血超過 5 分鐘即可發生腦梗死。
出血性中風	根據出血位置不同分為腦出血和蛛網膜下腔出血。出血原因包括顱內血管畸形 (AVM) 或動脈瘤 (aneurysm) 破裂，或是高血壓、動脈硬化造成血管破裂。

症狀

發病前多有誘因，且常有先兆症狀，包括頭暈、目眩、頭痛、耳鳴、突然出現言語不利或肢體麻木，視物昏花，1 日內發作數次，或幾日內多次復發。發病時起病急，漸進加重，或驟然起病，可出現神志昏朦、半身不遂、口舌歪斜、言語不利或詞不達意，甚或不語，半身麻木；或出現頭痛、眩暈，飲水發噎，目偏不瞬，步履不穩等。

診斷

1. 發病年齡多在 40 歲以上。
2. 臨床出現上述症狀。
3. 腦部電腦掃描 (CT) 或磁力共振 (MRI) 有腦出血或缺血病灶。

現時腦 CT 是中風診斷重要的檢查項目之一，CT 影像清晰、定位準確，可明確顯示中風病變的部位、大小、對周圍腦組織和腦室的壓迫情況、有沒有腦水腫、腦疝等，對出血性中風和缺血性中風的鑒別意義重大。

西醫治療

缺血性中風	西醫治療方案主要為改善腦部血循環。當中包括使用靜脈溶栓藥，如重組組織型纖維溶酶原激活劑 (rt-PA) 和尿激酶；進行血管內介入治療，包括血管內機械取栓、動脈溶栓及血管成形術；使用抗血小板藥，包括氯吡格雷和阿司匹林。
出血性中風	西醫的治療方案主要為清除血腫、抑制血腫周圍組織繼發性損傷以及直接保護受損神經元，包括進行外科手術、使用重組凝血因子 VII 止血和使用甘露醇脫水減輕腦水腫等。

中醫辨證論治

中醫把中風病分為中經絡及中臟腑兩大類，主要按其有沒有神志改變來區分。

中經絡：屬中風病之輕症，以半身不遂，口眼歪斜，舌強語謇或不語，偏身麻木為主要症狀，無神志改變。

中臟腑：屬中風病之重症，以神志恍惚或昏迷為主要症狀，常伴半身不遂，口眼歪斜，舌強語謇或不語。

中經絡的急性期（一般發病兩周以內）

常見證型包括風痰瘀血，痹阻脈絡、肝陽暴亢，風火上擾和痰熱腑實，風痰上擾。

1 風痰瘀血，痹阻脈絡

症狀：半身不遂，口舌歪斜，舌強言謇或不語，偏身麻木，頭暈目眩，舌質暗淡，舌苔薄白或白膩，脈弦滑。

治法：活血化癥，化痰通絡

2 肝陽暴亢，風火上擾

症狀：半身不遂，偏身麻木，舌強言謇或不語，或口舌歪斜，眩暈頭痛，面紅目赤，口苦咽干，心煩易怒，尿赤便乾，舌質紅或紅絳，脈弦有力。

治法：平肝熄風，清熱活血，補益肝腎

3 痰熱腑實，風痰上擾

症狀：半身不遂，口舌歪斜，言語謇澀或不語，偏身麻木，腹脹便乾便秘，頭暈目眩，咯痰或痰多，舌質暗紅或暗淡，苔黃或黃膩，脈弦滑或偏癱側脈弦滑而大。

治法：通腑化痰

中臟腑的急性期

則分為閉證及脫證兩大類，而閉證也根據有沒有熱象分為陽閉與陰閉。

1 陽閉（痰熱內閉清竅）

症狀：起病驟急，神昏或昏愢，半身不遂，鼻鼾痰鳴，肢體強痙拘急，項背身熱，躁擾不寧，甚則手足厥冷，頻繁抽搐，偶見嘔血，舌質紅絳，舌苔黃膩或干膩，脈弦滑數。

治法：清熱化痰，醒神開竅

2 痰濕蒙塞心神（陰閉）

症狀：素體陽虛，突發神昏，半身不遂，肢體鬆懈，癱軟不溫，甚則四肢逆冷，面白唇暗，痰涎壅盛，舌質暗淡，舌苔白膩，脈沉滑或沉緩。

治法：溫陽化痰，醒神開竅

3 元氣敗脫，神明散亂（脫證）

症狀：突然神昏或昏愢，肢體癱軟，手撒肢冷汗多，重則周身濕冷，二便失禁，舌痿，舌質紫暗，苔白膩，脈沉緩、沉微。

治法：益氣回陽固脫

中風病的恢復期及後遺症期常見氣虛血瘀和肝陽上亢兩種證型。

1 氣虛血瘀

症狀：半身不遂，口舌歪斜，口角流涎，言語謇澀或不語，偏身麻木，面色觥白，氣短乏力，心悸，自汗，便溏，手足腫脹，舌質暗淡，舌苔薄白或白膩，脈沉細、細緩或細弦。

治法：益氣活血，扶正祛邪

2 肝陽上亢

症狀：半身不遂，口舌歪斜，舌強言謇或不語，偏身麻木，煩躁失眠，眩暈耳鳴，手足心熱，舌質紅絳或暗紅，少苔或無苔，脈細弦或細弦數。

治法：滋養肝腎，潛陽熄風



調護



飲食宜忌

中風病患者常見不同程度的偏癱、精神及智力減退等後遺症，而且患者時伴有其他基礎疾病如高血壓病、高膽固醇血症和糖尿病等，故患者在飲食上也要作出相應調整以幫助康復。

中風後偏癱的患者應吃營養豐富和易於消化的食品，須攝取充足的蛋白質、維生素等營養素，確保有足夠總熱量供給。同時也要注意攝取足夠膳食纖維，食物不可過於精細，以預防便秘。中風後偏癱患者也要多飲水和常吃半流質食物，不應該因為害怕尿多不便而減少飲水，日常膳食應有乾有稀、有飯有湯，也可適當吃一些多汁的新鮮瓜果，確保有充足水分供應，預防便秘及泌尿系統感染性疾病發生。另外患者忌服濃茶、酒類、咖啡和辛辣刺激食物。

部分中風患者會出現知覺、智力及記憶力減退的情況，中醫認為這是由於先天稟賦不足或年老肝腎虧虛、腦髓不充所致，建議日常可多服食滋補肝腎、填髓健腦的食物，如枸杞子、核桃、桑葢子、蓮子、山藥、黃芪等。

中風後遺症伴高膽固醇血症患者應限制膳食膽固醇的攝入，忌食膽固醇含量高的食物，如動物腦、肝、腎、蟹黃、魚子等；多食蔬菜、水果、粗糧等含高纖維的食物，以促進膽固醇排泄；也可適當食用一些有助降膽固醇的食物，如大蒜、洋蔥、山楂等。

中風後遺症伴高血壓病患者應限制食鹽攝入量，最好控制在每日 5 克以下，日常煮食減少烹調用鹽量，並盡量少吃醬菜等鹽腌食品。維生素 C 具有保護動脈血管內皮細胞免遭體內有害物質損害的作用，所以患者也應多吃富含維生素 C 的食物，如蔬菜、水果。

中風後遺症伴糖尿病患者應控制碳水化合物的攝入比例，每日攝入碳水化合物的熱能不應超過總熱能的 65%，在不超過這個熱能比的情況下，米、面、薯類、粉條等含澱粉高的食物可任意選食，但忌食白糖、巧克力、蜂蜜、糖漿、含糖飲料、甜品等含糖量高的食物。



食療

1. 桑寄生黑豆杜仲茶

材料：桑寄生和青仁黑豆各 30 克，杜仲 20 克，南棗 5 粒。

做法：全部材料浸洗乾淨，加 1.5 公升水煮約 1 小時即可飲用。

作用：補肝腎，強壯筋骨。

2. 杞菊決明子茶

材料：枸杞子 10 克，菊花 3 克，決明子 20 克。

做法：將枸杞子、菊花、決明子同時放入較大的有蓋杯中，用 80-85 攝氏度水沖泡，加蓋，悶焗 15 分鐘後可以飲用，可重複沖泡 3 至 5 次。

作用：清肝瀉火，養陰明目，降壓降脂。



穴位按摩

1. 合谷

定位：手背第 1~2 掌骨間，第 2 掌骨橈側的中點處

功效：開關通竅，疏散風邪，和胃通腸

2. 太衝

定位：足背第 1~2 跖骨間隙的後方凹陷處

功效：平肝息風，清熱利膽，明目

3. 足三里

定位：小腿前外側，外膝眼下 3 寸，脛骨前緣外一橫指（中指）處

功效：調理脾胃，扶正培元



合谷穴



太衝穴



足三里

生活護理

需長期臥床的中風患者需預防褥瘡，因此照顧者須做到勤翻身，最好每 2 小時翻身 1 次，並仔細觀察受壓部位有沒有將要發生褥瘡的跡象。如發現受壓皮膚發紅時，應按摩揉擦，或外用紅花酒精，以改善局部血液循環。另外要保持患者皮膚清潔和乾燥，臥床患者每周應擦浴或洗澡 1-2 次，會陰部每日清潔 1 次，大小便後隨時清洗。床鋪也要保持清潔、平整、柔軟，床單被褥弄髒後要及時更換。平時也可經常按摩，特別是骨突位置，以促進局部血液循環。

關節功能康復護理方面，首先需確保患者在臥姿時肢體位置擺放正確，可用各種適當規格的墊子保持患者關節的最佳位置。照顧者要定時為患者進行被動關節活動度訓練。而當患者能進行主動訓練時，應循序漸進，幅度由小到大，從大關節到小關節，在可能的範圍內進行生活技能訓練，包括翻身、坐起、洗臉、穿衣、站立和行走訓練等，照顧者可從旁指導及監督訓練是否到位，並確保患者在安全環境下訓練，避免受傷。

參考資料

1. 解蘭琴, 韓冠先. (2019). 急性缺血性腦卒中的中西醫研究進展 [J]. 中國療養醫學 (10), 1047-1050.
2. 張建民, 陳高, 王林, 等. (2015). 出血性腦卒中的病理機制及診治策略研究.
3. 劉兵. (2009). 中風後遺症的中醫調補 [M]. 湖北科學技術出版社. ISBN: 978753543270
4. 黃燕, 郭建文. (2017). 中西醫結合神經系統疾病研究新進展 [M]. 人民衛生出版社. ISBN: 9787117248020



認知障礙症

定義

認知障礙症是一種以獲得性認知功能損害為核心，並導致患者日常生活、社交和工作能力明顯減退的綜合徵。患者的認知功能損害涉及記憶、學習、定向、理解、判斷、計算、語言、分析及解決問題等能力，在病情進展過程中常伴有精神、行為和人格異常。

病理機制

認知障礙症的特徵是大腦皮質及特定皮質下區域的神經元和突觸喪失。神經元喪失過多的區域甚至會導致巨觀解剖上的萎縮，常見主要遭到的進犯部位包含顳葉、頂葉、一部份的額葉和扣帶回。某些腦幹的核區可能也會受到影響，如藍斑核等。

認知障礙症的發病機制目前未明，現時流行的假說認為其為一種蛋白質折疊錯誤的疾病，是由於大腦中折疊異常的 β 類澱粉蛋白和 Tau 蛋白質堆積而造成。

症狀

認知障礙症根據患者病程變化分為早期、中期和晚期，早期以學習障礙及短期記憶障礙為主要症狀；中期以失去獨立生活能力、記憶問題惡化、出現情緒不穩等行為變化為主；晚期則發展至失去語言能力、行動能力退化至長期臥床、不能自行進食等。

診斷

醫護人員主要透過分析患者症狀、認知能力評估、腦掃描檢查及血液檢查以明確診斷。

1. 臨床症狀

包括失去短期記憶、表達或理解抽象事情時感困難，如表達身體不適、心情感受等、情緒或行為變幻無常、學習新事物及跟從複雜指令感困難、判斷力減退。

2. 認知能力評估

蒙特利爾認知評估香港版 (HK-MoCA) 是其中一個最常用的認知能力評估工具。

3. 腦掃描檢查

利用電腦掃描 (CT)、磁力共振 (MRI) 和正電子掃描 (PET) 檢測腦部的異常變化，例如是否含有異常蛋白，並排除其他腦部疾病如腦積水、腦腫瘤、腦血管疾病等。

西醫治療

現時西醫未有根治認知障礙症的治療方法，目前主要的治療方案包括藥物治療和心理治療。藥物治療常用乙醯膽鹼酯酶抑制劑和 NMDA 受體拮抗劑；心理治療包括行為治療、情緒導向治療、認知導向治療、刺激導向治療等。

中醫辨證論治

1 髓海不足

症狀：頭暈耳鳴、倦怠思臥、骨軟痿弱、毛發焦枯、舌淡苔白、脈沉細兩尺無力。

治法：補益腎精

2 肝腎虧虛

症狀：眩暈耳鳴、筋惕肉潤、顴紅盜汗、肌膚不榮、舌紅少苔、脈弦細數。

治法：滋補肝腎

3 脾腎陽虛

症狀：倦怠乏力、納呆流涎、腹脹便溏、四肢欠溫、舌淡胖、苔白滑、脈沉弱無力。

治法：補腎健脾

4 心肝火盛

症狀：頭痛眩暈、心煩不眠、咽幹舌燥、溲赤便乾、舌紅苔黃、脈弦數。

治法：清心瀉肝

5 痰濁阻竅

症狀：頭痛如裹、呆鈍少言、腕腹脹滿、倦怠喜臥、舌淡苔厚膩、脈濡滑。

治法：宣化寒濕、祛痰通竅

6 氣滯血瘀

症狀：智力減退、語言顛倒、健忘、神情呆滯、口乾不欲飲、肢體麻木不遂、舌質暗紫有瘀斑、苔薄白、弦細澀。

治法：補氣活血

藥膳食療

1. 蓮藕合桃瘦肉湯

材料：蓮藕 1 條，栗子 15 粒，合桃 15 粒，瘦肉 400 克，蜜棗 3 粒。

製法：蓮藕洗淨，去皮切片，其餘材料洗淨，合桃氽水 2 分鐘，瘦肉氽水，然後把所有材料加入 2 公升水，大火煲滾後轉中小火，煲 1.5 小時，最後加鹽調味。

功效：補腎健腦，健脾養胃。

2. 茶樹菇黑豆合桃湯

材料：黑豆 40 克，淮山 40 克，合桃 50 克，圓肉 30 克，杞子 20 克，茶樹菇 40 克。

製法：黑豆洗淨浸 4 小時備用，茶樹菇浸發至軟身，其餘材料洗淨，合桃氽水 2 分鐘，然後所有材料加入 2 公升水，大火煲滾後轉中小火，煲 1.5 小時，最後加鹽調味。

功效：補腎明目，養血安神。

穴位按摩

1. 風池

定位：項部枕骨下，斜方肌上部外緣與胸鎖乳突肌上端後緣之間凹陷處

功效：清利頭目，利五官七竅

2. 百會

定位：頭頂正中線前髮際後 5 寸處，約當兩耳尖直上頭頂中央

功效：醒腦開竅，安神，升提陽氣

風池穴



百會穴

參考資料

- 賈建平.(2016). 中國癡呆與認知障礙診治指南 (2015 年版)[M]. 人民衛生出版社. ISBN: 9787117229357
- 李帥, 巴哈爾, 哈德爾, 張凱, 等. 老年性癡呆中醫證型研究[J]. 河南中醫, 2014, (03):420-421.
- Wong A, Xiong YY, Kwan PW, et al. The validity, reliability and clinical utility of the Hong Kong Montreal Cognitive Assessment (HK-MoCA) in patients with cerebral small vessel disease[J]. Dement Geriatr Cogn Disord. 2009, 28(1):81-87.

常見癌症



肺癌



概述

肺癌是一種惡性腫瘤，通常於下呼吸道系統，如支氣管和細支氣管的表皮細胞等部位產生。根據香港醫院管理局香港癌症資料統計中心的數據顯示，肺癌一致排在香港十大癌症的首位，2022年發病數字高達5,707人，佔所有部位癌症的16.1%，而新增死亡數字則高達3,782人，佔所有部位癌症的25.7%。男性的發病率高於女性，在45歲以上男性癌症人群的首位、女性癌症人群的次位，十分常見。



高危因素

吸煙是引發肺癌的主要已知因素。目前發現，吸煙人士患上肺癌的機會率是非吸煙人士的20倍，吸煙人士中有十分之一有肺癌，經常吸食二手煙的人士患上肺癌的機會較普通人士高2~3倍。

除了吸煙之外，長期缺乏進食新鮮蔬菜、水果和含豐富維他命A的食物、長期吸入廚房油煙、經常進食經燒烤或醃製的食物、長期吸入燃燒香燭的煙霧，皆會增加患上肺癌的機會。



症狀

早期的肺癌可能沒有任何症狀，大多在肺部X線檢查時發現肺部陰影。患上肺癌的徵兆，包括：持續咳嗽、氣喘、痰中帶血、咳嗽或深呼吸時胸口隱隱作痛或突然劇痛、身體時常感到疲倦、食慾不振、體重下降。若癌細胞已經擴散，可能出現頸部淋巴核腫脹，頸、面、手腫脹，腹脹、骨痛、頭痛，均有機會發生。



診斷

有以上徵狀的人士應盡快求診，而吸煙人士應該要定期進行胸肺部檢查。與肺癌相關的檢查包括有以下幾項：

1. 胸肺X光照片檢查
2. 用顯微鏡檢查痰涎內有沒有癌細胞
3. 透過支氣管內窺鏡檢查支氣管內黏膜的情況，抽取有懷疑的組織作病理檢查，測定癌細胞的類型。
4. 正電子電腦掃描或電腦掃描可顯示腫瘤在胸部的擴散情況。



西醫治療

治療肺癌的方法包括外科手術，體外放射治療，全身性治療（如化學藥物治療、標靶治療和免疫治療）及其他支持性的舒緩症狀方法（包括激光、內放射、藥物等）。這些治療方法可單獨或合併使用。醫生會根據病人臨床的情況，建議最適切的治療方案。

中醫辨證論治

根據肺癌的臨床表現，中醫古籍有關肺癌的論述散見於「肺積」、「咳嗽」、「咯血」、「胸痛」等病症中。肺癌常見的證型如下：

1 痰阻肺絡

症狀：咳嗽不暢，胸悶氣憋，胸痛有定處，如錐如刺，或痰血暗紅，口唇紫暗。

治法：行氣活血，散瘀消結

2 痰濕蘊肺

症狀：咳嗽咳痰，氣憋，痰質黏稠，痰白或黃白相兼，胸悶胸痛，納少便溏，神疲乏力。

治法：健脾燥濕，行氣化痰

3 陰虛毒熱

症狀：咳嗽無痰或少痰，或痰中帶血，甚則咯血不止，胸痛，心煩寐差，低熱盜汗，或熱勢壯盛，久稽不退

4 氣陰兩虛

症狀：咳嗽痰少，或痰稀，咳聲低弱，氣短喘促，神疲乏力，面色㿠白，形瘦惡風，自汗或盜汗。

治法：益氣養陰



調護

由於吸煙是肺癌的主要已知因素，增加患上肺癌的風險，因此吸煙人士應盡快戒煙。此外，在煮食時應少用煎炒油炸，改用蒸煮燉燉，亦應使用抽油煙機，以避免吸入過多油煙。避免進食醃製燒烤食物。減少燃燒香燭。



藥膳食療

1. 魚腥草豬肺湯

材料：新鮮魚腥草 50 克，豬肺 1 個。

製法：先將豬肺洗乾淨，切成小塊，漂氣泡沫，放入鍋中，加水適量煲湯，加鹽少許。豬肺熟爛後放入洗淨的魚腥草，再煮 3 分鐘，即成。

服法：佐餐食。

功效：清熱解毒，豁痰止咳。

2. 桑白皮琵琶飲

材料：桑白皮 25 克，枇杷葉 15 克。

製法：桑白皮洗淨，切段，曬乾。枇杷葉刷去毛，洗淨，切碎，曬乾後蜜炙。將桑白皮、枇杷葉共入砂鍋，加水適量，煎煮 30 分鐘，去渣取汁，即成。

服法：早、晚 2 次分服。

功效：瀉肺止咳、清熱豁痰。

3. 玉竹瘦肉湯

材料：玉竹 30 克，豬瘦肉 150 克，精鹽適量。

製法：先將玉竹洗淨切片，用紗布包好，豬瘦肉洗淨切塊，然後一同放入鍋內，加清水適量煎煮，熟後去玉竹加精鹽調味即成。

服法：吃肉喝湯。

功效：養陰潤肺止咳。

穴位按摩

1. 天突穴

定位：頸前正中線，胸骨上窩中央

功效：平喘利氣，化痰止咳

2. 膻中穴

定位：胸部正中線平第 4 肋間隙處，約在兩乳頭之間

功效：有利氣寬胸

3. 列缺穴

定位：前臂桡側緣，桡骨莖突上方，腕橫紋上 1.5 寸處，當肱桡肌與拇長展肌腱之間

簡易取穴方法：把雙手虎口相交，食指尖摸到桡骨外側凹陷、類似裂縫的地方是列缺穴



天突穴



膻中穴



列缺穴

參考資料

- 醫院管理局智友站 — 疾病管理肺癌：
<https://www.smartpatient.ha.org.hk/smart-patient-web/disease-management/disease-information/disease/LungCancer>
- 醫院管理局香港癌症資料統計中心 — 統計數據常見癌症十大癌症：
<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/topten.html>
- 香港癌症基金會 — 常見癌症肺癌：
<https://www.cancer-fund.org/lung-cancer/>
- 倪世美，金國梁．中醫食療學 [M]．北京：中國中醫藥出版社．p.45-47.



胃癌



概述

胃癌是原發於胃黏膜上皮的惡性腫瘤，是香港十大常見癌症之一，位居第6位。按香港醫院管理局香港癌症資料統計中心的數據顯示，2022年胃癌新症共有1,272宗，佔本港癌症新症總數的3.6%。男性的發病率和死亡率均高於女性，高發年齡為50歲以上。



高危因素

西醫認為胃癌的成因與年齡、超重、家族遺傳、煙酒、嗜吃煙燻或醃製食物、慢性胃炎（萎縮性胃炎、胃潰瘍等）及幽門螺旋菌感染等有關。特別是幽門螺旋菌更被國際癌症研究機構界定為第一類致癌物，可引致胃癌，因為幽門螺旋菌能誘發胃酸分泌，損害胃壁，引致消化性潰瘍，繼而發展成胃癌。



症狀

早期胃癌多無明顯症狀，一般較難發現，因此不少病人確診時已屆中晚期。胃癌的常見症狀包括上腹部疼痛、進食後胃脹、消化不良、食慾不振、腹瀉或便秘等，與胃病或胃炎症狀相似。若上述症狀持續，應立刻求醫。晚期胃癌則會出現體重驟減、疲憊、吐血或便血等症狀。



診斷

若懷疑患有胃癌，醫生會安排病人作胃鏡檢查，同時會抽取組織作病理檢查，以確定是否有癌細胞；另外，病人亦須接受超聲波檢查及電腦掃描，以準確診斷胃癌及癌症分期。

本港醫院普遍使用美國癌症聯合委員會第七版的TNM分期系統，以數字0至4期區分，即是分0期至4期，期數愈大，表示腫瘤擴散範圍愈廣。



西醫治療

1. 手術治療：手術切除部分胃部及淋巴組織，若癌細胞已擴散至胃外壁，或須切除整個胃部。
2. 化學治療（俗稱化療）：可於手術前使用，令腫瘤縮小，增加手術成功機會；或會用於術後，以減少復發機會。若病人無法接受手術，或會以化療為主要治療方法。
3. 放射治療（俗稱電療）：以高能量X光或電子射線來破壞癌細胞。
4. 標靶治療、免疫治療。



中醫辨證論治

胃癌屬於中醫學的「積聚」、「胃脘痛」和「反胃」等疾病範疇。中醫治療胃癌須遵循辨證論治原則、緊守病機，以達至扶正祛邪的目的。常見的證型如下：

1 肝胃不和

症狀：胃脹胃痛，時覺兩脇疼痛，噯氣頻繁。

治法：疏肝和胃，理氣止痛

2 瘀血內結

症狀：胃痛劇烈拒按，痛有定處，可觸及上腹腫塊。

治法：活血化瘀，軟堅散結

3 痰濕內阻

症狀：胃脘滿悶、嘔吐痰涎、口淡食少、腹脹便溏。

治法：健脾和胃，燥濕化痰

4 胃熱傷陰

症狀：胃脘灼熱、口乾欲飲、食後胃脹痛、五心煩熱、大便乾結。

治法：清熱和胃，養陰生津

中醫治療胃癌的優勢在於手術後調理及預防復發、減低化療和電療期間的副作用和之後的減毒增效治療。由於各種原因不能放化療，也不能手術的患者，中醫治療可改善生活品質及延長生存期。



調護

病人行胃部切除手術後，需要調節飲食習慣，例如：少食多餐，並避免過飽，以免出現嘔吐、腹瀉、暈眩等情況；選擇容易消化的食物；進食時及進食後避免飲用飲品，延長食物在胃腸的逗留時間，促進吸收；進食時宜慢慢嚼，促進消化。

除飲食調節外，患者宜早睡早起、作息定時、勞逸結合，並配合適量運動，如氣功或太極拳等，以增強體質。



藥膳食療

1. 太子參沙參麥冬瘦肉湯

材料：沙參、麥冬各 15 克，太子參 30 克，陳皮 1 塊，瘦肉 200 克。

製法：瘦肉汆水、其餘材料洗淨後加水，以大火煮滾後，轉文火煲 1.5 小時，加鹽調味即成。

服法：吃肉喝湯。

功效：和胃生津、養陰安神。適合胃熱傷陰型患者，有胃灼熱、食後胃痛、口乾便秘、失眠等。

2. 紫蘇佛手茶

材料：紫蘇葉 6 克，佛手 9 克，陳皮 1 塊。

製法：將材料用沸水沖洗後，加入約 250 毫升沸水，加蓋浸泡 10 分鐘。

服法：每日 1 次，當茶飲用。

功效：疏肝和胃，理氣止痛。適合肝胃不和患者，可改善胃脹痛，兩脇疼痛等症狀。



穴位按摩

1. 中脘穴

定位：在上腹部正中線臍中上 4 寸，是治療胃腸疾病的要穴，有和胃健脾、理氣止痛的作用

功效：緩解胃痛、胃脹、嘔吐呃逆，消化不良等症狀

2. 內關穴

定位：在前臂掌側，腕橫紋上 2 寸，於兩條筋腱之間，有寧心安神、和胃寬胸、降逆止嘔

功效：緩解胃痛、胃脹、失眠等症狀



參考資料

1. 醫院管理局香港癌症資料統計中心 — 統計數據常見癌症十大癌症：
<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/topten.html>
2. 吳萬垠，劉偉勝．腫瘤科專病中醫臨床診治（第 3 版）[M]．北京：人民衛生出版社，p.176-220.



概述

乳癌即乳房內的惡性腫瘤，是香港女性最常見的癌症。按香港醫院管理局香港癌症資料統計中心的數據顯示，2022 年女性患乳癌的新症共有 5,182 宗，佔本港女性癌症新症總數的 28.6%，居香港女性致命癌症第三位。發病平均年齡為 58 歲。



高危因素

西醫對於乳癌的成因，至今仍未有定論，但經過長時間的研究，歸納出以下的風險因素：

1. 不良生活習慣：長期缺乏運動、有吸煙飲酒習慣、嗜吃高脂食物；
2. 個體因素：年齡增長、超重、更年期後肥胖；
3. 生育及哺乳史：從未生育、35 歲後才生育首胎、從未哺乳；
4. 藥物因素：正接受荷爾蒙補充治療、正服用混合性避孕丸；
5. 家族病史及遺傳因素：直系親屬（母親、姊妹）曾患乳癌、家族或個人帶有導致乳癌的變異基因（BRCA1 或 BRCA2）。



診斷

早期乳癌大多數都無明顯症狀，通常是患者觸及乳房有硬塊時才發現。除乳房硬塊外，若發現乳房一些不尋常的改變，如出現皺紋、凹陷、形狀或大小改變、乳頭凹陷或有不正常分泌物、腋下淋巴腫脹等症狀，便應立即求醫。要準確地診斷乳癌，主要透過以下幾方面檢查：

1. 乳房臨床檢查：醫生會為病人作乳房觸診檢查，以確定是否有硬塊及異常情況
2. 乳房造影檢查：包括 X 光造影及超聲波掃描，協助醫生準確地識別惡性病變組織
3. 活組織檢驗：用針管抽取硬塊中的組織，以顯微鏡觀察腫塊是否屬惡性
4. 電腦掃描、磁力共振：用以顯示癌細胞是否有擴散跡象

本港醫院普遍使用美國癌症聯合委員會第七版的 TNM 分期系統，以數字 0 至 4 期區分，即是分 0 期至 4 期，期數愈大，表示腫瘤擴散範圍愈廣。



西醫治療

1. 外科手術：分兩大類。一、乳房保留手術以手術將病人乳房的腫瘤以及周邊組織切除，再輔以放射治療。適合體積較小及位置在乳房外圍的硬塊，手術對乳房外觀影響較小；二、全乳房切除，如乳房硬塊較大，或不同部位都有癌細胞，並已經影響皮膚，便需要將整個乳房切除。以上兩種手術方式，需同時輔以腋下淋巴結切除作進一步化驗。
2. 放射治療：利用高能量 X 光射線殺死手術範圍邊緣的癌細胞或細胞毒性較高的乳癌，以增加療效，減低復發機會。
3. 化學治療：利用抗癌藥物來破壞並擾亂病人癌細胞的生長和分裂，以減低癌症復發的機會
4. 賀爾蒙治療：一般會建議腫瘤賀爾蒙受體呈陽性反應之病人服用抗女性賀爾蒙藥物，以防止癌細胞生長。
5. 標靶治療：對於 HER2 型乳癌，標靶治療可以增強化療的療效。



中醫辨證論治

乳癌相當於中醫的「乳岩」、「乳核」或「乳毒」等，於中醫古籍中早有記載。乳癌的常見證型如下：

1 肝氣鬱結

症狀：情緒抑鬱、煩躁易怒、脇脹胸悶、乳房腫塊皮色不變、食少、失眠等。

治法：疏肝理氣、化痰散結

2 痰濕內蘊

症狀：痰多難咯、倦怠身重、腹脹納少、乳房腫塊表面凹凸不平。

治法：化痰祛濕、軟堅散絡

3 肝腎陰虛

症狀：腰痠膝軟、手足心熱、耳鳴眩暈、乳房硬塊局部潰爛等。

治法：滋陰降火、補益肝腎

4 熱毒熾盛

症狀：乳房腫瘤增長快速、或伴有紅腫熱痛、甚則潰破流膿、口苦、咽乾。

治法：清熱解毒，扶正祛邪

中醫治療於乳癌的不同階段均可發揮作用，例如改善乳癌手術後、放療或化療引起的副作用；乳癌晚期不能手術或已擴散到其他器官，可以中醫藥作舒緩治療，減輕病人的痛苦；乳癌康復者經西醫治療後往往留下不少後遺症，如手足麻痺、腹瀉、上肢水腫等，可透過中藥及針灸治療改善症狀。



調護

由於乳癌手術後，可能會出現上肢水腫或肩臂活動受限，所以患者必須盡早進行復健運動，並持之以恆，以確保上肢活動靈活及減水腫機會。

乳癌的發生與情志不暢關係密切，所以患者必須保持情緒穩定，避免抑鬱生氣，配合良好生活習慣，作息飲食定時，勞逸適度，不僅能得到較佳療效，亦能更有效地預防復發。

飲食方面，必須注意均衡及多元化，切忌戒口過度，致營養不良；宜選擇新鮮、易消化食物，奉行低脂、低糖、低鹽原則，避免煙燻、油炸或燒烤食物，採用清蒸、水煮、清燉等烹調方法。



藥膳食療

1. 三花安神茶

材料：玫瑰花、月季花、合歡花各 5 克。

製法：把材料沖洗乾淨，加入熱水，浸泡數分鐘即可飲用。

服法：每日 1 次。

功效：疏肝解鬱，理氣安神。適合肝氣鬱結型引起的情緒抑鬱、胸悶脇脹、心煩失眠等。

2. 補氣養血湯

材料：黃芪 30 克，黨參 15 克，雞血藤 20 克，白朮 12 克，茯苓 15 克，紅棗 3 粒（去核），陳皮 1 塊，瘦肉 200 克。

製法：全部材料洗淨後加入清水，煮滾後轉文火煲 1.5 小時。

服法：吃肉喝湯。

功效：益氣健脾、養血補虛。適合手術後氣血不足，面色無華、氣短乏力、食欲不振等。



穴位按摩

乳癌病人行乳房切除手術後，上肢容易出現水腫及活動不利，透過簡單穴位按摩，疏通經氣，舒筋活絡，減輕患肢水腫，改善活動能力。

1. 肩髃穴

肩髃穴在肩三角肌上，臂外展或向前平伸時，當肩峰前下方凹陷處

2. 肩貞穴

在肩關節後下方，臂內收時，腋後紋頭上 1 寸

3. 合谷穴

在手背第 1~2 掌骨間，第 2 掌骨橈側的中點處



參考資料

- 醫院管理局香港癌症資料統計中心 — 統計數據常見癌症十大癌症：
<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/topten.html>
- 醫院管理局智友站 — 疾病管理 — 乳癌：
<https://www.smartpatient.ha.org.hk/smart-patient-web/disease-management/disease-information/disease/BreastCancer>
- 吳萬垠，劉偉勝．腫瘤科專病中醫臨床診治（第 3 版）[M]．北京：人民衛生出版社，p.67-107.



肝癌

概述

肝癌大致分為原發性與轉移性兩種。由肝臟細胞引發的惡性腫瘤屬「原發性肝癌」；而由其他器官的癌細胞擴散到肝臟引致的則為「轉移性肝癌」。按香港醫院管理局香港癌症資料統計中心的數據顯示，在 2022 年肝癌是香港常見癌症的第四位，而且致命率十分高，是本港致命癌症的第三位。患肝癌的男性比例遠高於女性，香港男女患肝癌的比例約為 2.7 比 1。好發年齡為 50-70 歲。

高危因素

西醫認為肝癌的成因有多種，包括感染慢性病毒性肝炎（如乙型和丙型肝炎）、肝硬化、長期酗酒、進食有黃曲霉菌的食物、長期接觸有害化學物質或污染物及家族遺傳等。總之，肝癌的發生是在不同因素的長期作用下，使肝細胞異常分裂及變異，繼而演化成肝癌。

症狀

肝癌早期症狀不明顯，一般至中後期才出現症狀。常見的症狀包括右上腹疼痛或有硬塊、右肩疼痛、食慾不振、體重下降、腹水、黃疸、小便茶色、大便淺灰色等。

診斷

若出現上述症狀，病人須接受血液甲胎蛋白檢查、腹部超音波檢查、電腦掃描、磁力共振掃描及活組織檢查等，以確定是否患有肝癌及腫瘤的大小和位置。

本港醫院普遍使用美國癌症聯合委員會第七版的 TNM 分期系統，以數字 0 至 4 期區分，即是分 0 期至 4 期，期數愈大，表示腫瘤擴散範圍愈廣。亦有使用其他分期系統，如「香港肝癌分期系統」，按病人狀態、肝功能及腫瘤範圍將肝癌分為 5 期。

西醫治療

西醫對肝癌的治療包括有：手術切除、經肝動脈化療栓塞法、酒精注射、射頻消融術、肝臟移植、選擇性體內放射療法、標靶治療。目前，手術切除是根治肝癌的最佳方法，但臨床上只有 20% 的患者適合手術治療，醫生會按病人的情況選用上述的治療方法。

中醫辨證論治

肝癌可歸屬於中醫的「積聚」、「癥瘕」、「黃疸」、「臌脹」等範疇，病情複雜凶險，發展迅速，屬難治之症。治療上必須按病情發展，以攻補兼施、扶正祛邪為原則。肝癌的常見證型如下：

1 肝氣鬱結

症狀：右脇脹痛，胸悶不舒，右脇下或有腫塊，食少納差，時有腹瀉。

治法：疏肝解鬱，理氣健脾

2 濕毒內蘊

症狀：身目發黃，腹脹胸悶，右脇刺痛，口乾口苦，心煩易怒，小便黃，大便乾。

治法：清熱利濕，瀉火解毒

3 氣滯血瘀

症狀：右脇下可觸及巨大腫塊，疼痛拒按，痛連背部，倦怠乏力，食欲不振，大便時結時溏。

治法：行氣活血，化瘀散結

4 肝陰虧虛

症狀：脇肋疼痛，五心煩熱，眩暈心悸，腹部脹大伴青筋暴露，甚則嘔血、便血。

治法：養陰柔肝，涼血解毒

肝癌的預後較差，中西醫結合治療可 effectively 提高治療效果；如早期肝癌手術切除腫瘤後，以中醫治療可防止復發和轉移；病人於接受化療或放療時，配合中醫治療，可降低治療的毒副作用，並提昇病人的正氣；而晚期的病人亦可透過中醫治療，改善生活質素及延長生存期。

調護

中醫認為肝主疏泄、喜條達、怒傷肝，所以肝癌病人宜保持情緒穩定、忌暴怒抑鬱，家人及朋友應多陪伴患者，提供情緒支援。患者應避免熬夜，不可過勞，作適量運動，並少去人多的地方，減低感染傳染病的機會。

飲食方面，患者宜選擇清淡食物，配搭足量新鮮蔬菜水果，忌高脂肪及加工食物；避免過飽，以免腹脹不適，遇食欲不振時，宜少食多餐；遇腹水時宜採低鹽飲食；不吸煙，不飲酒。

藥膳食療

1. 雞骨草茵陳茶

材料：雞骨草 15 克，茵陳 9 克，紅棗 2 粒（去核）。

製法：材料洗淨備用。加 3 碗清水入煲內，水滾後加入材料，轉文火煲 45 分鐘。

服法：每天 1 次，當茶飲用。

功效：清熱利濕，疏肝止痛。適合濕毒內蘊引起的身目發黃，腹脹脇痛等症狀。

2. 山藥杞子烏雞湯

材料：山藥 30 克，杞子 15 克，陳皮 1 塊，烏雞 1 隻。

製法：烏雞汆水、其餘材料洗淨後加水，以大火煮滾後，轉文火煲 1.5 小時，加鹽調味即成。

服法：吃肉喝湯。

功效：補益肝腎、滋陰健脾。適合肝陰虧虛型患者，可減輕五心煩熱，眩暈心悸等症狀。

穴位按摩

1. 太衝穴

定位：在足背，第 1、2 趾跖骨間隙後方凹陷處，有疏肝解鬱、理氣止痛的作用

功效：緩解焦慮抑鬱，脇肋脹痛等症狀

2. 百會穴

定位：為諸陽之匯、百脈之宗，於頭頂正中線與兩耳尖連線交界處，有鎮靜安神，提昇陽氣，緩解疲勞等功效

功效：改善肝癌引起的疲憊乏力及失眠等症狀



參考資料

- 醫院管理局香港癌症資料統計中心 — 統計數據常見癌症十大癌症：
<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/topten.html>
- 吳萬垠，劉偉勝．腫瘤科專病中醫臨床診治（第 3 版）[M]．北京：人民衛生出版社，p.145-173.



胰臟癌



概述

當胰臟細胞無止境地失控增生，侵蝕身體的正常細胞，便會形成胰臟癌。胰臟癌於各類癌症中惡性較高。由於胰臟深藏於體內，腫瘤位置隱蔽，一般難以發現，故此大部分患者於確診時已屆晚期，普遍存活率為 3 至 6 個月，不過也有患者能生存超過五年。根據香港醫院管理局香港癌症資料統計中心的數據顯示，2022 年發病數字有 1,037 人，佔所有部位癌症 2.9%，位列第十，死亡數字有 920 人，佔 6.3%，排列第四。胰臟癌發病年齡約在 70 歲，男女性患上此病的機會大致相同。



高危因素

黑人種族的風險較高。男性比女性有更高風險。吸煙人士患胰臟癌的機會比非吸煙人士高 2~3 倍。體重過重、糖尿病、長期過量進食動物脂肪和少吃蔬菜水果食物、醃製或煙燻食品、長期接觸危險化學品如殺蟲劑、石油或染料、感染幽門螺旋桿菌都會增加患上胰臟癌的風險。



症狀

早期的胰臟癌一般沒有明顯症狀。患者間斷出現與飲食無關上腹部腹痛並會反射至背部，可能出現消瘦、厭食、肚瀉、噁心，容易被誤以為一般腸胃不適，錯過治療時機。當發生持續腹背痛，或膽管阻塞併發黃疸症時，癌細胞往往已擴散至腫瘤周圍的血管，難以切除。



診斷

如懷疑病人患上胰臟癌，以下檢查可以幫助探測癌腫的位置及大小，包括：

1. 超聲波檢查
2. 腹部電腦掃描
3. 磁力共振檢查
4. 內窺鏡逆行膽胰管造影術及抽取活組織化驗
5. 經皮肝膽道造影
6. 活組織檢查



西醫治療

理想的情況下，治療目標是完全消除腫瘤。例如：腫瘤切除手術、腸十二指腸切除術、化學治療。但在不同癌症階段、病人年齡、整體健康狀況、個人治療取向等因素影響下，治療重點可能放在盡量減慢腫瘤的生長或避免造成更大的傷害。舒緩治療的首要目標就是減輕症狀，保持病人的生活質素。例如，如果腫瘤阻塞膽管或腸道，或須要進行引流手術。在疾病後期，當腫瘤壓著周圍神經而引起劇烈疼痛，可能會特別用上嗎啡，甚至當藥物都不足夠，則以藥物阻止神經傳遞疼痛訊號，或對神經注射酒精以切斷疼痛感覺神經。

中醫辨證論治

根據胰臟癌的臨床表現，中醫古籍有關胰臟癌的論述散見予「伏梁」、「積聚」、「癥瘕」、「黃疸」等病症中。胰臟癌常見的證型如下：

1 脾胃濕阻

脘腹鈍痛，鞏膜黃疸，頭痛身困，胸脘痞悶，惡心欲吐，口乾不欲飲，大便溏薄，舌質淡，苔膩，脈弦細。治以健脾利濕，通陽化濁。

2 肝鬱蘊熱

脘脅脹痛，腹痛拒按，鞏膜黃疸，身膚黃染，發熱頭痛，煩躁易怒，惡心欲吐，口乾咽燥，小便黃赤，大便秘結，舌質紅，苔黃膩，脈弦數或弦滑。治以疏肝解鬱，清熱祛濕。

3 肝鬱癥滯

右上腹持續性疼痛，痛處固定，壓痛拒按，脘腹脹滿，腹中痞塊，舌質暗或有瘀斑，脈弦細或澀。治以行氣化癥，軟堅散結。

4 氣血虧虛

多見於胰腺癌晚期，患者體質虛弱，消瘦如枯，全身乏力，面色蒼黃，腹脅隱痛，脘腹脹滿，腹中痞塊，舌質淡，脈沉細或弦細。治以益氣養血，扶正抑瘤。



調護

胰腺癌的患者容易因治療而導致食慾不佳，消耗體力，因此患者須要特別注意飲食，保持足夠體力，提升免疫力應付癌症。避免煎炸油膩、未經煮熟、辛辣和過多糖分的食物，不妨多進食高營養、高蛋白和易吸收的食物。少吃豆類、椰菜、西蘭花或有氣飲料，減少胃腸氣。少食多餐，每 2~3 小時進食一次。治療疾病期間可做輕柔運動，例如散步、伸展、太極等，以消耗體內糖分，幫助降低血糖，亦減慢肌肉流失。

食療

1. 茵陳粥

材料：棉茵陳蒿 30~60 克，粳米 50~100 克，白糖適量。

製法：先將棉茵陳洗淨煎汁，去渣，加粳米後再加水適量煮粥。欲煮熟時加入適量白糖，稍煮一二沸即可。

服法：可當早點或餐間加餐食用。

功效：清利濕熱、退黃疸。

2. 荸薺（馬蹄）湯

材料：荸薺 500 克。

製法：將荸薺洗淨，削皮，切片或切塊，清水煮熟即可。

服法：吃荸薺，喝湯，可分數次食用。

功效：清熱生津，化痰消積。

3. 淮山藥雞內金粥

材料：淮山藥 20 克，雞內金 6 克，粳米 50 克。

製法：將淮山藥、雞內金研成細末，與粳米共煮粥，待粥熟爛後，加適量白糖調味即成。

服法：每日一次。

功效：開胃消食。

穴位按摩

1. 中脘穴

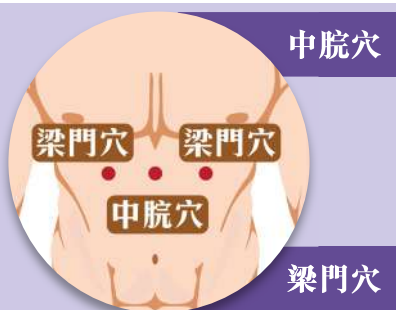
定位：在上腹部，前正中線上，當臍中上 4 寸

功效：和胃，寬中，消食

2. 梁門穴

定位：在上腹部，當臍中上 4 寸，距前正中線 2 寸

功效：調中氣，和腸胃，化積滯



參考資料

- 醫院管理局智友站 — 疾病管理 — 胰臟癌：
<https://www.smartpatient.ha.org.hk/smart-patient-web/disease-management/disease-information/disease/PancreaticCancer>
- 醫院管理局香港癌症資料統計中心 — 統計數據常見癌症十大癌症：<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/topten.html>
- 香港癌症基金會 — 常見癌症胰臟癌：<https://www.cancer-fund.org/blog/pancreatic-cancer-2/>
- 陳雷，吳婉婷，香港老中醫陳抗生治療「胰腺癌」的經驗探析 [J]. 香港中醫雜誌 . 2004, (19)2: 1-3
- 倪世美，金國梁，中醫食療學 [M], 北京：中國中醫藥出版社 . p.121-122, 266.



大腸癌



概述

大腸癌包括結腸癌及直腸癌，是常見的消化道惡性腫瘤。根據香港醫院管理局香港癌症資料統計中心的數據顯示，2022 年大腸癌的發病數字高達 5,190 人，佔所有部位癌症的 14.7%，死亡數字則達 2,270 人，佔 15.4%，是本港位列前三大的癌症殺手。



高危因素

目前大腸癌的成因仍然未明。但是，年過 50 歲、家族中有人患過大腸癌、慢性結腸炎或結腸息肉、長期進食高脂肪及高膽固醇食物、體重超標或 BMI 體重指標超過 25、過量飲酒、吸煙、極少運動的人士，都較容易患上大腸癌。



症狀

早期的大腸癌可以無明顯症狀。若糞便帶血呈鮮紅或深黑色，附有黏液，或大便習慣改變持續超過 2 個星期，例如間歇性便秘或腹瀉，糞便幼如鉛筆，排便後仍想再大解，或持續腹脹或疼痛，或無明顯原因的體重下降，或身體出現貧血症狀如手腳冰冷、疲倦、心跳加速、氣喘、面色蒼白、頭暈等，便要警惕是否大腸出現問題。



診斷

要確定大腸癌，初步的檢驗包括直腸指檢、大便隱血測試、大腸鏡檢查、大腸鉭劑灌腸造影。進一步的檢驗包括肝功能測試、胸部 X 光、電腦掃描、超聲波掃描、磁力共振掃描，通常是在切除腸癌的手術之前進行，以便尋找已經擴散的癌腫瘤。



西醫治療

大腸癌的主要治療為外科手術切除腫瘤。該手術可以根治早期大腸癌和少數已經擴散到肺或肝臟的癌細胞。近年部份大腸癌切除手術已採用微創手術進行。

輔助治療可以降低復發率。輔助治療包括放射治療和化學療法，放射治療是利用高能量射線破壞癌細胞，主要用於直腸癌病人。而化學療法則是利用抗癌藥物去殺死癌細胞，這些治療一般是在手術後才進行的。



中醫辨證論治

根據大腸癌的臨床表現，相當於中醫的「腸積」、「腸覃」、「鎖肛痔」等。大腸癌常見的證型如下：

1 濕熱蘊結

症狀：肛門墜脹，便次增多，大便帶血，色澤暗紅，或夾黏液，或下痢赤白，裏急後重，舌紅，苔黃膩，脈滑數。

治法：清熱利濕

2 氣滯血瘀

症狀：肛周腫物隆起，觸之堅硬如石，疼痛拒按，或大便帶血，色紫暗，裏急後重，排便困難，舌紫暗，脈澀。

治法：行氣消積，祛瘀解毒

3 氣陰兩虛

症狀：面色無華，消瘦乏力，便溏，或排便困難，便中帶血，色澤紫暗，肛門墜脹，或伴心煩口乾，夜間盜汗，舌紅或絳，苔少，脈細弱或細數。

治法：益氣養陰，清熱解毒

調護

應避免進食難以消化的高脂肪食物及對腸道刺激的食物，例如咖喱或辛辣食物。癌症治療期間或會削弱病人免疫力，為減低感染風險，病人應避免進食生或未煮熟的食物（包括蔬菜、肉類、家禽、蛋、海鮮等）和生或未經高溫消毒的乳製品。

食療

1. 馬齒莧

材料：馬齒莧 30 克，紅糖 2 勺。

製法：馬齒莧燒炭存性，趁熱研細末，盛碗中，1 加入紅糖拌勻即可。

服法：每日 2 次，連服 3 天。

功效：清熱解毒。

2. 金銀花蓮子粥

材料：金銀花 15 克，蓮子 10 克，
粳米 50 克~100 克。

製法：將金銀花洗淨入鍋煎取汁，再加適量清水，與蓮子、粳米如常法共煮成粥。

服法：當早餐食用。

功效：清熱解毒，補益脾胃，益腎止瀉。

3. 涼拌菠菜

材料：鮮菠菜 250 克，麻油 15 克。

製法：將菠菜洗淨，放沸水中燙 3 分鐘取出，用麻油拌食。

服法：每天 2 次，連服數天。

功效：養血止血，滋陰潤燥，潤腸通便。

穴位按摩

1. 天樞穴

定位：腹中部，臍中旁 2 寸，腹直肌中

功效：疏調大腸，理氣消滯

2. 大橫穴

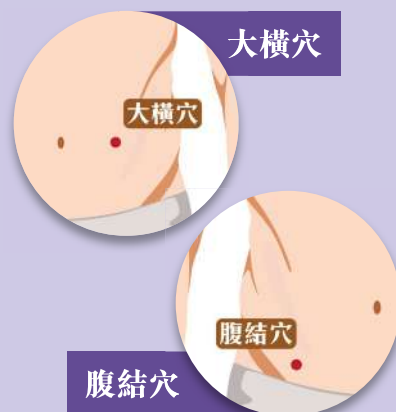
定位：腹中部，距臍中 4 寸，腹直肌外緣凹陷處

功效：溫中理腸

3. 腹結穴

定位：下腹部，大橫下 1.3 寸，距前正中線 4 寸處

功效：調氣理腸



參考資料

1. 醫院管理局智友站—疾病管理大腸癌：
<https://www.smartpatient.ha.org.hk/smart-patient-web/disease-management/disease-information/disease/BowelCancer>
2. 醫院管理局香港癌症資料統計中心 — 統計數據常見癌症十大癌症：
<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/topten.html>
3. 香港癌症基金會 — 常見癌症大腸癌：<https://www.cancer-fund.org/colorectal-cancer/>
4. 趙尚華. 中醫外科學 [M]. 人民衛生出版社，北京，2007，p.245-248
5. 倪世美，金國梁. 中醫食療學 [M]. 北京：中國中醫藥出版社 . p.157-164



子宮頸癌

概述

子宮頸在子宮的下半部，發生在這部位的惡性腫瘤便是子宮頸癌。根據香港癌症資料統計中心的數據，子宮頸癌是本港女性常見的十大癌症之一，於 2022 年其發病及死亡數字於香港女性癌症中均排第九位。本病的確診年齡中位數為 55 歲，但近年發病年齡有年輕化的趨勢，20 至 70 歲的婦女均有可能患上子宮頸癌。

高危因素

以下因素會令女性患上子宮頸癌的機會較高，包括：持續感染人類乳頭瘤病毒者（尤其是 HPV16 和 18）會有較高機會造成子宮頸細胞變異、過早有性行為或曾感染性病的婦女、性伴侶數目較多、免疫力差、患有慢性腎病、愛滋病或其他免疫系統疾病、吸煙人士。

大部份子宮頸癌與人類乳頭瘤病毒 (HPV)16 型和 18 型關係密切。HPV 主要經由性接觸感染，若子宮頸內細胞持續受到 HPV 侵襲，可能導致細胞變異，繼而引發子宮頸上皮內瘤。如中途沒有被發現並處理，經過一段長時間，便有機會發展成為子宮頸癌。

症狀

早期子宮頸癌通常無明顯症狀，甚至可能沒有任何異樣，一般病程較後期才出現症狀。常見的症狀包括陰道異常出血（如月經之間或性行為後出血、停經後出血、陰道分泌帶有血絲）、白帶量增多或伴有腥臭味、經期延長及經量增多、不明原因的骨盆疼痛或背痛等。

診斷

若懷疑患有子宮頸癌，醫生會為病人作初步檢查，包括帕氏抹片、陰道內窺鏡及子宮頸活組織檢驗，以評估子宮頸組織是否有癌變情況。若發現有癌細胞，醫生或會為病人作進一步檢查，如 X 光、電腦掃描、磁力共振等，以確定子宮頸癌症的期數及癌細胞是否有擴散。

子宮頸癌可以分為四期：

一期	癌細胞已侵蝕入皮下組織，但癌腫仍局限在子宮頸的位置。
二期	癌細胞已伸延到子宮頸旁的組織又或陰道的上部。
三期	癌細胞已伸延至骨盆腔的側面，又或伸延到陰道的下三分之一範圍。
四期	癌細胞已轉移至身體其他主要器官如膀胱、大腸或肺部。

西醫治療

1. 外科手術：醫生會切除子宮、部份陰道、子宮旁的組織及附近的淋巴組織。至於可否保留卵巢，醫生會視乎病人的年齡作考慮因素。
2. 放射治療：利用直線加速器發出高能量的幅射線，射向病人病發部位及整個骨盆腔，消滅癌腫瘤。另外，亦會在病人的陰道和宮頸位置擺放細小及能發出幅射的導管進行治療。
3. 化學治療：醫生會按個別情況，安排病人於手術前或後接受化療，以縮小癌腫瘤，增加療效，或用於晚期病人作舒緩治療。

中醫辨證論治

子宮頸癌相當於中醫的「癥瘕」、「崩漏」或「帶下病」等範疇。子宮頸癌的常見證型如下：

1 肝鬱氣滯

症狀：乏力，口乾口禿，心煩，舌紅，苔薄白，脈弦細。

治法：疏肝解鬱，行氣散結

2 肝鬱脾虛

症狀：乏力，腹痛，腹脹，眠差，惡心，便溏，胸悶，舌淡紅，邊有齒印，苔薄白，脈沉細。

治法：疏肝解鬱，健脾益氣

3 濕熱下注

症狀：腹痛，納差，尿頻，尿痛，便秘，舌暗紅，苔黃，脈滑。

治法：清熱利濕，化痰散結

4 脾腎陽虛

症狀：乏力，腹脹，腰痛，下肢浮腫，納差，尿少，排尿困難，便秘，眠差，口乾，舌淡紅，苔薄白，脈沉細。

治法：溫補脾腎，化痰祛瘀

調護

要有效預防子宮頸癌，則要注意以下事項：

1. 接受預防子宮頸癌疫苗注射。
2. 注意性接觸時的衛生與安全，預防經性接觸而傳染的疾病，減低 HPV 的傳染。
3. 定期進行子宮頸細胞檢查（又稱為帕氏抹片檢查）。開始時每年間檢查一次，若連續兩年檢查正常，便可以每三年檢查一次。
4. 增強抵抗力，包括：戒煙，適當運動，良好生活作息，飲食定時，建議多食蔬菜、水果，避免高溫油炸、碳烤、肥膩、醃製的食物。

藥膳食療

1. 祛濕茶

材料：茯苓 30 克，扁豆 30 克，薏米 30 克，蓮子 30 克，荷葉 10 克，芡實 20 克，生薑 3 片。

製法：首先把材料放入鍋中，加 6 碗水大火煮開後，文火煮 40 分鐘至約剩 2 碗水。

服法：每日當茶飲。

功效：健脾祛濕。

2. 三花安神茶

材料：玫瑰花，月季花，合歡花各 5 克。

製法：把材料沖洗乾淨，加入熱水，泡浸數分鐘即可飲用。

服法：每日 1 次。

功效：疏肝解鬱，理氣安神。

3. 赤小豆米仁粥

材料：赤小豆 50 克，生米仁 25 克，粳米 150 克。

製法：生米仁、赤小豆先用水浸泡，泡發後與粳米加水常法煮粥。

服法：早、晚分服。

功效：補脾益氣，清熱利濕。

◎ 穴位按摩

1. 子宮穴

定位：在下腹部，當臍中下 4 寸，中極旁開 3 寸

功效：調經止痛，固脫止血

2. 地機穴

定位：在小腿內側，當內踝尖與陰陵泉穴的連線上，陰陵泉穴下 3 寸

功效：和脾理血，調變胞宮



子宮穴



地機穴

參考資料

1. 醫院管理局智友站 — 子宮頸癌：
<https://www.smartpatient.ha.org.hk/smart-patient-web/disease-management/disease-information/disease/CervicalCancer>
2. 醫院管理局香港癌症資料統計中心 — 統計數據常見癌症十大癌症：
<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/topten.html>
3. 吳萬垠, 劉偉勝. 腫瘤科專病中醫臨床診治 (第 3 版) [M]. 北京: 人民衛生出版社, p.176-220.
4. 曹鑾, 殷東風, 潘玉真. 宮頸癌中醫證候特點及演變規律系統綜述 [J]. 實用中醫內科雜誌. 2013, 27(4): 1-4.
5. 倪世美, 金國梁. 中醫食療學 [M]. 北京: 中國中醫藥出版社. p.243.



前列腺癌



概述

前列腺癌為男性前列腺的惡性腫瘤。根據香港醫院管理局香港癌症資料統計中心的數據顯示，2022 年的發病數字達 2,758 人，佔所有部位癌症的 16.0%，在 45 歲以上男性癌症人群中位列第三大常見癌症。



高危因素

部份人士會較其他人有更高機會患上前列腺癌，例如年齡在 50 歲以上、有前列腺癌家族史的男性、長期食用高熱量或高脂肪的食物，還有吸煙、肥胖、前列腺病變等，都會增加風險。



症狀

前列腺的惡性腫瘤生長緩慢，早期腫瘤並沒有明顯臨床症狀，腫瘤在體內可能存在多年不察覺，導致相當部份病人發現患病時已屆前列腺癌的中晚期，影響治療成效。若有夜間小便頻密、小便久久不能派出尿液、排尿疼痛、尿液或精液帶血，可能代表著癌腫瘤逐漸增大。若發現盆骨、脊骨及臀部疼痛、腳腫等症狀，可能顯示病情已惡化及轉移。



診斷

為了準確診斷前列腺癌，醫生會進行以下全部或部份檢查：

1. 肛門指檢
2. 血液檢查包括檢測血清中的前列腺特異抗原 (PSA)
3. 超聲波掃描與前列腺活組織檢驗
4. 盆腔磁力共振

如果病人已經被確認患上前列腺癌，行進一步的檢測有助確定腫瘤期數，包括肺部 X 光檢查、電腦掃描、磁力共振、骨骼掃描、正電子掃描。



西醫治療

對於早期前列腺癌病人，癌腫瘤仍未擴散至附近組織，可以手術切除整個前列腺或體外放射性治療。若年老體弱的病人發現初期階段癌腫瘤，而未有明顯症狀，則會以保守治療及定期覆診為主。

對於中期前列腺癌病人，癌腫瘤已擴散至附近組織的話，則以體外放射性治療，配合荷爾蒙療法為主。

對於後期前列腺癌病人，癌腫瘤已擴散至骨骼或其他重要器官時，主要用抑制荷爾蒙的治療，例如睪丸切除手術或服用藥物，藉以減低男性荷爾蒙的分泌來控制前列腺癌的生長激素。

若病人沒有接受合適的治療，病情有機會惡化導致癌細胞轉移至淋巴腺、盆骨、腰椎、股骨、肋骨、肺、肝和胸膜。轉移至骨骼的話，部份病人會感到較嚴重的痛楚。



中醫辨證論治

中醫古籍中沒有「前列腺癌」病名，根據症狀，屬於「積聚」、「癰閉」、「癥瘕」、「淋證」、「血尿」等範疇。

1 濕熱蘊結

症狀：小便短赤灼熱，或尿液灼熱混濁，尿末滴白液，尿頻、尿急、尿痛的膀胱刺激症狀，小腹脹痛，腰骶痠痛，舌質紅，苔黃膩，脈滑數。

治法：清熱利濕，通淋散結

2 氣血瘀滯

症狀：小便點滴不暢，或時而暢順，時而閉塞不痛，小腹脹滿疼痛，腰骶刺痛或鈍痛，舌質紫暗，或有瘀點，脈弦細或澀。

治法：益氣化瘀，利尿通淋

3 腎氣虧虛

症狀：小便點滴不暢，排尿乏力，尿線纖細，腰膝酸倦乏力，畏寒肢冷，舌質淡暗，苔白滑，脈沉細。

治法：溫腎助陽，利水通濁

調護

在飲食上，減少攝取高脂食品，避免進食生或未煮熟的食物（包括蔬菜、肉類、家禽、蛋、海鮮等）和生或未經高溫消毒的乳製品。每天做適量的運動，能保持健康體格，有助增強免疫力，減少復發機會。肥胖病人必須減重，維護心臟健康。

藥膳食療

1. 金錢草茶

材料：金錢草 60 克。

製法：煎服。

服法：代茶飲，每日 1 次。

功效：清熱通淋排石。

2. 芹菜飲

材料：芹菜 200 克。

製法：將芹菜洗淨，搗爛絞取汁，加水後加熱至沸。

服法：每次服用 50 毫升，一日 3 次。

功效：涼血止血，治血尿。

3. 玉米鬚茅根飲

材料：玉米鬚 50 克，白茅根 30 克。

製法：共用水煎。

服法：每日分 2 次服用。

功效：清熱涼血，利水通淋。

4. 三豆甘草湯

材料：綠豆 20 克，赤小豆 15 克，黑豆 15 克，甘草 4 克。

製法：將此四味共入鍋中，加水適量煎煮，至豆熟爛離火。

服法：每日分 2 次服食，連用 5 日為 1 個療程。

功效：利尿消腫，解毒清熱。

5. 茅根公英粥

材料：白茅根 60 克，蒲公英 60 克，金銀花 30 克，粳米 50~100 克。

製法：先煮白茅根、蒲公英、金銀花，去渣取汁，再放入粳米煮成粥。

服法：每日服用 1 次。

功效：清熱通淋。

穴位按摩

1. 中極穴

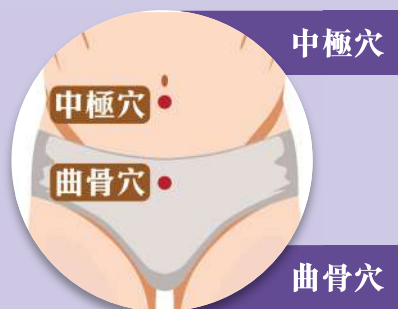
定位：下腹部正中線臍下 4 寸處，當曲骨穴上 1 寸

功效：理氣利尿，固精調經

2. 曲骨穴

定位：下腹部正中線臍下 5 寸，當恥骨聯合上方凹陷處

功效：利小便、固精、止帶



參考資料

1. 醫院管理局智友站 — 病管理前列腺癌：
<https://www.smartpatient.ha.org.hk/smart-patient-web/disease-management/disease-information/disease/ProstateCancer>
2. 醫院管理局香港癌症資料統計中心 — 統計數據常見癌症十大癌症：
<https://www3.ha.org.hk/cancereg/tc/topten.html>
3. 香港癌症基金會 — 常見癌症前列腺癌：<https://www.cancer-fund.org/prostate-cancer/>
4. 陳雷，吳婉婷．香港陳抗生老中醫辨治「前列腺癌」經驗 [J]．香港中醫雜誌．
5. 倪世美，金國梁．中醫食療學 [M]．北京：中國中醫藥出版社．p.184-188

現代中藥 — 濃縮中藥顆粒簡介



(一) 濃縮中藥顆粒的發展史

中藥湯劑是古老而又常用的劑型，記載顯示最早始於商代，至今已有 3,000 多年的歷史。中國歷代依靠這種易得、價廉、效佳的湯藥治療了許多疾病，歷經了千年的有效實踐，對維護中華民族的健康作出了莫大的貢獻。近代，隨著社會生活水準的不斷提高，生活節奏不斷加快，傳統的湯劑不足以滿足現代人的需要，濃縮中藥顆粒劑型因而誕生。

在國際

中藥顆粒劑型最早於 20 世紀 40 年代在日本出現。1950 年，將漢方顆粒製劑應用於臨床。1957 年，小太郎漢方製藥公司成功開發出 35 種漢方顆粒劑，並推向市場進行銷售。1976 年，日本將顆粒劑列入醫療保險。隨後中國臺灣地區、韓國紛紛效仿日本，分別於 20 世紀 80 年代和 90 年代研究生產中藥顆粒劑，並列入醫療保險，遠銷東南亞和歐美等國，並在當地廣泛使用。

在內地

中國內地的濃縮中藥顆粒始於 20 世紀 90 年代初，由江蘇江陰天江藥業率先開始研製，發展至今經歷了 3 個主要時期，第一、研究試製階段；第二、生產試點使用階段；第三、有序發展階段。

1. 研究階段 (1992—2000 年)

1993 年，國科委和國家中醫藥管理局將濃縮中藥顆粒列入「星火計劃」。同年，國家中醫藥管理局批准廣東一方製藥和江陰天江藥業為全國中藥飲片劑型改革試點單位，大力扶持企業濃縮中藥顆粒的研究開發工作。

2. 生產、試點使用階段 (2001—2021 年)

2001 年 7 月 5 日，《濃縮中藥顆粒管理暫行規定》提出濃縮中藥顆粒按照中藥飲片類進行統籌，施行批准文號管理制度，並先後批准了廣東一方製藥有限公司、江陰天江藥業有限公司、北京康仁堂藥業有限公司（紅日藥業）、華潤三九醫藥股份有限公司、四川新綠色藥業科技發展有限公司和培力（南寧）藥業有限公司 6 個濃縮中藥顆粒試點生產企業。2015 年 12 月，原國家食品藥品監督管理總局印發了《濃縮中藥顆粒管理辦法（徵求意見稿）》，擬對濃縮中藥顆粒的試點生產進行限制性放開。2019 年，國家藥監局發佈《濃縮中藥顆粒品質控制與標準制定技術要求（徵求意見稿）》，正式進行濃縮中藥顆粒國家標準的研究。



3. 穩步發展階段 (2021 年至今)

2021 年 2 月 10 日，國家藥監局、國家中醫藥局等多部門聯合發佈《關於結束濃縮中藥顆粒試點工作的公告》（以下簡稱《公告》），長達 20 多年的濃縮中藥顆粒試點工作宣告結束，符合要求的中藥企業只需要備案即可生產濃縮中藥顆粒，不必再經過漫長的審批過程，行業進入全新階段。2021 年 11 月 16 日，國家衛生健康委等發佈了《關於規範醫療機構濃縮中藥顆粒臨床使用的通知》，進一步明確濃縮中藥顆粒的銷售範圍由原二級及以上中醫醫院調整為經審批或備案後能夠提供中醫藥服務的醫療機構，擴大了銷售範圍。

在香港

1990 年 4 月，香港濃縮中藥開拓者率先向本地私人中醫師推廣濃縮中藥顆粒，標誌濃縮中藥顆粒正式在香港萌芽發展。2003 年濃縮中藥顆粒被香港醫院管理局資助下 18 區的中醫教研中心採用作為中藥處方用藥。時至今日，香港本地已有多間發展成熟的濃縮中藥顆粒品牌。濃縮中藥顆粒不論在公私營的中醫診所均已普遍採用，深受中醫藥界和市民的歡迎。

濃縮中藥顆粒受香港現行的制度規管及監察。例如：單味濃縮中藥顆粒只供中醫作配方使用以代替一般中藥材飲片，該產品則屬《中醫藥條例》附表 1 或 2 的中藥材，受《中醫藥條例》中藥商發牌制度的規管。複方濃縮中藥顆粒及其他作公開發售的單味濃縮中藥顆粒，由於已符合中成藥的定義，有關產品必須按法例規定註冊。

（二）市場概況

內地市場

從 2001 年至 2021 年，國家濃縮中藥顆粒行業經歷了生產試點到結束的過程，隨著政策放開，配方顆粒生產企業由牌照制轉變為備案制。

截至 2022 年 3 月上旬，中國內地的濃縮中藥顆粒備案生產企業 37 家，涉及 21 個省、共計 4,968 個品種。從涉及省份、備案數量可知，濃縮中藥顆粒正在如火如荼，高速發展中。

根據《中國統計年鑒（2021 年）》，截至 2020 年末，國家衛生機構（含醫院）102.2 萬家，基層醫療衛生機構 9.7 萬家，醫院 3.5 萬家。其中綜合醫院 20,133 家、專科醫院 9,021 家、中醫醫院 4,426 家，預計二級及其以上中醫院數量約為 2,500 家。自 2021 年試點結束後，配方顆粒的使用將由二級以上中醫院拓展至所有具備中醫執業的各級醫療機構。

中商情報網公開資料顯示，2021 年我國中藥飲片市場規模從 2017 年人民幣 1,834.4 億元增長到人民幣 2,933.2 億元，濃縮中藥顆粒市場從人民幣 191.6 億元增長至人民幣 332.2 億元，可見濃縮中藥顆粒市場的迅速發展。

香港市場

根據弗若斯特沙利文報告，2015 年香港的濃縮中藥顆粒產品市場規模為 3 億港元於分銷層面，並估計 2024 年達至 6 億港元。市場於過去 5 年呈穩健增長，主要是由於市民對健康意識日益提高以及濃縮中藥顆粒的用法簡便。在私營機構、個人或合資開設的中醫診所提倡使用濃縮中藥顆粒之下，預期該市場將會有快速增長。

(三) 製作工序

製藥廠以中藥典籍之處方為基礎，擬出處方內容，製造方法及安全試驗等規範方案。

1. **篩選原料：**所購中藥原料，經專業人員依傳統辨別法（即感官測定法）、生藥鑒定、化學分析來辨識和篩選。
2. **製作過程：**中藥材經處方調配、粗碎煎煮，抽取、除渣，取出濾液，濃縮、乾燥成粉，加澱粉等賦形劑，製成粉劑或顆粒劑，其濃縮量為原藥材的 5 至 15 倍。
3. **真空低溫煎煮：**在熬煮過程中，藥材內一些不安定成份可能遭破壞或流失。採用真空低溫的設備處理，可以大幅度縮短煎煮時間，也可確保產品的原味、原效。
4. **精油回收：**部份中藥的主要療效成份乃揮發性精油，在煎煮和濃縮過程會散失。現利用特別設備將此溢出的精油回收，加入終端產品，保留了原藥的藥理活性成份。
5. **噴霧乾燥：**將液態藥物的煮沸去水傳統方法，改以噴霧方式，通過乾燥空氣吸去水分，形成粉狀顆粒。
6. **品質管制：**從原料到成品，每個過程都以色譜儀及光譜儀作定性與定量的分析。
7. **臨床驗證：**用濃縮顆粒產品與傳統湯劑作臨床療效對照，及等量（定量）藥劑對比研究，來評估兩者療效的異同。
8. **產品規範：**藥品的成份，重金屬、微生物含量，包裝規格，標籤內容，庫存管理都有嚴格要求，確保產品的安全、可靠和有效性。

(四) 品質標準研究

濃縮中藥顆粒是以單味中藥飲片為原料，製備而成的一種粉末或顆粒製劑，沒有傳統飲片對於外觀性狀的判別。由於中藥化學成份的複雜性，採用定性鑒別和多成份、同時定量分析方法綜合判斷濃縮中藥顆粒真偽優劣尤為重要。故此，近年業界開展了對濃縮中藥顆粒進行鑒別和多成份同時定量分析的研究，主要的研究有以下 3 種：

1. 指紋圖譜研究

建立中藥指紋圖譜可較全面地反映中藥化學成份的種類及數量，客觀地從整體上評價中藥內在品質。

2. 特徵圖譜研究

中藥特徵圖譜具有專屬性強、準確性高等特徵，是一種綜合的、可量化的鑒別手段。對於鑒別濃縮中藥顆粒真偽，促進其品質穩定性有重要意義。

3. 活性成份含量測定研究

活性成份含量是評價濃縮中藥顆粒品質的重要依據。

（五）國家標準和各省市標準的建立

2021 年，《關於結束濃縮中藥顆粒試點工作的公告》正式實施，要求濃縮中藥顆粒應執行國家標準。國家標準沒有規定的，允許省級藥監部門自行制定標準。自此，濃縮中藥顆粒產業迅速擴容。國家藥監局相繼頒布了 196 個濃縮中藥顆粒國家標準，各省亦相繼制定了濃縮中藥顆粒管理實施細則，陸續開展了省級標準發布與備案審查工作。

濃縮中藥顆粒國家標準具有以下幾方面特點：

1. 明確多基原藥材品種，使中藥基原源頭可控更精準。
2. 充分體現水煎煮傳統工藝，確保飲片足量投料。
3. 能有效甄別濃縮中藥顆粒的真偽優劣，實現中藥的整體質量控制。
4. 全面實施新版《中國藥典》對外源性有害殘留物的要求，使濃縮中藥顆粒更具安全保障。
5. 合理規定貯藏、流通環節條件，更好保障濃縮中藥顆粒質量。

（六）醫保政策

中國內地各省近年已先後把濃縮中藥顆粒列入不同醫保支付類別。

2022 年 4 月，福建省醫保局發佈了基本醫療保險濃縮中藥顆粒目錄，將 295 個濃縮中藥顆粒納入醫保支付目錄。

2022 年 7 月，安徽省醫保局等多部門聯合印發將部份濃縮中藥顆粒納入醫保範疇的通知，包含 343 個濃縮中藥顆粒，並規定基本醫保和生育保險基金支付時，全省統一執行 30% 的個人先行自付比例，各統籌地區不得自行調整。

2022 年 4 月，湖北省醫療保障局發佈對於中藥飲片、濃縮中藥顆粒醫療保險報銷的相關規定，提出將其納入醫保支付範圍，並明確了醫保待遇水平，對中藥飲片和中藥配方顆粒實施不同醫保支付類別，其中濃縮中藥顆粒按「乙類藥品」管理，先行自付比例為 20%。

2021 年 12 月，廣東省醫療保障局印發《廣東省基本醫療保險、工傷保險和生育保險藥品目錄(2022 年版)》，將 1,158 個中藥飲片、494 個濃縮中藥顆粒納入醫保藥品目錄。

隨著大批濃縮中藥顆粒逐漸被納入醫保，濃縮中藥顆粒迎來廣闊發展前景。





（七）內地臨床使用情況

有研究對中國內地 100 位使用濃縮中藥顆粒的醫生進行問卷調查，有 70% 的醫生願意使用濃縮中藥顆粒，65% 的醫生曾經使用過濃縮中藥顆粒，86% 的醫生和 82% 的患者都因為方便快捷性而選擇濃縮中藥顆粒。

另外，有研究對中醫院中藥飲片與濃縮中藥顆粒的使用與銷售情況進行了統計，結果分析，濃縮中藥顆粒在兩年期間銷量、使用頻率及總收入呈上升趨勢，說明患者對濃縮中藥顆粒的接受程度越來越高，得到患者的普遍認可。

（八）中藥顆粒的不足之處

1. 價格較高

濃縮中藥顆粒在製作、加工以及包裝等工序中會加大成本投入，這就使得濃縮中藥顆粒在流入市場後，其單價往往高於傳統中藥飲片，特別是針對部份慢性疾病患者，因為所需要的治療週期較長，所承受的經濟負擔也會更重。

2. 不能夠充分發揮藥物煎煮的合煎作用

在對傳統藥物進行煎煮時，能夠讓其產生相應的化學與物理反應，產生出部份利於疾病治療的新成份，並降低有毒物質產生的概率，這對於患者的身體健康大有裨益。而在使用濃縮中藥顆粒時，主要是單獨浸提單味藥來獲取有益於身體健康的成份，使得中藥合煎的作用被忽視，可能不能實現減毒或增效的效果。

3. 不同品牌的濃縮中藥顆粒質素有所差異

企業之間的設備、提煉裝置和員工等因素均有不同程度的差異，有可能造成相同品質的原中藥提煉出來的有效成份含量有所分別，繼而導致臨床使用的效果有所不同。

4. 濃縮中藥顆粒的藥物種類尚未能完全替代傳統中藥飲片

相對傳統中藥而言，濃縮中藥顆粒種類並不足夠，尤其是中藥的不同炮製法。因此，醫師未能完全使用濃縮中藥顆粒替代傳統中藥治療患者，在處方用藥時有一定的局限性。

(九) 濃縮中藥顆粒的優勢

1. 工藝穩定、品質可控

單味中藥濃縮顆粒採用工藝全成份提取，保全了藥用成份。新穎的揮發油保存技術，保證了中藥飲片的氣味和功能，在製備工藝中採用低溫濃縮、噴霧乾燥，較好地保護了藥物的活性成份。同時嚴格按照《中國藥典》標準選用地道優質藥材，遵法炮製，確保投料中藥飲片品質可靠，防止了藥材產地雜亂、混淆、品質低劣的不良因素，讓中藥濃縮顆粒的品質在源頭就得到有效的保證。一改傳統湯劑的製備工藝混亂，品質難以控制的局面。

2. 安全、有效、提高患者的依從性

濃縮中藥顆粒的劑量和成份均較傳統中藥飲片嚴謹和準確，確保了用藥的安全性和療效。另外，濃縮中藥顆粒無需煎煮即可服用，大大方便了患者，從而提升其服藥依從性。

3. 方便貯存和運輸

傳統中藥飲片在儲存及運輸時容易受到蟲蛀、霉菌、潮濕等因素而影響，從中浪費了不少寶貴的藥材和增加企業營運成本。濃縮中藥顆粒在運輸和儲存上的成本遠較傳統中藥飲片為低，對企業的營運帶來莫大的益處。

4. 促進中醫藥國際化

隨著經濟全球化進程的不斷提速，中醫藥也逐漸向現代化與國際化的方向靠攏。針對這一趨勢，濃縮中藥顆粒所採取的現代製藥技術以及工業化生產流程滿足了國際製藥相關要求，能夠給中藥發展的現代化、科學化、規範化以及國際化打下堅實的基礎。

(十) 發展前景



濃縮中藥顆粒經過將近 40 年的研究、試點生產和使用，行業發展越來越規範，人民群眾越來越信任中醫藥，隨著國家長期政策引導與扶持，國家標準和各省市標準日漸標準化、市場監管職責更加清晰，行業逐步走上健康發展的軌道。日益增長的市場需求，愈加規範的市場秩序，越來越完善的品質，濃縮中藥顆粒行業迎來廣闊發展空間。

(十一) 常用單味及複方濃縮中藥顆粒列舉

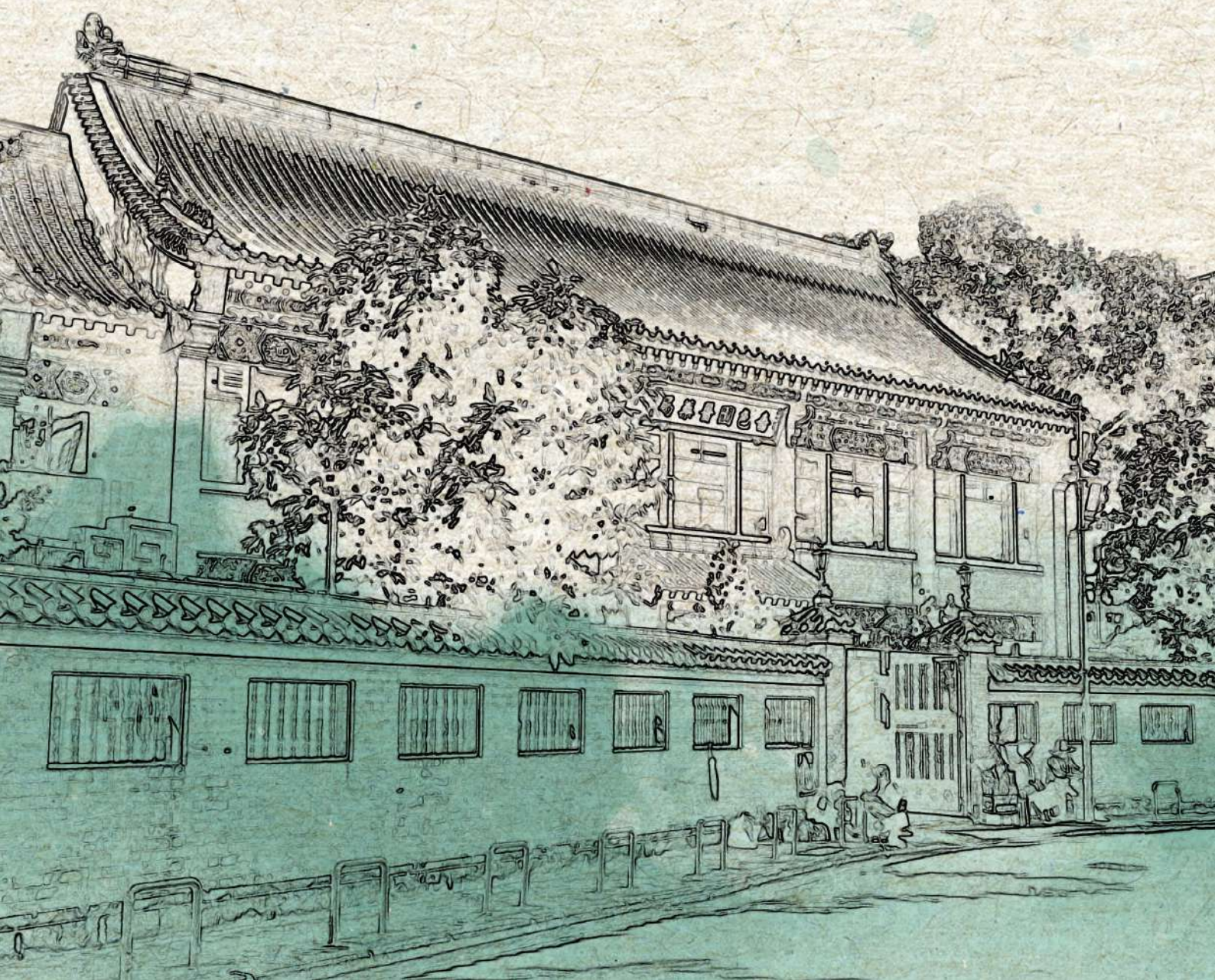
中藥名稱及功效	濃縮中藥顆粒（單味）	傳統中藥飲片
桂枝 功效：發汗解肌，溫通經脈，助陽化氣。		
白芍 功效：養血調經，平肝止痛，斂陰止汗。		
甘草 功效：益氣補中，清熱解毒，祛痰止咳，緩急止痛，調和藥性。		
枸杞子 功效：補肝腎，明目。		
當歸 功效：補血，活血，調經，止痛，潤腸通便。		

中藥名稱及功效	濃縮中藥顆粒（複方）	傳統中藥飲片
四君子湯 功效：甘溫益氣，健脾養胃。		
四物湯 功效：補血養血調經。		
麻黃湯 功效：辛溫發汗，宣肺平喘。		
桂枝湯 功效：解肌祛風，調和營衛。		
白虎湯 功效：清熱生津，消渴解煩。		

參考資料

1. 邵成雷, 李振鵬, 路杰, 等. 中藥配方顆粒研究現狀及產業動態 [J]. 藥學研究, 2022, 41(11): 760-766.
2. 王保小. 中藥配方顆粒於傳統飲片的調劑對比 [J]. 世界最新醫學信息文摘, 2020, 20(55): 179-180.
3. 董力嘉, 傅舒. 中藥配方顆粒現狀研究 [J]. 中藥與臨床, 2021, 12(4): 85-89.
4. 李芹. 單味中藥濃縮顆粒的特點及發展前景分析 [J]. 時珍國醫國藥, 2006, 17(10): 2006-2007.
5. 庄輝, 王德才, 梁海岩, 等. 中藥配方顆粒監管存在的問題與對策 [J]. 2023, 37(7): 757-763.
6. 慧博智能投研行業研究報告(2023). 中藥配方顆粒深度: 競爭格局及未來趨勢分析、市場空間及相關公司深度梳理.

中醫贈醫施藥100周年 活動精華回顧



耑色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

前奏活動

為了營造紀慶氛圍，在舉行中醫贈醫施藥 100 周年啟動禮前，本園透過醫社協作，舉辦了兩次前奏活動。籌備過程充分展顯本園醫社協作無間，彼此上下一心，共同發揮出為醫社服務的團隊精神。

前奏活動一

「同仁關愛健康講座：痛症舒緩有辦法」

於 2024 年 3 月 27 日星期三上午在本園鳳鳴樓禮堂圓滿舉行。本園有幸邀請到北京同仁堂合辦是次講座，由北京同仁堂註冊中醫師鄭驍醫師及註冊物理治療師盧永盈女士擔任主講。現場亦設有問症義診環節，由本園的中醫師負責，為受痛症困擾的長者進行諮詢服務。

是次講座內容主要提及從中醫及物理治療角度解釋出現痛症的原因，例如頸痛、肩關節疼痛、腰腿痛、膝關節疼痛等，以及疼痛穴位按摩療法和舒緩痛症的運動。從而令大眾多方面了解如何舒緩痛症。

本園四間長者中心共二百多位長者出席，場面好不熱鬧。長者們對處理痛症的介紹深感興趣，更在問答環節積極發問，講座亦設有獎問答遊戲，長者們全程投入參與。



一眾董事、嘉賓及北京同仁堂代表、主講者、義診醫師大合照



活動荷蒙本園董事會主席黎澤森先生、董事會副主席兼醫療服務委員會主席馬澤華先生 MH, CSIJ、董事會副主席兼社會服務委員會主席陳燦輝先生、董事會董事兼社會服務委員會副主席文偉昌先生等代表親臨支持，一同宣揚保健訊息。



前奏活動二

「認知障礙症的中醫和心理介入治療」



活動荷蒙本園董事會主席黎澤森先生、董事會副主席兼醫療服務委員會主席馬澤華先生 MH, CSTJ、董事會副主席兼社會服務委員會主席陳燦輝先生、董事會副主席梁宇華先生等代表親臨支持，共同促進及推廣參加者對中醫中藥治療認知障礙症的認識。

於 2024 年 6 月 15 日星期六下午圓滿舉行。本園榮幸邀請到全港認知障礙症照顧者聯盟及新華中醫中藥促進會合辦是次講座，由全港認知障礙症照顧者聯盟創辦人及顧問羅錦注博士，以及新華中醫中藥促進會副理事長李杰霖博士擔任主講。

是次講座內容主要結合心理學應用技巧和中醫理論及中醫養生的治療方法，期望作治療最大效益化；以及掌握如何提升自我情緒管理的方法，對照顧者紓緩照顧壓力特別有幫助。

本園三間長者中心共一百多位長者出席，長者們用心聆聽、積極參與，在問答環節亦熱烈地發問。

是次活動籌備過程順暢，充分展現本園醫社協作無間，彼此共同服務的團隊合作精神。



羅錦注博士接受感謝狀。



李杰霖博士接受感謝狀。

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

啟動禮暨紀念碑揭幕禮

2024 年是中藥局成立 100 周年，耆色園醫療服務委員會以「贈醫百年 恩澤萬家」為主題，舉辦連串社區健康推廣活動，包括耳穴義診、天灸義診、針灸義診、專題健康講座、巡迴展覽等，與坊眾分享紀慶喜悅。



中聯辦協調部副部長陳澤濤先生、全國政協常務委員暨行政會議成員高永文醫生 GBS, BBS, JP、黃大仙民政事務專員胡鉅華先生 JP 擔任主禮嘉賓。在本園董事會主席黎澤森先生及副主席兼醫療服務委員會主席馬澤華先生 MH, CStJ 陪同下，眾主禮嘉賓一同主持紀念碑揭幕禮，標誌耆色園中醫贈醫施藥 100 周年紀慶連串活動的揭幕。



於 2024 年 6 月 21 日星期五在耆色園黃大仙祠鳳鳴樓禮堂舉行「耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶啟動禮暨紀念碑揭幕禮」，公佈紀慶活動，以及為「耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀念碑」揭幕。

活動啟動禮於當日正午 12 時舉行，厚蒙中聯辦協調部副部長陳澤濤先生、全國政協常務委員暨行政會議成員高永文醫生 GBS, BBS, JP、黃大仙民政事務專員胡鉅華先生 JP 擔任主禮嘉賓。在耆色園董事會主席黎澤森先生及副主席兼醫療服務委員會主席馬澤華先生 MH, CStJ 陪同下，眾主禮嘉賓一同主持紀念碑揭幕禮，正式啟動耆色園中藥局一百周年紀慶連串活動，令活動生色生輝。

啟動禮的現場觀禮者逾 100 人，當中更獲不少醫護業界的友好到場支持，一同見證重要時刻。應邀出席的特別嘉賓眾多，如：立法會議員陳凱欣女士、香港中文大學中醫學院院長林志秀教授、香港牙醫學會副會長曾憲紀醫生，實為對本園醫療服務之肯定、認同及支持。

儀式上，除了首播中藥局 100 周年回顧影片外，本園亦致送感謝狀予健康推廣義診服務，向市民推廣健康保健訊息的合辦機構，並由黃大仙區健康安全城市董事局主席史立德博士 SBS, BBS, MH, JP 及黃大仙地區康健中心執行總監李秀霞博士接受。

此外，藉著啟動禮，本園衷心感謝服務多年、勞苦功高的義診醫師及醫生，包括耆色園會員道長連壁希中醫師、醫療服務委員會委員盧景德醫生，以及於本園早期成立的西醫診所服務的梁子正醫生。



全國政協常務委員暨行政會議成員高永文醫生 GBS, BBS, JP 讚揚齋色園百年前開辦中藥局，惠澤不少貧苦大眾。



黃大仙民政事務專員胡鉅華先生 JP 表示，齋色園中藥局百年來本著「贈醫施藥、分文不收」宗旨向大眾提供免費中醫診療及送藥服務，一項服務能夠堅持及持續發展一個世紀，歷久常新，並非易事。



齋色園董事會主席黎澤森先生致辭，表示非常榮幸能與大家一同見證本園中藥局贈醫施藥一百周年的重要時刻。



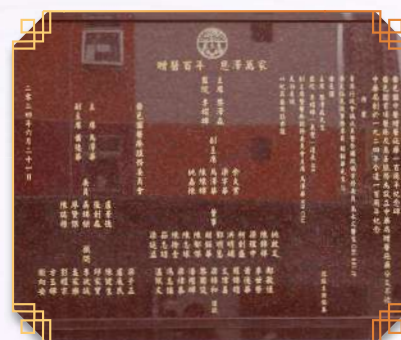
齋色園董事會副主席兼醫療服務委員會主席馬澤華先生 MH, CSIJ 致謝辭，衷心感謝嘉賓在百忙之中撥冗出席齋色園中醫贈醫施藥一百周年啟動禮及紀念碑揭幕禮。



主禮嘉賓中聯辦協調部副部長陳澤濤先生接受感謝狀及紀念品。



與現場觀禮嘉賓大合照。



齋色園中醫贈醫施藥一百周年紀念碑。



一眾嘉賓出席「齋色園中藥局贈醫施藥一百周年紀慶啟動禮暨紀念碑揭幕禮」，並合影留念。



中藥局 100 周年回顧影片攝錄花絮。

耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

健康推廣

「夏季三伏天灸」

是次活動為耆色園中醫贈醫施藥 100 周年紀慶的首項健康推廣，得以圓滿成功有賴合辦機構——黃大仙區健康安全城市及黃大仙地區康健中心鼎力支持。

感謝合辦機構提供場地、義工、協調活動的整體安排，並為是次活動進行參加者招募。公眾反應熱烈，推出不久迅即超額報名。由於人數眾多，故以抽籤方式選出 100 名參加者。

此外，本園長者中心也踴躍參與活動，本園中藥局為長者中心老友記所提供的 100 個免服務名額亦全數預約滿籌。

	黃大仙區健康安全城市	黃大仙地區康健中心
名額	50	50
日期	初伏：7 月 15 日（一）	初伏：7 月 16 日（二）
	中伏：7 月 24 日（三）	中伏：7 月 25 日（四）
	末伏：8 月 13 日（二）	末伏：8 月 14 日（三）



「耳穴保健」

活動同樣由合辦機構——黃大仙區健康安全城市及黃大仙地區康健中心提供場地、義工、協調活動的整體安排，並為是次活動進行參加者招募。公眾反應熱烈，推出不久迅即超額報名。由於人數眾多，故以抽籤方式選出 100 名參加者。



	黃大仙區健康安全城市	黃大仙地區康健中心	耆色園中醫服務中心
名額	50	50	100
日期	8 月 19 日至 22 日	8 月 26 日至 30 日	10 月 4 日至 18 日

「針灸保健」



耆色園醫療服務委員會以「贈醫百年 恩澤萬家」為主題，舉辦連串社區健康推廣活動，與坊眾分享耆色園中醫贈醫施藥 100 周年紀慶喜悅。

日期	2024 年 9 月 2 日至 28 日
地點	中醫服務中心
名額	100 個



由 2024 年 8 月 9 日星期五起接受報名，必須經網站預約 (<http://ms100.siksikyuen.org.hk>)。此項活動讓公眾免費保健體驗，並非疾病治療。期間，每位人士只可以報名體驗一次。預約推出後隨即額滿。

「冬季三九天灸」

合辦機構——黃大仙區健康安全城市及黃大仙地區康健中心再次提供場地、義工、協調活動的整體安排，並為是次活動進行參加者招募。公眾反應同樣熱烈，超額報名。由於人數眾多，故以抽籤方式選出 100 名參加者。

此外，本園中醫服務中心亦為長者中心老友記提供 100 個免費服務名額。

	黃大仙區健康安全城市	黃大仙地區康健中心
名額	50	50
日期	一九：12 月 23 日（一） 二九：12 月 30 日（一） 三九：1 月 8 日（三）	一九：12 月 20 日（五） 二九：12 月 28 日（六） 三九：1 月 7 日（二）



齋色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

「贈醫百年 恩澤萬家」地區巡迴展覽



獲一眾董事支持，並親身出席地區巡迴展覽開幕禮。

展覽於 2024 年 12 月上旬圓滿，巡迴展覽分別於 11 月 28 日至 12 月 1 日在黃大仙北館及 12 月 5 日至 7 日在樂富廣場舉辦。

開幕禮在 12 月 6 日舉行，並由黃大仙民政事務專員胡鉅華先生 JP、香港中文大學中醫學院院長林志秀教授、香港前列腺基金創辦人及主席黃國田醫生主持啟動儀式。





主禮嘉賓香港中文大學中醫學院院長林志秀教授接受感謝狀及紀念品。



主禮嘉賓黃大仙民政事務專員胡鉅華先生 JP 致勉辭。

儀式上，更邀請兩位本園中醫服務使用者對中醫社區服務的用後感作出分享交流。

在樂富一連三天的地區巡迴展覽活動，本園中醫服務單位提供免費耳穴保健服務，透過刺激耳部不同穴位，調節身體臟腑系統，具調理保健作用，受惠人次高達 145 人。中醫專題講座則由本園中醫師分享中醫養生及食療，講座主題分別為「中醫看老年抑鬱症」、「胃痛的中醫防治」及「中醫冬天保健」，每場現場聽眾約 20 人。



服務使用者分享



免費耳穴保健服務

中醫服務的展覽展示



有關中醫服務的展覽展示。



黃大仙北館



耆色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

「中醫專題」講座

專題講座於 11 月逢星期三在黃大仙地區康健中心舉行，合共 4 場，反應熱烈。

「(一) 脾胃保養 — 胃痛的中醫防治」

日期：2024 年 11 月 6 日（星期三）

時間：上午 10:30 - 11:30

講者：楊悅心醫師

報名人數：55



「(二) 老年養生 — 居家健身運動」

日期：2024 年 11 月 13 日（星期三）

時間：上午 10:30 - 11:30

講者：龔曉彤醫師

報名人數：66



「(三) 長者情志病 — 中醫看老年抑鬱」

日期：2024 年 11 月 20 日（星期三）

時間：上午 10:30 - 11:30

講者：伍澤梓醫師

報名人數：23



「(四) 健腦食療 — 預防及延緩腦退化」

日期：2024 年 11 月 27 日（星期三）

時間：上午 10:30 - 11:30

講者：李日東醫師

報名人數：107（抽出 65 位參加者）



齋色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶

其他紀慶宣傳推廣

齋色園中醫贈醫施藥一百周年紀慶戶外花牌



醫療服務委員會的委員及顧問在2024年8月3日下午一同在花牌前拍攝大合照留念。

戶外花牌於2024年6月14日起懸掛在黃大仙祠的正門牌坊。



新城電台宣傳



在2024年7月5日齋色園馬澤華副主席接受新城知訊台《原來生活好快樂》主持程凱欣訪談「齋色園中醫贈醫施藥一百年」。

響應齋色園參展書展



在2024年7月20日齋色園書展攤位的中醫講座。

YouTube 訪談節目《澤醫對話》



特刊結語

我國的中醫藥源遠流長，世代相傳。自開埠以來，中醫藥在香港亦隨著社會經濟發展，生生不息地建立民眾根基。回歸後，香港中醫藥走上更規範化的道路。2022年新冠疫情於全球肆虐，中醫藥在治療、防控、調理方面發揮關鍵作用，令大眾對中醫藥的認知信任大大增強。疫情所帶來的挑戰過後，大眾對於養生自強更為關注。

本園的中醫服務紮根黃大仙區一個世紀，由最初的義診「贈醫施藥」逐步與時並進地推出多元服務至近年的天灸「治未病」，為的就是守護香港大眾的健康，推廣醫道同源的養生概念。

本書刊除了分享本園的中醫服務資訊，更從衣、食、住、行提供生活化的養生要點、簡易穴位按摩，還有中醫九型體質傾向及保健貼士。期望藉此機會鼓勵大眾協力提倡防疾，一同關愛生命，追求更健康更豐盛的生活！



編輯工作小組成員 醫療服務單位主管及中醫服務人員芳名

中醫贈醫施藥 100 周年紀慶特刊編輯工作小組

醫療服務委員會主席

馬澤華先生 MH, CStJ

醫療服務委員會副主席

蕭德華醫生

醫療服務委員會顧問

李欲誠中醫師

醫療服務委員會委員

廖贊傑先生

醫療服務委員會委員

張創森先生

醫療服務委員會委員

陳瑞祿先生

中醫服務主管

李日東中醫師

醫療服務單位主管

醫療服務統籌處 醫務經理

許寶珊女士

西醫診所主管

張倪詠醫生

中醫服務主管

李日東中醫師

物理治療中心主管

黃思達物理治療師

中醫服務人員

中醫服務主管

李日東中醫師

中藥局、中醫服務中心及
中醫診所註冊醫師

余旻洛中醫師

楊悅心中醫師

伍澤梓中醫師

龔曉彤中醫師

區永光中醫師

關德文中醫師

醫療服務單位一覽表



中藥局

九龍黃大仙竹園村二號（黃大仙祠普濟樓地下）
2352 8447

西醫診所

九龍黃大仙鳳德道 38 號齋色園社會服務大樓地下 C
2328 4929

牙醫診所

九龍黃大仙鳳德道 38 號齋色園社會服務大樓地下 C
2321 3389

物理治療中心

九龍黃大仙鳳德道 38 號齋色園社會服務大樓地下 C
2329 4262

齋色園中醫健康
綜合治療中心（黃大仙）
（前稱：中醫服務中心*）

九龍黃大仙鳳德道 38 號齋色園社會服務大樓一樓
2326 2110

齋色園—香港理工大學
眼科視光學中心
（黃大仙教學中心）

九龍黃大仙鳳德道 38 號齋色園社會服務大樓一樓
2329 8622

齋色園中醫健康
綜合治療中心（上環）
（前稱：中醫診所*）

香港上環皇后大道西 196 及 198 號地下
2780 2202

* 中醫服務中心及中醫診所由 2025 年 9 月 11 日易名為齋色園中醫健康綜合治療中心。



香色園

中醫贈醫施藥
100周年紀慶特刊

紫氣東來 救疾扶傷