

# 中醫偏方 家用妙招



耳朶裡塞酒精棉球治療痛經、白糖治燙傷、藿香正氣水貼肚臍退燒，這些聽上去匪夷所思的中醫偏方，卻被幾萬名微博網友親身證實行之有效，並一再轉發。中醫師張寶旬在微博上推廣簡便易行的中醫偏方已有四年之久，吸引超過43萬粉絲關注，再次讓人們看到了中醫的神奇之處。日前，張寶旬將這些妙招結集成書，並於讀者見面會時，剖析了這些看似神秘偏方背後的中醫醫理。

張寶旬所推薦的中醫偏方，大多數來源於中醫典籍記載或者是民間流傳已久的偏方。最近被微博網友廣泛驗證轉發的「生吃黑豆治療脫髮」，其實在宋代的醫書中就有記載。在道教養生醫學裡，也有早晨生吃七粒綠芯黑豆能補充精力的說法。張寶旬解釋說，中醫認為黑色入腎，而腎主毛髮，故符合中醫理論。他又從現代醫學的角度解釋：脫髮、體力下降等症狀，與現代人飲食結構過於單一、精細有關。或許因為黑豆中的特有營養物質，對於人體產生了這類的改善作用。而頗受女生歡迎的「酒精棉球塞耳朶治療痛經」，也是因耳朶通腎，酒精球起到了活血通經的作用。

## 居家必備：藿香正氣水

另一則轉發率特別高的小妙招是備受大家青睞的「藿香正氣水貼肚臍退燒」。張寶旬建議進入夏季，家家最好都能常備藿香正氣水。藿香正氣水這味藥源自宋代。臍療也是中醫自古就有的治療方式。藿香正氣水具有散寒濕、消腸胃積滯的作用，這一方法用在小兒發燒上效率特別高。張寶旬說，當下抗生素濫用的問題十分嚴重，通過以上小妙招將不需要輸液的病症攔截在醫院以外，可以避免過度醫療，為家庭和社會減輕負擔。他又特別指出，進入夏季小兒發燒多因受寒和食積。在發燒之前的七天內，多會出現耳朶紅、有口臭、大便味重、肚子鼓脹等症狀。家長可嘗試將藿香正氣水倒在紗布上，貼於患兒肚臍處。不過他又提醒，因為藿香正氣水含有酒精成分，成人在口服後應避免駕車。



夏季小兒易因受寒引致發燒，藿香正氣水可有效散寒濕、消腸胃積滯。

## 「祝由術」治療魚刺卡喉

張寶旬表示，在推薦這些中醫小妙招的時候，會



張寶旬表示，一雙筷子與一碗清水，可於家中快速治療魚刺卡喉。

## 早晨生吃綠芯黑豆，能補充精力，治療脫髮。

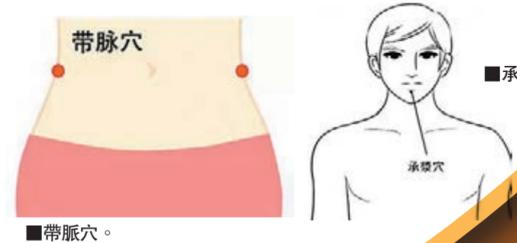


遵循三個原則。第一，方法不可過於繁瑣；第二，緩解病痛的見效速度快；第三，療效具有較高的重複性。雖然不少難以理解的偏方，經過微博網友的驗證轉發，也有大數據的支撐，可以證明傳統中醫留下的很多神秘的治病方式，確實具有療效，但張寶旬仍然堅持推薦簡單易行的中醫偏方。

在張寶旬新書《張寶旬妙招，按壓手穴法百病》中，就收錄了一則治療魚刺卡喉的簡單方法。首先，把兩隻筷子放在一碗水上擺成十字，將碗隔成四個空格。然後，用手固定住筷子轉動碗，將四個格子裡的水喝完，魚刺就會嚥下去。如果不是有大量網友的驗證轉發，相信大部分人根據理性判斷，都不會認為這種方法能管用。然而張寶旬解釋說，這種療法屬於中醫獨特的「祝由術」。在古代巫醫不分，帶有巫術色彩的祝由術曾將「祝由術」作為重要的治病方法流傳。而他將這一方法收進書中的目的，就是為了促使人們重新認識中醫。不過他也強調，此法不奏效時，患者應該及時就醫。

## 按壓手掌穴位 改善身體狀況

張寶旬新書中還着重介紹了按壓手掌穴位的技巧。通過按壓手穴調動身體的自癒功能，可實現局部病症的改善。在發現身體疾病的早期，或者是經



帶脈穴。

承漿穴。

絡的敏感期，通過手掌按壓穴位都可以起到非常不錯的效果。可是，一旦症狀進入晚期，出現了器質性的病變，手穴就只能起緩解效果，沒有治療效果了。

張寶旬在臨床上發現，按壓合谷穴上即合谷和二間、三間之間的位置，有誘導睡眠的效果，合谷穴不是傳統的治療失眠的穴位，但經驗證多有實效。而希望控制食慾，可在每天飯前點壓承漿穴36下。現代研究表明，胖人腦部的攝食中樞通常對「吃飽」這個信息不太敏感，以至於不知不覺中飲食過量。點壓承漿穴可以改善攝食中樞的敏感性，幫助達到瘦身目的。除此之外，每天抓帶脈200下，會有意想不到的瘦腰效果。

針對小兒厭食，張寶旬建議主補脾胃，這是解決小兒厭食的根本方法。然而，對於緩解厭食症狀的家長，可以嘗試用牙籤在孩子雙手四指處每個點上各按壓10至20次，令孩子能有更好的胃口。如果是自行按穴操作，按壓左手穴和右手穴沒有明顯區別，家庭按壓時可以使用牙籤代替針灸。

## 妙招推薦：

1. 產後瘦身：如果沒有高血壓的問題，產後第一時間喝一碗參湯，身體很快就能瘦回去。可用紅參十克熬水。高血壓產婦禁用此方。
2. 燒燙傷：第一時間把白糖加水濕敷到創面上，能夠立刻止痛修復，只要創口不破都能使用。



白糖加水濕敷創面，有助於燒燙傷緩解疼痛。

## 醫者手記

# 中醫治療膽囊結石

膽結石在我國是一種多發病、常見病，據統計正常人群的發病率高達7%至10%，而且膽囊結石多於膽管結石，100多年來，對膽囊結石的治療主要是以膽囊切除術為主，許多患者因為小小的結石被摘去了膽囊，給患者生理及心理上帶來了創傷。那麼，有沒有一種更好的治療方法呢？

目前對於膽囊結石的治療存在兩大觀點的爭議，主張切膽的學者認為保膽取石術後復發率太高，等於白做。提倡保膽的學者認為膽囊絕非可有可無，膽囊是人體十分重要的消化器官和免疫器官，並且具有調節肝內外膽管壓力和維持膽管內流體力學平衡的作用，其在人體中佔有非常重要的位置。切除膽囊可能會引起很多併發症：

1. 消化不良、腹脹、脂肪瀉。
2. 術後再發膽管結石。
3. 反流性食管炎、反流性胃炎。
4. 膽囊切除術中意外損傷膽管，痛苦終身。
5. 據有關資料統計，膽囊切除術後患結腸癌風險大大增加。
6. 併發膽囊切除術後綜合症，即部分膽結石患者進行切膽術後還會出現上腹部疼痛、噁心、飽脹、反酸、消化不良、大便次數增多等術前就存在的症狀。

雖說近年來內地有專家新創了「內鏡微創保膽取石術」，保留了患者的膽囊，但其術後5年仍有2%至6%的復發率，10年復發率為2%至7%。即是說，手術並不能百分百解決問題。

3個月前一位40多歲的女士，主訴「右上腹部疼痛反覆發作，口苦口黏，厭油膩，腹脹便溏1年餘」，西醫診斷「膽囊泥沙樣結石併發慢性膽囊炎」，建議手術切除膽囊。患者因害怕手術後可能出現併發症而拒絕，轉求中醫治療。中醫辨證治療有時可以達到既保底患者膽囊，又排除結石的作用。結合該患者的臨床症狀，舌苔及脈象，四診合參，辨為氣滯血瘀，肝膽濕熱，兼有脾虛之證，運用理氣活血，清肝利膽，健脾祛濕之法，藥用金錢草30至60克，海金沙30至60克，鬱金15克，香附12克，蒲黃10克，五靈脂10克，瓦楞子24克，海浮石24克，茵陳15克，生熟薏米各30克，雞內金15克，枳殼12克，酒大黃9克，芒硝3克(另包沖服)。水煎服，每日1劑，分2次溫服。初6劑後，患者腹痛程度及發作頻度均明顯減輕，以上方加減，連30餘劑，原有症狀基本消失。囑其再作B檢查，膽囊正常大小，囊壁光滑，未見結石影像。

文：郭岳峰  
(香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師)

## 健康小百科

# 六大高危險群 需注意中暑熱傷害

連日高溫，熱到讓人吃不消，任何人都可能受到熱傷害，而嬰幼童、65歲以上的長者、慢性病患、服用藥物者、戶外工作者與運動員或密閉空間工作者、過重者等6大高危險群族，更應該隨時注意自己的身體狀況。

嬰幼兒體溫調節系統還不成熟；老人家與慢性病患的排汗、適應氣溫及調節體內水分的機能退化或變差，利尿劑、三環抗憂鬱劑、抗精神病藥劑等會增加熱傷害風險；戶外工作者或運動員常忽略防曬及補充水分，室內密閉環境悶熱；過重肥胖令散熱不易，都會讓人熱出病。預防熱傷害有三要訣：「保持涼爽、補充水分、提高警覺」，穿著淺色寬鬆透氣的衣服，塗抹防曬霜，戴寬邊帽以及太陽眼鏡，隨時喝水，避免補充含酒精及大量糖分的飲料，以避免身體流失更多水分，嬰幼童及長者避免於上午10時至下午2時外出，如果必須外出最好在陰涼處。

一旦出現熱傷害徵兆時，例如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重時無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神志混亂、抽搐、昏迷等症狀，應趕快離開高溫場所，設法降低體溫，例如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搧風等，喝少許鹽的冷開水或稀釋電解質飲料，如果可以應用最快的速度就醫。



## 醫者手記

# 白葡萄酒助防心血管疾病

中央社電 由於意大利人用餐習慣以葡萄酒佐餐，即使經常食用肉類、乳酪，但罹患心血管疾病的比例遠比美國人低，因此研究者懷疑，也許葡萄酒中蘊含地中海飲食的健康奧秘。米蘭大學近日主持的一項研究指出，由於含有咖啡酸，飲用白葡萄酒有助於維護心血管與腎臟健康。過去已經有研究指出，紅葡萄酒因為含有白藜蘆醇(resveratrol)有益心臟健康，能幫助抗氧化、防止老化。雖然白藜蘆醇是否真有此神效在科學界中仍有爭議，由米蘭大學(Universita di Milano)主持的研究不讓紅葡萄酒專美於前，指出白葡萄酒中的「咖啡酸」(Caffeic acid)能夠啟動體內一氧化氮的機制，有助於保護心臟和腎臟功能。但過量飲酒可能適得其反，因此研究者建議，每天喝上一到兩杯的白葡萄酒。



每天喝一到兩杯白葡萄酒，有助於保護心臟和腎臟健康。

# 腸道菌群會影響大腦健康

新華社電 德國研究人員最新發現，腸道菌群會影響到大腦的免疫系統，可能還與阿爾茨海默氏症、帕金森氏症等腦部疾病密切相關。德國弗賴堡大學醫學院日前發佈新聞公報說，研究人員首次在動物試驗中發現，實驗鼠腸道細菌可控制大腦內小膠質細胞的成熟過程及其功能。小膠質細胞具有修復受損腦組織的特殊功能，被稱為「腦內醫生」。多項研究表明，小膠質細胞在帕金森氏症及阿爾茨海默氏症等疾病中扮演重要角色。然而，科學界目前尚不清楚小膠質細胞的成熟及激活過程。研究人員在動物試驗中發現，無菌環境中長大的實驗鼠大腦中可見萎縮、不成熟的小膠質細胞，其對

大腦內的炎症刺激幾乎沒有反應。同樣，給普通實驗鼠餵食四周可殺死腸道細菌的抗生素後，實驗鼠腦部免疫反應受到抑制。研究人員普林茨認為，這說明腸道細菌與大腦中的小膠質細胞間存在持續的信息流。研究人員發現，在腸道菌群分解膳食纖維、奶製品等食品時，會產生一種短鏈脂肪酸。這種脂肪酸會作為信使物質，通過血液循環到達大腦，幫助小膠質細胞快速有效地應對炎症反應。試驗表明，腸道菌群會影響小膠質細胞的生長，這體現出均衡膳食對大腦健康的重要性。研究人員表示，這種作用機理也可能適用於人類，但腸道菌群對人類大腦究竟有多大影響，還有待進一步研究。