

中醫角度防高原病



早前，有港人於外地因高原病而去世，讓人不禁感慨高原病是怎樣一回事來的，好像身壯力健的人都會發病。其實，高原病是進駐海拔3,000公尺以上高原地區的特發病和常見病，可分為急性型和慢性型兩種，是人體在對高原缺氧環境的適應過程中機體生理代償或失代償所致組織和器官負荷加重而出現的臨床症候群的統稱，是器官、組織、細胞等適應缺氧環境的特殊狀態。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

高原病的成因與症狀

高原環境的低氧、低溫、低濕和高太陽輻射均對人體不利，當中低氧對人體的損傷至為關鍵。人體缺氧程度與海拔高度密切相關，海拔愈高，氣壓就愈低，空氣愈稀薄，易導致人體缺氧；且高原氣溫低，降水少，風速大，蒸發快，均為高原病的誘發因素。

現代醫學認為，高原病是由平原進入高原，或較低海拔高原進入高海拔高原後短時間內出現的一系列急性缺氧症狀群，如不同程度的頭痛、頭昏、無力、煩躁、失眠、心悸、氣短、胸悶、眼花、耳鳴、食慾減退、噁心、嘔吐、腹脹、腹瀉、口唇及甲床紫紺等。

體檢多無特殊發現，有時可於心尖區聞及輕柔收縮期吹風性雜音，肺動脈瓣區第二心音亢進，心率增快，少數可出



藍永豪

現血壓短暫升高，也可相反血壓偏低，心電圖改變表現竇性心動過速、房性或室性早搏、不完全右束支傳導阻滯、Q-T/T-Q比值增大等，有的患者出現顏面及肢體輕度浮腫，可有蛋白尿。



紅景天

藥用植物紅景天

紅景天為景天科植物大花紅景天的乾燥根及根莖，生於海拔約三千至五千米的山坡草地、灌叢中、石縫中，主產於四川、雲南、西藏等地。在一千二百年前藏醫學的《四部醫典》中便載有紅景天的植物論述。藥農於秋季花莖凋枯後採挖，除去粗皮，洗淨，曬乾後便可入藥。紅景天作為藥食兩用的新興保健品，在食品、飲料、藥品、化妝品等方面進行開發利用。

紅景天性平味甘、苦，能益氣活血，用於中風偏癱及胸悶痛屬氣虛血瘀的患者；還能通脈平喘，用於倦怠氣喘的患者。現代藥理研究顯示，紅景天主含紅景天苷素等成分，具預防腫瘤、增強免疫、抗病毒、抗疲勞、緩解壓力、抗缺氧、防輻射、延緩衰老、增強學習記憶等作用。

紅景天以大小均勻、斷面棕褐色為優質。入藥的紅景天根莖呈粗短圓柱形，略彎曲，少數有分枝，表面棕褐色，粗糙有褶紋，質輕而疏鬆，鼻聞氣芳香，口嚼味微苦澀、後甜。

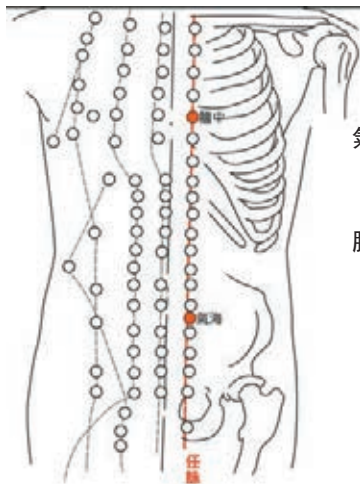


登上海拔3000米以上，有可能患上高原病。資料圖片

針刺療法

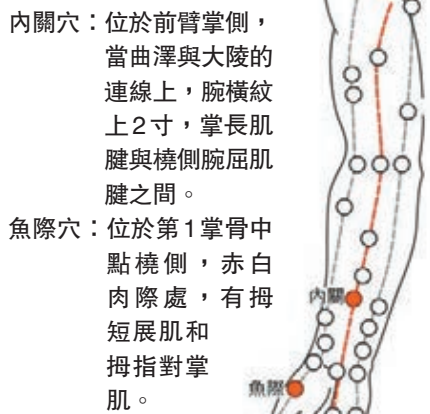
針刺療法在治療高原病、緩解急性高原病症狀等方面也充分發揮了中醫特色和優勢，西藏自治區人民醫院觀察到，針灸承漿、內關、合谷、太陽、印堂、百會等穴，對急進高原引起的頭痛、頭暈、氣促、心慌等症狀有較好的治療效果；在陽陵泉和足三里兩穴聯線的中點，向陰陵泉方向深刺（以不穿透對側皮膚為度），用以防治急性高原病效果滿意。

一般而言，暖敷任脈的氣海（位於腹正中線臍下1.5寸）、揉按任脈的臍中（位於腹正中線，平第4肋間，兩乳頭連線的中點，在胸骨體上）、點按手厥陰心包經的內關（位於前臂掌側，當曲澤與大陵的連線，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間）、揉按手太陰肺經的魚際（位於第1掌骨中點桡側，赤白肉際處，有拇短展肌和拇指對掌肌）等穴位，可舒緩患者心慌、胸悶、氣短、呼吸困難以及頭痛、噁心、眩暈、嘔吐等高原反應或不適症狀，具體應用宜向註冊中醫查詢。



氣海穴：位於腹正中線臍下1.5寸。

臍中穴：位於腹正中線，平第4肋間，兩乳頭連線的中點，在胸骨體上。



內關穴：位於前臂掌側，當曲澤與大陵的連線，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。

魚際穴：位於第1掌骨中點桡側，赤白肉際處，有拇短展肌和拇指對掌肌。

耳穴療法

有報道指出，外耳的內分泌、神門、腎上腺等耳穴埋針，亦可較長時間地保持體內腎上腺素等激素水平，使重要器官功能穩定，減少不良反應。



穴位數貼外耳的內分泌、神門、腎上腺區域對高原病有所幫助。

高原病的認識與治療

其實，急性高原病與中醫學所述的「瘴氣、瘴癘、水土不服」等範疇相關，通常是指患者到達3,000公尺以上高地後，在8至48小時後出現不同程度的胸悶氣短、神疲力乏、少氣或懶言等典型的氣虛症狀，這些症狀均具有「動則加劇」的特點，或出現頭暈、目眩、自汗等症狀，患者體質以氣虛、血瘀、陰虛證型為主，事實上大部分健康的登山者都有體會。中醫認為，高原清氣不足，或兼嚴寒乾燥，讓人體宗氣受損，清陽之氣不升，氣虛無以鼓動血脈，則血行之力，氣血無以濡養腦腑及臟腑，則見頭痛頭暈，納差疲乏等症。

目前，中醫對高原病的防治主要是透過藥物、針刺及相關療法。高原地區寒

冷而空氣稀薄，氣虛血瘀的高原病患者較為常見，益氣活血是相應的治療原則。由於高原環境低氧是引起高原病的主要病因，因此近代防治高原病有效傳統方藥的研究多以抗缺氧作用為關注點，部分中藥如人參、黃芪、銀杏葉、丹參、刺五加、當歸，均常見於治療高原病的研究，例如用刺五加治療高原低血壓症，而黨參、刺五加、當歸、枸杞葉、黃芪、丹參等對多種缺氧模型有明顯效果；另有臨床研究表明，人參養榮丸、生脈飲、複方黃芪湯（黃芪、黃精、熟地、白芍、五味子）、複方人參高原片（紅參鬚、麥冬、五味子、丹參、川芎、甘草）等，對高原病均有一定的防治作用。

食得健康

文：雨文 圖：張國威

長遠有「營」飲食習慣

普遍大眾認為一般茶餐廳食品均較為高脂肪，而且近年社會上對有「營」健康飲食的需求日趨顯著，惟不少「營」人對於健康飲食都持有一個迷思，食得有「營」是否一定要放棄美味的選擇？早前，太興特別找來星級營養師黃凱詩合作設計菜單推出「太興食住瘦秘笈」，決心提高大眾對健康飲食文化的關注及認知，助大家建立健康飲食的習慣，讓大家一齊「食住瘦」。

瘦身飲食於網上流傳多種不同的說法，星級營養師黃凱詩表示：「說起瘦身，很多人誤以為要吃得少，如戒吃飯、多吃蔬菜及少吃肉類等，但過分節食其實亦會對健康造成影響，長期缺乏澱粉質，會令人出現難以集中精神，手腳乏力等問題，而缺乏肉類更會增加缺乏蛋白質和患缺鐵性貧血風險。」

今次「食住瘦秘笈」希望能進一步提高市民對於健康飲食的認知及關注，從而為大家建立長遠有「營」飲食的習慣，太興飲食集團董事兼總經理（太興營運）何小鋒表示：「太興一心以普羅大眾為對象，提倡『食得好又瘦得到』的健康飲食文化，故決定向難度挑戰，特別揀選餐廳最受大眾歡迎的皇牌燒味入手，決心突破傳統並創新變革，將傳統燒味飯打造成

■ My Hero 郭偉亮（左二）、唐詩詠（左一）、曹星如（右二）及星級營養師黃凱詩（右一）分享「食得好又瘦得到」有營飲食絕密小貼士。



■特「瘦」叉燒飯

適合有『營』人士的低卡路里餐膳。」以特「瘦」叉燒飯為例，叉燒選用特瘦梅頭，雖瘦卻膠軟，含有豐富蛋白質，有助增強抵抗力。

所以，要健康除了吃得有「營」更要吃得「精明」，為了讓大家一起成為有「營」精明人，「食住瘦秘笈」是根據普遍港男港女的生活習慣建議每日卡路里攝取量分別為男士2,350千

卡及女士1,850千卡為基礎，特別揀選備受歡迎的港式燒味飯作出輕微改變，保持港式地道美食的味道，同時讓大家吃得更健康。星級營養師黃凱詩指出：「不要以為『去皮』、揀選『特瘦』叉燒、走汁及薑蔥油等只是一小改變，『太興食住瘦秘笈』的餐膳比一般餐膳少吃了約一半的卡路里，可說是小改變，大作為。」

最後，黃凱詩更建議，各款餐膳可選配熱檸檬水，有助腸道蠕動，亦可因應個人喜好選配其他熱飲。除了從菜餚入手外，她亦溫馨提示大家可因應個人卡路里攝取量向店員要求少飯，除了減低個人卡路里攝取量，更可減少浪費食物。

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

■肉骨茶資料圖片



改良肉骨茶

最近又去了一趟馬來西亞新山，當地的友好第一晚就帶我們去吃肉骨茶。新加坡和馬來西亞我去過多次，好友們的盛情款待中必有肉骨茶這道南洋美食。

肉骨茶分為新加坡的海南派及馬來西亞的福建派，海南肉骨茶較重胡椒味，福建肉骨茶較重藥材味。

提起馬來西亞菜，首先就會想到肉骨茶，說「肉骨茶」，可能很多人會誤認為是一種茶品名稱，其實，此「茶」非彼「茶」，雖然肉骨茶名為「茶」，不過，卻是一道豬肉藥材湯，湯料卻完全沒有茶葉的成分，反而是以豬肉和豬骨，混合中藥及香料，如當歸、枸杞子、玉竹、黨參、桂皮、淮山藥、牛膝、熟地、甘草、川芎、八角、茴香、陳皮、丁香、連衣大蒜及胡椒，熬煮多個小時的濃湯。「肉骨」是採用豬的肋排（排骨）；而「茶」則是一道排骨藥材湯。

相傳華人初來南洋創業時，生活條件很差，由於不適應濕熱的氣候，不少人因此患上風濕病。為了治病法寒，先賢用了多種藥材，包括當歸、川芎、肉桂、黨參、甘草等來煮藥湯，但是，因忌諱而將藥稱為「茶」。有一次，其中一人偶然將豬骨放入了「茶湯」裡，沒想到這「茶湯」喝起來十分香濃美味，風味獨特，後來，人們特地調整煮「茶」的配料，經過不斷地改進，就成為了著名的美食之一。

肉骨茶從最初屬於「窮人食物」，發展成為今日貧富及男女老幼都喜愛聞名遐邇的美食。

在馬來西亞吃肉骨茶，不是上高檔酒樓，而是

在當街的大排檔，吃得雖然簡單，風味卻別有不同。一砂鍋熱氣騰騰冒着芬芳藥香的肉骨茶端上來，其湯極其香濃，有種獨特的味道，肉骨也很細嫩。當然，還可以配上一碗切成寸段的油條，泡在湯裡，這種方式吃油條，別有一番滋味。

幾年前，我在新加坡吃肉骨茶，五人點了五份，茶湯加了幾次，排骨卻沒有怎麼吃（排骨的肉太多，而且煮的時間太久，肉都無味變渣了），我們都是只喝湯，喝完湯後（邊聊天邊喝，喝了幾個小時），當天即口乾舌燥。

過兩天，我把肉骨茶的配方作改動，我將味道濃烈的川芎刪除，加丹參和白茅根和菊花。請朋友照改良方製作肉骨茶，改良後的肉骨茶口味好了，也沒有這麼燥熱了，大受歡迎。

中醫藥學有：「一味丹參功同四物湯」的說法，丹參活血、養血的功效顯著，還有調經、消腫、鎮痛的功效，現代藥理研究，丹參能擴張血管、改善循環障礙，有抗凝血、抗炎、耐缺氧、抗腫瘤的作用，並能鎮靜安神。

丹參進入身體之後能有效的促進血管的擴大，提高身體之中的血液循環，能夠降低血糖在血液之中的含量。還具有降低血脂的功能，同時還可以抑制冠脈粥樣硬化的疾病形成，有效的保護身體健康。

丹參能擴張冠狀動脈，增加冠脈流量，改善心肌缺血、梗塞和心臟功能，調節心律，並能擴張外周血管，改善微循環；縮短紅細胞及血色素的恢復期，使網織細胞增多，能促進組織的修復，加速骨折的癒合。