

暈眩頭痛耳鳴為中風高危 冰片麝香牛黃能清心醒腦

近年來，香港中風的人數愈來愈多，現已成為香港主要的殺手病之一，具有高發病率、高病死率、高致殘率和高復發率的特點。中風(Stroke)屬於腦血管意外，所謂腦血管意外，從現代醫學而言，是由於腦部血管「阻塞」或「爆裂」，輸往大腦的血流突然中斷，令腦組織不能得到充分的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀。早前是「世界中風日」，現在就談談從中醫角度如何預防及治療中風。



經常頭痛是中風先兆



年輕人耳鳴是腦中風警號

中醫認為，因患者在氣血、陰陽失衡的前提下，出現情志失調、飲食不當、勞怨過度等誘因，引起氣血逆亂，直衝腦脈，導致腦脈痹阻或血溢腦脈而發病。中風是以突然昏倒，不省人事，伴口舌歪斜、流口水、半身不遂、言語不清、視覺障礙、感覺異常、大小便失禁、偏身麻木、神志不清或不經昏仆而僅以口舌歪斜為主症的一類疾病，嚴重者甚至昏迷或死亡。



藍永豪博士

文：藍永豪博士
(香港中醫學會教務長)
圖：藍永豪博士、資料圖片

中藥、針灸、推拿具療效

從程度而言，輕微的中風症狀稱作「中風先兆」，無昏迷的中風稱作「中經絡」、導致昏迷的中風稱作「中臟腑」。中風病的病機多與風、火、痰、瘀、虛有關，中醫透過辨證論治，運用中藥、針灸、推拿等方法，無論對中風急性期及中風後遺症，均具療效。

導致中風的危險因素包括：習慣吸煙、高血壓、血內膽固醇過高、飲酒過多、體重超標、缺乏體能運動、年齡增長、先天性腦血管腫瘤或血管壁過薄；而某些疾病如糖尿病、風濕性心臟病等，也會令中風危險倍

增；從中醫而言，氣血虛衰，腎精不足的長者；勞累過度、氣血逆亂的成年人；陰虛火旺，肝陽上亢的瘦弱者及痰瘀內阻，經絡不通的肥胖者，均有患中風的風險。

因此，若然具有中風家族史，且確診高血壓、糖尿病、高血脂、心臟病或肥胖症，而近日反覆出現頭暈、頭痛、心悸、半身肢體麻木乏力、舌歪、一側面部肌肉活動困難或不受支配等，乃至細微動作出現不尋常的變化如笑時面部偏歪，一邊口角不自主地流口水，字跡改變難辨，筷子拿不穩，均宜留神是否出現中風先兆，並盡快求診。

■ 頭部暈眩症狀



■ 頭痛



中醫治療中風會四診合參

中醫治療中風，講求四診合參，結合體質學說，辨證論治。從診斷而言，首辨虛實：身體壯實，面紅目赤，煩躁易怒，小便黃赤，大便秘結者，屬實證，用瀉法；身體虛弱，面色蒼白，聲低氣微，小便清長，疲乏無力者，屬虛證，用補法。而治療原則以活血祛瘀為主，補氣為輔；常用的治療方法眾多，包括複方中藥、針刺灸灸、推拿按穴，並鼓勵患者配合身體功能鍛煉。

假如高危人士出現眩暈、頭痛、耳鳴等屬肝陽上亢證，宜平肝潛陽，可考慮應用天

麻鈎藤飲加減，藥用天麻、鈎藤、石決明、川牛膝、梔子、黃芩、益母草、杜仲、桑寄生、夜交藤、茯神等；若表現為頭痛、手足麻木、口唇紫暗、舌質紫暗或有瘀斑、瘀點，宜活血通絡，方用血府逐瘀湯加減，藥用紅花、桃仁、生地黃、當歸、川芎、赤芍、柴胡、枳殼、桔梗、牛膝、甘草等；若出現頭暈頭重、頭昏刺痛、口中黏膩等屬痰瘀內阻者，宜用化痰通絡法，方用半夏白朮天麻湯加減，藥用製半夏、天麻、白朮、茯苓、陳皮、甘草等。

配合物理職業言語治療

由於中風導致半身不遂的病人整天躺在床上，故出現褥瘡、呼吸道感染和泌尿道感染等併發症的機會較高，對患者身心的影響甚大。預防中風對患者的生活質量、對醫療系統的負擔便顯得十分重要。

目前，除了尋求中醫治療，再配合物理治療、職業治療、言語治療的幫助，部分病者都能夠自我照顧，病情較輕者或能恢復工作能力。然而，中風之後，復原需時，其康復進程因應不同的中風程度而有所分別。一般需要接受長期的康復治療，對病者及其家人無論在心理上、適應上、經濟上都是一大挑戰。

所謂預防勝於治療，要預防中風的發生，奉行健康的生活模式最為重要，從而避免血管硬化的產生：



■ 中風導致無法言語及行動 圖：中央社

- 第一，注意均衡飲食，不吃肥膩或過甜的食品；
- 第二，保持適當的體重和腰圍，避免過胖；
- 第三，保持心境平和，作息定時，勞逸結合，堅持進行適量的運動；
- 第四，戒除煙酒等不良習慣；
- 第五，高血壓、糖尿病患者要定期接受檢查和治療，而血內膽固醇過高者務要節制飲食，必要時盡快接受治療。
- 第六，及早發現和治療中風先兆症，有中風病徵的病人應盡快送院就醫，因為延遲處理可影響病情發展和減低康復的機會。

中風的常用中藥

治療中風病，需根據病情屬虛屬實、病因屬風屬火屬痰屬瘀之不同，透過複方配合應用不同類型的中藥。

一、中風從痰論治的常用中藥有天南星、竹茹、天竺黃：

1. 天南星性溫味苦、辛，以個大，粉性足、色白者為佳，能燥濕化痰、祛風定驚、消腫散結，用於中風半身不遂；由於具有毒性，臨床註冊醫師會透過配伍及控制劑量，從而降低其不良反應。
2. 竹茹性微寒味甘，以身乾、黃綠色、細絲均勻、質柔軟者為佳，能清熱化痰、除煩止嘔，用於中風

痰迷、舌強不語。
3. 天竺黃性寒味甘，以塊大、灰白色、體輕質硬、吸濕力強者為佳，能清熱豁痰、涼心定驚，用於熱病神昏、中風痰迷。



二、清心醒腦開竅的常用中藥有冰片、麝香、牛黃：

1. 冰片性微寒味辛、苦，以片大、色潔白、質鬆脆、氣清香者為佳，能開竅醒神、清熱止痛，用於熱病神昏、中風痰厥、暴厥昏迷。
2. 麝香味溫性辛，以飽滿、皮薄、有彈性、香氣濃者為佳，能開竅醒神、活血

通經、消腫止痛，用於熱病神昏、中風痰厥、暴厥昏迷、癰疽麻木。
3. 牛黃性涼味甘，以完整鬆脆、棕黃色、斷面層紋清晰細膩者為佳，能清心豁痰、開竅涼肝，息風解毒，用於熱病神昏、中風痰迷。

三、蛇類中藥多能祛風通絡止癱，常用於中風的蛇類中藥有金錢白花蛇、蕪蛇、烏梢蛇：

1. 金錢白花蛇性溫味甘、鹹，以完整，蛇幼小者為佳，能祛風、通絡、止癱，用於麻木拘攣、中風口眼歪斜、半身不遂；由於具有毒性，臨床註冊醫師會透過配伍及控制劑量，從而降低其不良反應。
2. 蕪蛇性溫味甘、鹹，以條大、頭尾齊全、花紋斑塊

明顯、內壁潔淨者為佳，能祛風、通絡、止癱，用於麻木拘攣、中風口眼歪斜、半身不遂。
3. 烏梢蛇性平味甘，以身乾、皮黑褐色、肉黃白色、脊背有棱、質堅實者為佳，能祛風、通絡、止癱，用於麻木拘攣、中風口眼歪斜、半身不遂、抽搐癱瘓。

四、蟲類藥如蜈蚣、全蠍儘管均有毒性，然而在醫師適當使用下對中風口歪半身不遂均有效果：

1. 蜈蚣性溫味辛，有毒，以身乾、蟲體條長完整、頭紅身綠者為佳，能息風鎮癱、攻毒散結、通絡止痛，用於中風口歪半身不遂。
2. 全蠍性平味辛，有毒，以體大、肥壯、尾全、不破碎、腹中雜物少者為佳，能息風鎮癱、攻毒散結、通絡止痛，用於中風口歪、半身不遂。

此外，紅景天性平味甘、苦，以大小均勻、斷面棕褐色者為佳，能益氣活血，通脈平喘，用於胸痹心痛，中風偏癱，倦怠氣喘。

健康資訊

文、圖：新華社

傳承霍氏練手拳 練就尚武精神

今年是霍元甲150周年誕辰，霍元甲玄孫女霍靜虹作為霍氏練手拳傳承人，希望習武者練就尚武精神。

「他是我爺爺的爺爺，聽家裡人說他是愛國武術家，但我卻感覺很遙遠。」對於100多年前去世的先祖，41歲的霍靜虹當初確實沒什麼概念。

不過，受家庭習武傳統影響，霍靜虹5歲半習武，進業餘體校，考入北京體育大學武術系，然後在大學任體育老師教授武術，2015年又成為天津市非物質文化遺產霍氏練手拳代表性傳承人。她說：「也許這就是我和他的緣分。」

霍靜虹出生於1977年9月14日，霍元甲於1910年9月14日去世。霍靜虹媽媽鼓勵她，也許這就是選擇她作為傳承人的緣分。

作為天津商業大學一名普通體育老師，霍靜虹任教後帶着校武術隊學員習武練功，很少提及她是霍元甲的後人，她不希望帶着先祖的光環生活。直到2017年，她隨天津隊在第13屆全運會群眾比賽健身氣功團體賽中獲得冠軍，她的身份才逐漸被大家熟知。

2015年，霍靜虹正式成為天津市非物質文化遺產霍氏練手拳代表性傳承人。作為傳承人，她開始專門研究霍元甲和練手拳：走訪失聯多年的霍氏家人，聽他們講述霍元甲的故事；收集30多年前的武術期刊，研習練手拳拳譜；將霍氏練手拳作為課題進行研究，準備高論文集出版書籍。

霍元甲是愛國武術宗師，創辦了精武會，積極提倡體育，揚我國威。

「直到這個時候，霍元甲在我心中的形象才逐漸清晰起來。」霍靜虹以前學競技武術，而霍氏練手拳屬於傳統武術，兩者之間的攻防含義有所區別。

霍氏練手拳動作快，緊湊，變換多，節奏鮮明。集合了螳螂拳、少林拳等技術動作。目前霍靜虹研習的拳譜是霍元甲的兒子霍東閣生前在印尼用毛筆手繪而成。

霍靜虹平時將霍氏練手拳教授給校武術隊學員。今年，學校開設了體育養生課，她教授學生們學習健身氣功，強身健體。

她說：「希望學生們通過霍氏練手拳了解中國武術文化，形成愛國、修身、正義、助人的尚武精神。」



■ 霍靜虹在天津商業大學教學生們練習武術

養生攻略 香港註冊中醫師 楊沃林

冬天宜喝暖薑茶

「北風潛入悄無聲，未品濃秋已立冬。」立冬不僅僅代表着冬天的來臨，而是表示冬季開始，萬物收藏，歸避寒冷的意思。在這秋冬交替之際，養生調理要順應大自然收藏之勢，可適當進補強身，同時注意防寒防燥，總以潤燥養陰、護陽補腎為重點。

飲食調養要遵循：「秋冬養陰」「無擾乎陽」「虛者補之，寒者溫之」的古訓，隨四時氣候的變化而調節飲食。

立冬後，草木凋零，蟄蟲休眠，萬物活動趨向休止。寒冷的天氣中，應多吃些溫熱補益的食物，不僅能使身體更強壯，還可起到很好的禦寒作用。

立冬之後，才是每年養護身體的開始。因為冬天是收藏的季節，要養陽、藏陽，補腎藏精，養精蓄銳，為來年的身體健康打下好的基礎。

立冬一過，氣溫會愈來愈低，早晚溫差愈來愈大。每到這時，很多中老年人都會感到渾身不適：手腳冰涼、膝蓋冰冷、脖子發冷、後背涼不發熱、人沒精神氣色差等。

這些狀況適宜飲用青良茶系列的「暖薑」袋泡茶。

陳東陽先生是個茶痴，他長年累月研究泡茶，還不惜下血本在葵涌和銅鑼灣開舖去推廣他的泡茶理念和產品。暖薑茶是陳先生嘔心瀝血研發的產品。

暖薑茶不同於市面上的薑茶，市面上的薑茶是用乾薑粉加黑糖或紅糖，有強烈的燥性。生薑甘辛而溫，具有散寒發汗、溫胃止吐、殺菌鎮痛、抗炎之功效，還能舒張毛細血管，增強血液循環，興奮腸胃，幫助消化。生薑用於「風寒邪熱、傷寒頭痛、鼻塞、咳逆止氣、止嘔、祛痰下氣」。乾薑用於「寒冷腹痛、中惡霍亂、脹滿、風邪消毒、皮膚閉結氣、止嘔血」。

菁莪暖薑茶是用生薑與茶葉發酵加工而成，滋潤而不傷陰，每天早上起來用溫開水泡一杯暖薑茶，有很好的保健作用。

如果因胃寒、食慾不振導致身體虛弱，可以經常飲用暖薑茶，刺激胃液分泌，促進消化。

中醫認為，薑是助陽之品，自古以來素有「男子不可百日無薑」之語。薑具有加快人體新陳代謝、抗炎鎮痛、同時興奮人體多個系統的功能，還能調節男性前列腺的機能，治療中老年男性前列腺疾病以及性功能障礙，因此，薑常被用於男性保健。薑含揮發性薑油酮和薑油酚，有活血、祛寒、除濕、發汗之功。薑還具有利膽、健胃止嘔、辟腥臭、消水腫的作用。

中藥古籍記載：「生薑辛溫，行陽分而祛寒發表，宣肺氣而解鬱調中，暢胃口而開胃下食，治傷寒頭痛、傷風鼻塞、胸膈痰隔、寒濕瀉、清水氣、行血痹。」「炮薑辛苦大熱，除胃寒而守中，溫經止血，定嘔止痰，去臟腑沉寒痼冷」，中醫常用薑作佐藥使藥。

現今生活節奏快，人們沒有那麼多時間，也不願意自己動手煎煮泡製藥茶。袋泡茶簡單方便，既可品茗，又能保健養生。