

序一

香港大學專業進修學院於1998年成立中醫臨床中心及中藥房。多年來，本着弘揚「專病專治，大醫精誠」的中醫傳統及精神，同時配合社會對中醫服務的需求，為市民大眾提供了優良的專業中醫診治服務，當中包括全科診症、針灸專科、綜合治療及足底反射治療等。我們的中醫藥團隊由多位具專業水平、資歷深厚，並擁有豐富臨床經驗的中醫專家、教授及中醫師組成，各位成員均獲香港中醫藥管理委員會認可。

臨床中心及中藥房與學院內的中醫學課程組合作無間，攜手傳承中醫文化，致力普及中醫藥養生保健知識，以及廣泛推廣身心健康理念；同時堅持開辦具高學術質素之課程，用以提升香港中醫師專業素質，推動中西醫學協作，培養中醫藥人才，為香港的中醫業及大眾的健康發揮了積極的作用。

近年來，臨床中心及中藥房的多位醫師利用閒餘，撰寫文章並在報刊發表，深入淺出地與讀者分享中醫學上的臨床經驗及心得。當中

精選出40篇文章結集成書出版，定必能夠為各界好友闡釋中醫學、養生保健、延緩衰老及防治疾病等方面的知識。

謹此祝願各位讀者身體健康。

李經文教授

香港大學專業進修學院院長

2022年7月25日

香港大學專業進修學院 中醫臨床中心及中藥房



香港大學專業進修學院中醫臨床中心及中藥房於1998年成立，當時為香港大學發展中醫藥在臨床治療與教學研究的重要項目。屹立於金鐘海富中心20多年，見證着社會和時代變遷，不變的是始終本着「專病專

治，大醫精誠」的中醫精神服務大眾。

臨床中心為每位醫師提供獨立診症室，除有全科診症服務外，各醫館備有儀器及設備，配合針灸專科、綜合治療及足底反射治療。此

外，臨床中心為 HKU SPACE 的學員提供了優良的實習基地。同學可以在這裏觀摩及學習醫師診症的過程，學習中醫思維與臨床技能。

嚴選「道地中藥材」

市民在接受中醫診症服務後，醫師處方之藥材亦是影響其療效的重要因素。同一款藥材，質量與產地的偏差或會導致病人在服用藥物後未能達致最佳診療效果。學院設有一套非常嚴謹的採購中藥材程序，嚴格挑選已領取衛生署中藥材批發商牌照的供應商；同時，中藥房已領有衛生署頒發的中藥材零售商牌照，所有配劑員亦必須為經驗豐富的專業人員，以確保採購的中藥材優質正品。

嚴選「道地中藥材」，採用特定地理和氣候環境下自然生長的高質素中藥，以下為熱門的道地藥材：

杞子：原產地為寧夏，特點是身較尖、較長，籽較小，味清甜。



黨參：原產地為甘肅文縣，特點是獅子盤頭，菊花心，氣香味甘。



百合：原產地為湖南，特點是兩頭尖，正面看似龍的牙齒（龍牙），顏色淡黃而未經硫磺漂白。



市民近年對於採用中藥保健養生的接受度大大提升，因此中藥房特設多種中藥材零售，讓大眾能在家中做到「未病先防」，將傳統中藥材結合於日常飲食當中。中藥房設有單種藥材零售，亦有 10 多款湯包及花茶可供選購，配合不同季節、體質及調理需要。每款湯包由臨床中心資深中醫教授精心挑選及組合。產品因應社會需求不時增加，如過去香港受疫情影響，大眾希望日常能透過中藥做到固本培元，臨床中心及中藥房推出自家抗疫系列，包括 4 款防病毒湯水、茶包及防疫香囊。

香港人生活節奏急速，中藥房引入代客煎藥和配送服務，求診人於診症後可選擇安坐家中或辦公室，由專人把已煎好的中藥送到手上，從而能夠快捷、安全、衛生地服用傳統煎煮中藥。

另外，醫師亦會按求診人需求提供顆粒沖劑處方，服用上更簡便快捷。

聯絡資料：

HKU SPACE 中醫臨床中心及中藥房
金鐘海富中心 2 樓 50-53 室（港鐵金鐘站 A 出口）

電話：3761 1188

網址：hkuspace.hku.hk/chinese-medicine-clinics

生命科學及科技學院 中醫科目組別

香港大學專業進修學院生命科學及科技學院中醫科目組別，自 1991 年開辦高質素的中醫醫藥課程，迄今已超過 30 年經驗。

多年來持續為香港社會提供不同資歷架構級別和專業範疇的中醫藥教育，設多種層面的課程，有專業課程為在職醫護人員（包括中醫或西醫、輔助醫療人士等）提供進修的機會，亦有各類

型文憑、證書及短期課程，供有興趣人士選讀，從專業到普及，適合不同需求的人士報讀。

我們的課程堅持學術質素保證，並強調理論與實踐相結合，多年來積累了豐富的經驗並得到社會的認同。其中的中醫學、中藥學、針灸學、推拿學及中醫養生保健康復學，為大眾提供中醫學、中醫營養、美容、針灸推拿保健、中藥配劑等方面的學習機會。同時，我們近 10 年來更致力推廣中醫專科深造教育和西方醫護人員中醫學普及教育，既為中醫師提供中西醫學疼痛、腫瘤、婦科、針灸、推拿等專科深造課程，亦為香港醫院管理局醫護人員提供中醫知識普及，為物理治療師提供針灸培訓等，中醫科目組別更設有英語中醫針灸課程，並在國際教育平台「FutureLearn」推出英語課

程供不同國家和地區的人士學習。

傳承中醫文化，普及中醫藥養生保健知識，推廣身心健康理念；

提升香港中醫師專業質素，推動中西醫學協作，培養中醫藥人才。

這是香港大學專業進修學院生命科學及科技學院中醫科目組別，在 30 年來始終不變的願景和努力方向。我們堅信知識改變命運，終生學習是一種生活方式。通過提供多元化教學，令學員以知識裝備自己，開創美好未來，為香港社會作出貢獻，將我國傳統醫學發揚光大。



兒童健康，首重脾胃

註冊中醫王適峰（前香港大學專業進修學院
中醫臨床中心及中藥房中醫師）

脾胃為後天之本，主運化水穀，化生精微，具後天給養的主要功能。對處於生長發育時期的小兒更為重要。

四季脾旺不受邪，脾胃功能強健，則人體正氣充沛，臟腑組織功能正常，身體就健康。反之，脾胃功能不健，則人體正氣疲憊，臟腑組織功能衰退，身體就容易發生各種疾病。

小兒脾常不足，臟腑嬌嫩，發育未成熟，運化功能低下，因此常導致水穀精微也不充足。故雖然有生機蓬勃、發育迅速的一面，又有消化吸收功能較弱的一面。加上小兒飲食，常不知飢飽，

容易令消化功能紊亂，而出現納呆、傷食、吐瀉、積滯、疳證等消化系統疾病。進一步來說，由於脾胃消化吸收功能受損，體質較弱，又容易出現其他內傷、外感等多種疾病。

從上述可見脾胃功能在小兒生長發育、維護身體健康上的重要性。

臨床上多系統的疾病發生了，往往影響脾胃的運化功能，例如小兒高發的感冒、咳嗽、痰喘等呼吸道疾病，就常常影響到小兒脾胃功能而致食慾不振、或腹脹泄瀉等。其他如泌尿系統疾病、血液系統疾病、循環系統疾病等，也多影響脾胃而

出現納呆食少、面色萎黃、神疲乏力、倦怠、氣少懶言等脾氣不足之證。

在治療過程中，也證實了通過調理脾胃來防治多種外感和內傷疾病有良好的效果。正是由於深知脾胃對於人體的重要性，歷來不少富有經驗的醫家在治理疾病時，都很重視對脾胃的顧護與調理。不但在診治脾胃病證時如此，在診治其他各種疾病時也是如此。

為了小兒健康成長，我們平素必須注意小兒飲食的調節，合理餵養、均衡飲食、勿貪涼飲冷、忌食油炸燒烤、膏粱厚味之品或過飢過飽而損傷脾胃。

【食療方】

1. 參麥淮山湯

材料：太子參 15 克，淮山 15 克，蓮子 15 克，生麥芽 20 克，陳皮 6 克，瘦肉適量。

做法：所有材料洗淨，加入清水約 1 公升，以大火煲滾，再轉文火煲 1.5 小時，調味食用。

功效：健脾補氣。

2. 雙芽山楂開胃湯

材料：太子參 15 克，生麥芽 20 克，生穀芽 20 克，山楂 15 克，雞內金 10 克，瘦肉適量。

做法：所有材料洗淨，加入清水約 1 公升，以大火煲滾，再轉文火煲 1.5 小時，調味食用。

功效：消食開胃。



小兒積滯

註冊中醫王適峰（前香港大學專業進修學院
中醫臨床中心及中藥房中醫師）

3. 花旗參石斛銀耳湯

材料：北沙參 10 克，玉竹 10 克，花旗參 10 克，石斛 15 克，銀耳 15 克，瘦肉適量。

做法：所有材料洗淨，加入清水約 1 公升，以大火煲滾，再轉文火煲 1.5 小時，調味食用。

功效：養陰益胃。

小兒積滯是兒科常見的一種胃腸疾病。臨床上以納呆厭食、食而不化、腹滿腹脹、嘔吐乳食、大便腥臭為主要症狀。

由於小兒不知自節，如果餵養不當，可傷害脾胃，以致脾胃功能失常，運化失職，不能正常消化食物而形成積滯，這是發生本病的主要原因。另外，由於小兒發育未全，特別是個別體質較差的小兒，脾胃功能薄弱，飲食稍有不慎易停滯不消，形成虛中挾實的積滯。

中醫對積滯這類疾病，治療效果較好。首先，中醫是針對積滯的成因，以消食導滯的方法，幫助胃腸消

化，去除積滯。常用山楂、神曲、麥芽、陳皮等藥物加減治療。其次，對於脾胃較虛弱的，則需以健脾益氣為主，如用黨參、白朮、淮山等，再佐以消導之法。如果虛寒較甚者，則宜以溫中散寒為主。

此外，中醫尚有外治法，如針灸、按摩、推拿、捏脊等。其中捏脊療法簡單易行，對治療本病及其他消化不良、消瘦疲乏、疳證等都有一定的效果。

此法的治療部位是背部中央督脈，從長強穴至大椎穴。做法是以兩手拇指與食指合作，將背部皮膚肌肉捏起，交替向上，由長強直至大



椎穴，作為一次，連續推捏六次。捏完以後，再以兩拇指從命門向腎俞左右推壓二至三下。此法有調理脾胃、和陰陽、疏通經絡之功。

此病看似平常，但如果不加重視、及時治癒，遷延失治會影響小兒的營養和生長發育，形體日漸羸瘦，可轉化成疳證。

預防重於治療，平時餵養小兒，應該注意飲食的調節。餵食採取定時定量，食物選易於消化和富有營養的品種。掌握小兒的正常飲食規律，隨着年齡的遞增，注意其數量的供給。斷乳前後，逐漸增加各種輔助食品。



捏脊的手法



由下而上，由長強穴推至大椎穴

【食療方】

1. 小兒開胃茶

材料：山楂 10 克，生麥芽 10 克，陳皮 6 克。

做法：材料洗淨，加入適量清水，水滾後轉文火煎煮約 30 分鐘。

功效：理氣健脾、幫助消化。

2. 陳皮砂仁粥

材料：陳皮 6 克，砂仁 4 克（後下），薏苡仁 30 克，大米適量。

做法：材料洗淨，加入適量清水，水滾後轉文火煎煮約 30 分鐘，調味食用。

功效：理氣健脾、祛濕和胃。

3. 健脾化濕湯

材料：太子參 10 克，淮山 10 克，茯苓 10 克，陳皮 6 克，瘦肉適量。

做法：材料洗淨，加入適量清水，水滾後轉文火煎煮約 1 小時，調味飲用。

功效：益氣健脾、化濕消滯。

肝氣鬱結招「蛇串瘡」

註冊中醫彭捷（香港大學專業進修學院中醫臨床中心及中藥房中醫師〔針灸〕）

帶狀疱疹，俗稱「生蛇」，是由水痘——帶狀疱疹病毒引起的急性疱疹性皮膚病。中醫稱之為「蛇串瘡」、「纏腰火丹」或「蜘蛛瘡」。

初起時皮膚出現帶片狀紅斑，繼而出現成群簇集的丘疱疹，很快變成如綠豆或黃豆般大小的水疱，纍纍如串珠，排到成帶狀。聚集一處或數處，可在面部、腰肋部、胸部、大腿內側。生在面部時或會影響視力和聽覺。其皮損一般發生在身體一側，因為神經分佈的關係，不會超過人體正中線。

其引起的疼痛程度，輕重不同，有的出現難以忍受的劇痛，痛甚欲嘔，徹夜難

眠。曾經有患者描述——如火燒火燎般的灼痛。疼痛出現的時間，有的發生在皮疹出現之前，往往誤認為肌肉扭傷。有的伴隨皮疹同時出現，或在皮疹出現之後。

年老體弱患者，疼痛較為劇烈，疼痛範圍可擴大至皮疹以外。而且當皮損消失後，皮膚已痊癒，疼痛仍可持續數月或數年。

帶狀疱疹多發於春秋兩季，也好發在中老年人。許多患者發病於焦慮、勞累之後。

中醫認為「蛇串瘡」是肝氣鬱結，肝經鬱熱阻滯經絡，脾經濕熱內蘊，外溢肌

膚，兼感受毒邪所致。年老體弱者氣血衰弱，血脈受邪而生瘀滯，經絡不通，日久拖延而疼痛不已。

【治療方法】

在辨證論治上，用清肝火、利濕熱、清熱毒、行氣止痛。根據不同證型、時間和部位來治療，常用藥物有龍膽草、大青葉、生地、蒲公英等等，其效果明顯。

而針灸的應用也有着調氣血、解毒瀉熱、通經絡祛瘀，可起到止痛快、縮短療程的作用。在治療上患者在急性期要注意併發症出現，後期則不要拖延治療神經痛。



龍膽草



大青葉



生地



蒲公英

腰痛病的保健及預防

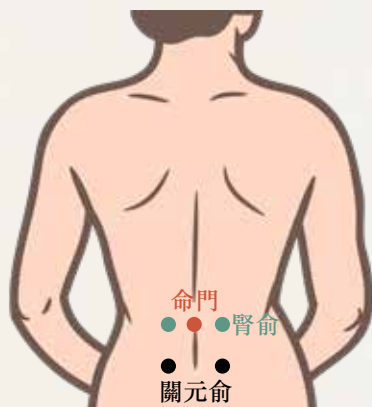
註冊中醫彭捷（香港大學專業進修學院中醫臨床中心及中藥房中醫師〔針灸〕）

大部分人都有腰痛的經歷，它的發病率不亞於其他常見病。長時間坐着工作、學習和消遣都是腰痛的主要原因。因為腰部負重過久，會引起腰肌勞損、腰椎退化性病變、腰椎間盤突出等等。

腰椎問題也可能只是一個症狀，它是許多急、慢性病其中一項臨床表現。如腎病的腎結石、婦科病的盆腔炎、結核病的骨結核、免疫系統的風濕病。這裏要談的是如何在日常生活中做好腰部保健。

脊柱是軀幹唯一的支撐，而腰椎是人體各關節中活動頻繁的關節，它承擔了上半

身的重量。而腹部沒有骨性保護，只是靠韌帶的固定，和腰骶肌的牽拉收縮來協調腰部屈曲和伸展。腰為腎之府，年老衰退、腎氣不足，會令腰痛頻發。舒緩方法可以用兩手握拳摩擦腎俞、關元俞、命門，擦至發熱（圖1）；亦可點按腳底湧泉穴，讓腎氣、血氣如湧泉般湧現（圖2）。



（圖1）



（圖2）

【穴位按摩】

腰部受了風寒，或自身是陽虛體質，所引發的腰部冷痛，得溫則痛減，可用熱敷、拔火罐和艾灸。或用手摩擦骶部，俗稱「搓八髖」，擦至發熱（圖3），並戒吃冷凍食物，及注意腰部和下肢的保暖。



（圖3）

【食療方】

食譜一：

材料：杜仲 15 克，巴戟 15 克，續斷 12 克。

做法：水滾後放進材料以中小火煲 2 小時。

食譜二（孕婦禁用）：

材料：田七 5 克，雞 1 隻，紅棗和生薑適量。

做法：田七和雞放入煲內（可加適量紅棗、薑，中和田七苦澀味），水滾後改中小火煲 1.5 小時。

辦公室人士的「痛」—— 頭痛原因詳解

馮思穎（前香港大學專業進修學院中醫臨床中心
及中藥房保健推拿師）

若腰部有固定位置如針刺，以及在夜間疼痛不已，是血瘀的疼痛，可用手指點按「血海穴」（圖4），在髕骨內側和外側緣上之2吋。



(圖4)

攝入足夠的鈣和維他命，維持骨骼健康，防止骨質疏鬆。

3. 有腰椎間盤突出的人士，避免做仰臥起坐的動作。
4. 避免身體過重，以免增加腰椎的負擔。
5. 坐下時，可用合適的「咕啞」來支撐腰部。

【日常注意】

1. 要經常做腰背肌的鍛煉，以強化腰肌。久坐要時常站立走動，也可伸展腹部，後仰120度，以減輕腰部的壓力。用手掌上下來回摩擦腰椎兩側肌肉。
2. 經常曬太陽和進行戶外活動，均衡飲食，如多吃奶類、蛋類、肉類食物和蔬果。

現今社會人士工作節奏快且忙碌，長期在辦公室工作，很多人都有頭痛問題。頭痛的成因為何？

1. 肩頸僵硬

缺乏運動、血液循環差，且長時間維持同一姿勢，會讓肩頸肌肉一直處於緊繃狀態，無法休息而導致身體局部缺氧、缺血及僵硬，引起頭痛。

2. 姿勢不當

辦公室桌面椅的角度不當，或因疲倦勞累而長時間過度低頭、仰頭，或呈現圓肩縮膊的坐姿，這些坐姿均會阻礙頭部血液循環及導

致肌肉骨骼緊繃移位，繼而出現疼痛。

3. 精神壓力

工作過度繁忙，引起焦慮、睡不好、壓力大的情況，令頸部、頭部、臉及下顎肌肉緊張收縮，引發兩側頭部疼痛，發作時像被皮帶勒住頭部一樣。

4. 眼睛疲勞

辦公室人士經常長時間對着電腦工作或閱覽文件，過度用眼，眼部周圍肌肉長期用力，緊張收縮，引致附近頭部肌肉也緊縮，情況持續則引起肌肉過度緊繃，產生激痛點等。

小動作，大幫忙—— 談疫情下如何進行運動 及自我按摩按穴調治法

註冊中醫張群湘博士（香港大學專業進修學院
中醫臨床中心及中藥房主任暨中醫副教授）

新冠疫情肆虐期間，不少市民因擔心受冠狀病毒感染或按政府防疫要求進行自我隔離，減少出外活動及減少多人聚會，因此導致身體橫向發展（增胖），或者食多動少致血糖或血脂偏高等。也有不幸感染病毒者，核酸檢查由陽轉陰，但仍留下了一些後遺症，如咳嗽、咽痰難除、疲倦乏力、手腳麻痺、呼吸不暢、氣喘氣低、記憶下降、皮膚濕疹發作等。如市民處用中藥調治的話，多可改善這些症狀或完全康復，也有不想服中藥捱苦的市民可通過運動及自我按摩或按穴調治，讓多方面的症狀得到改善，現特別介紹主要方法如下：

【穴位及運動】

適當運動可改善心肺功能、腦及全身的血液循環、強化消化功能及提升免疫力，亦可促進腎臟排毒及肝臟解毒。若身體虛弱及年老體弱者缺少能量，需要分多次緩慢地進行，否則難以堅持。建議嘗試以下較柔和易做、容易保存體能及促進康復的運動。

1. 握拳運動

雙手緊握拳頭，然後鬆開，如此每 10 下 1 組，早中晚各分別做 3 組。每次握拳時自然呼吸，全身處於放鬆狀態（圖 1）。

作用：此運動可幫助促進上肢血液循環、加強心肺功能，亦有健腦作用，改善記憶，促進上肢排濕排毒及減少上肢麻痺，幫助病弱的身體康復。



（圖 1）

2. 蹬腿運動

站立式蹬腿，或坐於床邊、穩固的椅子上，先左腳向前蹬，腳尖盡量向後，啟 7 字狀態，然後收回放下；右腳向前蹬，腳尖盡量向後，啟 7 字狀態，然後收回放下。如此反覆，每隻腳蹬 6 次為 1 組，早中晚各分別做 5 組。蹬腳時自然呼吸，全身處於放鬆狀態（圖 2）。

作用：此運動可幫助促進下肢血液循環和排濕排毒，減少下肢麻痺或痹痛，有助體能恢復及消脂降糖效果。



（圖 2）

3. 擴胸出掌運動

站姿或坐姿，雙手向後向外擴胸，吸氣（圖 3）；然後雙手啟掌狀向前推出，手掌盡量與前臂垂直狀態，呼氣（圖 4）。全套動作需要全身處於放鬆狀態。

作用：可幫助改善心肺功能、氣喘及疲倦症狀，有助改善腎臟排毒及肝臟解毒。閉目練習可減輕視力下降、眼矇眼澀的現象，還有助胸背肌肉放鬆。



(圖 3) 吸氣擴胸



(圖 4) 呼氣推掌

自我按摩及按穴調治

適當的按穴調治可幫助促進血液循環、提高人體免疫功能、調節人體臟腑功能、通經活絡、平衡陰陽等。

1. 按摩手、腳、腰部

先用右手上下摩掃左手至溫暖感；然後用左手摩掃右手至溫暖感；再以雙手前後摩掃一雙大腿至溫暖感；最後雙手打圈摩掃雙側腰部至溫暖感；每日早上坐於床邊按摩，至四肢及腰部溫暖感為止。

作用：促進全身血液循環，提升抗病能力，為預防外感病的常用方法，也利於全身功能康復，改善腰痛腰酸、手腳肌肉酸痛及痺痛等。

2. 按壓合谷穴

按壓手背第一、二掌骨之間的虎口處。以酸脹及酸痛為宜（圖 5）。

主要功效：解表止痛，通經活絡。

應用：頭痛及偏頭痛、牙痛、咽痛、咽癢、咳嗽等。



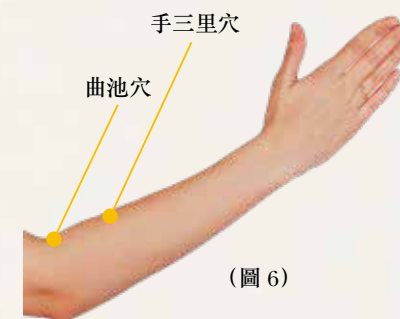
(圖 5)

3. 按壓手三里穴

當陽溪穴與曲池穴連線，肘橫紋下 2 吋為手三里穴位。按壓以取酸脹及酸痛感為宜（圖 6）。

主要功效：通絡止痛，祛濕止癢。

應用：手痺痛、上肢皮膚瘙癢等。



(圖 6)