《一松方藥》出街
聽楊一松說疑難雜症

近日，深圳老中醫協會舉辦楊一松教授《一松方藥》新書發布會暨捐贈儀式。《一松方藥》為楊教授歷經3年，幾易其稿完成的中醫藥著作，8卷9章，近百萬字，500張照片。醫案和經驗完全來自楊先生40年的從醫經驗，文字自成一體、平實易懂。記者有緣與他聊起中醫的種種玄妙與神奇，獲益匪淺。

香港商報記者 林濤

楊一松 小麥攝

楊一松先生《一松方藥》一書涵蓋中醫內、外、婦、兒各科，從理論、到實踐，深入淺出，通俗易懂。可以說有了這本書，相當於有了一個家庭中醫生，既可治病防病，又可養生保健，稱得上是「人人讀懂的中醫書，家庭健康中醫藥寶典」。楊一松是深圳和順堂梅林診所的醫生，和順堂現已在深圳、東莞、廣州、惠州、佛山與香港特區開設了60餘家連鎖國醫藥館和30餘家精品藥房，楊先生正是和順堂「和大夫」專家服務團隊300多位優秀中醫師中的優秀代表，他們既有紮實的理論功底，也有著豐富的臨床經驗，很多醫生還是著書立說的行家裏手。

楊一松先生說，西醫看病，從頭到腳都是炎症，全世界統一用抗生素消炎、用B超等機器診斷；而中醫看病則通過四診八鋼，突出陰陽變化，以整體觀念辨證施治，調和氣血、祛邪扶正，同樣的病因不同的人不同的體質而用藥各異，「中醫看病就如同看人的長相，雖然每個人都是五官齊備但每個人不一樣。好中醫就有這招數，一看一辯就知病症在哪裏，對症下藥方能藥到病除」，加之中華醫藥特有的順應四時、天人相應的養生之道，更數百年保祐了民族之康健。

兒童眨眼症

楊一松先生在多年的行醫生涯中，曾遇到各種奇奇怪怪的疑難雜症，在書中，他專辟《論雜症》卷，記述了手腳汗症、臉頰發紅奇癢症、男性乳腺增生症、兒童眨眼症、眼圈發黑的熊貓眼症以及打鼾、口唇潰爛等疑難雜症的對症治療案。

「什麼是兒童眨眼症？」楊先生說，兒童眨眼症多發於4−11歲之間，孩子不由自主不停眨眼，大人越制止孩子越眨得厲害，遇到這種情況，大人往往很生氣，以爲孩子頑皮不聽話。楊先生曾接診一位深圳的9歲男孩，長得結結實實，雙眼不停眨動。出現此症狀已經3年，時輕時重，家長、老師、同學都覺得他不太正常，曾到兒童醫院看病，診斷孩子沒病。楊先生認爲，這實際上是一種病，是肝熱食積內風的表現。這個男孩子口唇紅、汗多怕熱、大便不暢、打鼾，而且舌紅、苔、脈數略眩，脾氣大、易發火等等症狀，正與之符合，他辨證爲心肝火旺，給予銀花、黃莖、丹皮、五味子、柴胡等組成的方藥，服用7劑後孩子眨眼見少，只在著急時發作，脾氣也好多了。又連續服用增減方，孩子終於治癒。

這樣的孩子並不是單例。楊先生分析，此病與過食膏粱厚味、晚睡熬夜有一定關係，同時要避免緊張焦躁，注意營造和睦和諧的家庭關係。

眼圈發黑症

孩子眨眼症，成人則「眼圈發黑症」越來越多。這些頂著「熊貓眼」的人，多爲中年，一般工作忙、睡得少睡得晚，飲食無定、酒肉多、應酬繁，男人比女人多。楊先生說，這是不能順應陰陽規律生活、飲食不調加上疲勞，致五臟毒素不排，肝腎虧損、淤阻經脈上行雙眼五輪的結果，是身體發病前的預兆，必須重視，長期不治，很可能引發中風、冠心病、糖尿病和腫瘤。

有一位這樣帶著「熊貓眼」的企業老總來求診，他雙眼圈發黑，怕冷，頭頂生瘡、口唇暗紫，乏力，睡不安，正是長期不健康生活導致的脾腎陽虛、濁氣上饒，體內寒濕毒阻滯，鬱而生瘡。下方治療後，他黑眼圈消退。楊先生說，保持正常的生活狀態方爲持續健康之本，否則「黑眼圈」很容易捲土重來。

手腳汗症

至於手腳汗症，楊一松先生治癒過北京、南京、武漢等地的各類病人，最典型的是北京一位19歲美髮店女技師。這女孩手腳汗多到腳不能穿襪子、四季光腳穿拖鞋，手指尖汗滴如雨出門要戴手套，手足腕部以上卻沒有汗，也沒有其他疾病，「汗姑娘」生活嚴重受影響，四處求醫未果。

問診，「汗姑娘」怕熱、睡眠不好，大便偏乾、經量多且提前，脾氣急，喜食辛辣，面紅、苔黃、脈數，根據症狀，楊一松判斷她是裏熱外攻、以汗解熱的表現，需要通利六腑，清熱固陰，繼而開出包括銀花、菊花、大黃、枳實、厚朴、麥冬、車前子、五味子、黃連、生甘草在內的14味藥組成的清熱止汗方，服7劑後二診時，「汗姑娘」出汗減少，出門不用戴手套了。後又三診、四診，兩次調整處方，「汗姑娘」終於身上出汗手足無汗，開心工作生活了。

「這女孩子是先天性陽氣特別旺盛的人，喜辛辣，又爲工作急躁睡不好，五臟六腑熱結太久，迫使津液外出，造成多汗。」至於方子中的各味藥，是各有其用，大黃、厚朴通腸胃、下洩裏熱；銀花、菊花、黃連清氣除熱；麥冬滋陰補液；車前子利尿；五味子、五倍子以澀收汗固陰液「丹參調和血脈；加甘草則是護胃氣並調和諸藥，如此，終於使裏熱消洩、六腑暢通、清濁分明，熱解而病癒。

楊一松教授小傳

畢業於北京中醫藥大學，出生中醫世家，自幼研讀岐黃醫術。17歲行醫，至今從事中醫臨床40年，具有豐富的臨床經驗。研究開發20多項科研成果，獲中國發明獎，國際金、銀獎等共八項。出版著作3部，發表論文多篇。任中國藥文化研究會副會長等職。入選國家《中華名醫大典》。

運動排毒六式

皮膚是人體最大的排毒器官，皮膚上的汗腺和皮脂腺，能夠通過出汗等方式排除其他器官無法解決的毒素。肺臟則能通過呼吸排除各種廢氣與無用的水。合理運動能加快人體新陳代謝，幫助皮膚和肺臟排毒。這裏推薦6種利於排毒的運動方式：

1 快步走：

我們每天都要走路，只需在走路時加快速度，盡可能大地擺動和舒展手臂，就是最簡單方便的排毒運動。它可以刺激淋巴、降低膽固醇和高血壓。

2 瑜伽：

瑜伽是頂級的排毒運動，能夠幫助血液循環，潤滑關節。通過把壓力施加到身體各個器官和肌肉上，來內外調節身體，展開排毒行動。

3 跳起來：

淋巴系統能收集、篩檢全身毒素，運送到淋巴結，再通過血液經由某一排毒器官排到體外。而彈跳可以刺激淋巴系統排毒，鬆弛緊張的情緒，降低膽固醇，改善循環和呼吸，甚至驅除人體致命的蜂窩組織炎。買個跳繩一起運動吧。

4 呼吸：

呼吸不僅維持我們的生命，還可以排除體內毒素，特別是深呼吸。但我們深呼吸時，往往不自覺地挺起胸部，收縮胃部和腹部，這樣肺部每次只有1/3的空間被利用。正確的深呼吸方法是：找一個空氣清新的地方，首先放鬆胃部，用指尖輕輕觸及；接著用鼻子平穩地深深吸氣，此時指尖可感覺到胃部鼓起，直到整個胃部充滿了氣體；讓氣體在胃部停頓4秒鐘，再用嘴慢慢呼氣。

5 咳嗽：

肺是人體最易積存毒素的地方，時不時主動咳嗽兩聲，能起到清掃肺臟的作用。

6 游泳：

游泳時水的浮力可以減輕人體90%的體重，釋放關節壓力，刺激淋巴排毒。

曾慶明養生談之病起於過用(六)

米麵是氣血生化之源

曾慶明 廣東省名中醫，主任醫師，深圳羅湖中醫院院長，自稱鐵杆中醫，熱心傳播中醫藥文化。

誰都知道，不吃主食能減肥，有道理，但卻是一個損招。

飯都不吃，當然能減肥，但脂肪減到一定程度後，恐怕筋骨氣血、五臟六腑也減得差不了。這跟西方100年前治療疼痛的方法放血類似，血都放得差不多了，人要痛恐怕也痛不起來。

看診中經常遇上追求排骨體型的青年人尤其是女性們，不吃主食之後，體型是好了，遠遠看去，還真有點「窈窕淑女，君子好逑」。但走近一看，實在不敢恭維：臉黃色青、目光呆滯、精力不繼、弱不禁風；如若細問之，十有八女不是月經過少就是一年半載月經不（才）來，或來一次就十天半個月崩漏不止。娶其為妻，指望她生一個健壯後代，恐怕要下番功夫。「皮之不存，毛將焉附？」

曾有一女患者，26歲，孕後藥流一次體胖，到某知名減肥連續鎖店減肥，其中一條是嚴格節食主食。一年後又孕，不及3月胎死腹中。仍不吃主食，接力減肥，經漸少、體漸弱，兩年中欲孕不能。除貧血外無它異常，年30甚憂。告之所以，曉之利弊，勸其吃回主食。又兩年，才身孕剖腹得一3公斤女嬰。結論會吃飯才會生崽。

再者，通過不吃主食來減肥，即便「成功」了也是暫時的。嘴巴一放鬆就要承擔肥胖反彈的必然結果，而且往往肥胖得變本加厲。

主食吃得過少的直接後果是氣血生化無源。

氣血不足會引起或加重幾乎所有疾病，如血虛使月經色淡如水、量少如枯、閉經不來、乳汁不足甚至無乳；男性精子質量下降（精血同源），如通常說的死精子症或弱精子症、薄精症、精冷症等。

氣虛則固攝無力，產生大家所不喜歡又越來越普遍的如汗多、尿多、尿頻甚至尿失禁、尿餘瀝不盡，大便稀洩，甚至大便失禁等；女性如月經漏不止、經期過長，經量太多；男性如陽痿早洩、遺精滑精等。

「陽氣者，精則養神」，陽氣不足常有怕冷畏寒，不敢吹冷氣機，氣短乏力，臉黃肌瘦；目大無神。

「衛氣」是抵禦外邪侵入的「主力部隊」，氣虛則人體的抵抗力下降，容易感冒，易犯各種過敏性疾病和抵抗力下降引起的疾病，如過敏性鼻炎、過敏性哮喘、蕁麻診等。

氣血兩虛則營養不足，是產生或加重虛弱體質如氣虛、陽虛、陰虛、血虛體質的基本原因之一，任其發展，等待著的將是早衰短壽、生育能力下降、多病多痛等無窮無盡的「秋後算賬」。

即便是大病之後，急救之時，只要能吃最能救命的還是米麵飯粥，因為只有五穀才能最直接地生成氣血，供人急需，為人所用。

小小的一碗米麵，支撐著血肉之軀的「鋼鐵長城」，能小視乎?!

在娛樂時尚風氣帶領下追求「排骨」女郎，感覺節食大軍越來越多的現實擺在我們面前，必須老生常談：我們認同自然的苗條身材，但豐滿更為健康；我們提倡適度減肥，但反對只靠節食尤其是只靠節主食來減肥，那樣做最終都會得不償失，幾乎沒有一個例外。

過敏高發季 兩招預防過敏

春季是過敏性疾病的高發季節，多變的氣候環境導致空氣中過敏原增多，飲食上的不注意，加上春天人體新陳代謝提高，給過敏原提供可趁之機。

常見過敏性疾病有兩大類。一類是肺系疾病，諸如過敏性鼻炎、哮喘等，另外一種是皮膚類的，諸如過敏性皮炎、濕疹、日光性皮炎、蟲咬性皮炎等。這些過敏的共同特點是由過敏原引起的，體質為肺脾兩虛的人容易發病。而過敏原因多與春季晝夜溫差大、氣候變化無常，過敏性疾病往往與風邪密切相關。

中醫認為春令屬肝，五行為木，六氣主風，受過敏原(花粉、蟲子之類)的影響，使得上述疾病的發生率在春季有所上昇。中醫上有「虛邪賊風，避之有時」「正氣存內，邪不可干」的說法，要預防過敏性疾病，一是要避免過敏原如花粉、羽毛、蟎蟲，二則是要增強體質，增強抵抗力。

多吃健脾潤肺食物

預防過敏性疾病，建議多吃健脾潤肺養肝的食物，如百合、淮山、芡實，結合嶺南濕熱，可吃薏米、扁豆等祛濕的食物，因脾肺主皮毛，多吃此類食物有益於身體機能的調整。

一旦發生過敏性疾病，在食療基礎上，以在醫院的治療為主，衣著講究寬鬆舒適，以棉質衣服為主，注重身體的清潔衛生，不要胡亂抓撓，避免加重症狀。

此外，還要講究清潔衛生，南方的屋塵蟎是最常見的過敏原，當天朗日晴的時候，床墊多拍多曬，床上用品勤於更換或洗滌，能有效防止塵蟎誘發的過敏性疾病。

十面「霾」伏防護法

對於高發而又躲不開的霧霾天氣，採用以下的方法可以有效增強防護，減少危害。

按壓肺臟排毒

人身體上的排毒穴、有利肺臟的穴位是合谷穴，位置在手背上，第1、2掌骨間，第2掌骨橈側的中點處，可以用拇指和食指捏住這個部位，用力按壓排汗解毒。

疏通肺經加強免疫

疏通肺臟經絡，排出肺臟毒素。通過脈動能量，通暢肺經、大腸經，發揮「肺爲相傳之官、大腸爲傳導之官」的生理功能；調節因不良生活習慣、工作壓力等原因造成的失眠、氣虛、體乏、排便無規律，膚色蒼白、毛孔粗大、肌膚乾燥等亞健康問題。

藥浴深層清透

有機會痛痛快快地出一身汗，排出身體深處的毒素，可以讓肺清爽起來。或通過中藥浸泡肌膚，達到加強肺活量，預防和調理呼吸系統，適合加一些暖身補氣的藥材，生薑、橘皮等，使汗液分泌得更暢快。

飲食調理

霧霾天太陽不露臉，可能會影響維生素D的獲取，進而導致缺鈣。建議多喝牛奶、多吃豆製品補充維生素D，促進鈣的吸收。飲食宜選擇清淡易消化且富含維生素的食物，多飲水，多吃新鮮蔬菜和水果，起到潤肺除燥、祛痰止咳、健脾補腎的作用。可以選用清肺潤肺的羅漢果茶、綠豆湯、紅豆湯等，減少霧霾天氣對呼吸道的影響。

責任編輯 林濤
美術編輯 謝都 宋君
二〇一五年三月二十二日 星期日