

## 中國醫學是個寶庫

2013年10月30日上午有線娛樂台「嚴浩偏方」主持人嚴浩先生和廖碧兒小姐來我院訪問：針灸美容、減肥及耳穴按摩保健。已于有線“娛樂台”分別于2014年3月23日及3月30日及4月6日擴出。這看出香港廣大市民對中醫學養生保健節目很受歡迎。

現今社會，生活緊張，精神壓力大，空氣污染，食物污染，又少運動，出現一系列亞健康狀態，引致高血壓、糖尿病、心腦血管病、抑鬱症、皮膚病等等生活方式病。日前世界權威雜誌《柳葉刀》(The Lancet)發表的報告指出：中國有六成癌症與「可變更的環境因素」有關，包括吸煙，水污染和空氣污染等等。令中國因癌症死亡人數佔全球的四分之一。

其實，除了外環境因素，內在因素也很重要。通過調節生活方式，有健康的心靈質素，要放寬心，作息正常，多運動，多做自我按摩保健，還要有健康的飲食。嚴浩先生問我自己，平常怎樣保健，可以這樣精神……。我除了每天堅持運動及自我按摩保健之外，不會太晚睡眠，更重視健康飲食，少吃肉，多吃蔬菜、生果、五谷雜糧，蕃薯、玉米、檸檬等等。因為均衡飲食才是養生之道。

我是研究中醫美容的，多年來到我院治療有關美容的皮膚問題的，大多和腎虛、肝郁、脾胃病有關。特別是大便不暢通。便秘是萬病之源。中醫古代：“面晦者，必便難、臉晦暗、無光澤”。又有一句話說：“欲得長生，腸中常清，欲得不死，腸中無滓”。說清了就是便秘危害健康和美容。現代人生活太緊張，早上都不能有足夠時間排便，如體內毒素不能排出的話，就是把糞毒從新再被吸收，引致很多疾病及皮膚的美容。

中醫理論學說：“上工治末病”，就是在未造成器質性疾病之前，要懂得養生保健。今天我要和大家分享中國著名國醫大師鄧鐵濤說的『中醫學是什麼醫學』？

2013年11月17日在「中醫經典與臨床學術研討會」上，中國國醫大師，著名的鄧鐵濤教授給大會的一篇導詞，題目是：「中醫學是什麼醫學」？內容實在太好，不只是對我們業界說，而是給全世界華人及外國人對中醫學有更深的認識。我把內文摘錄如下：

鄧大師說：「中醫學是以人為本的實踐醫學，就是神農嘗百草而有的醫學，中醫學走的路，就是認識，實踐，再認識，再實踐，提高成為理論，所以是理論醫學，不是實驗醫學。」

「中醫不是走動物實驗這條路，是走信息反饋的，靠信息的積累，篩選，研究發展起來，所以，中醫是用幾千年不斷發展的信息醫學。」。

鄧老又說：「信息有什麼優點呢？我就舉一個脾臟為例，對脾的認識，西醫大概不夠一百年，而中醫在漢代張仲景，一千七百年前就認識了，有句話說「脾旺不受邪」，不受邪，就是免疫！所以脾有免疫功能。」

鄧大師說：「中醫是健康醫學，以治未病，以養生保健為醫學的醫學，治未病這個戰略，就是將醫療的最前線從以治療為主推前了，以養生保健為主。」

鄧大師說：「中醫是青春常在的醫學，本來中醫沒有細菌論，但是，由于這個(中醫)理論的指導，經過實踐，她對病毒的治療，現在還是領先於世界的。對 SARS 戰鬥就是一個證明，全世界(治療 SARS) 的死亡率最低的是廣州，為什麼？因為廣州的中醫介入是最早的，一開始，傳染病院就請我們的教授去會診了，所以，整個廣州中醫都介入這個(病的)治療，中醫廣州(SARS) 的死亡率最底，我們的第一附屬醫院就是「四個零」，一個是「零死亡」，一個是「零轉院」，第三個是「零感染」，所有醫生，護士，學生沒有人感染這個病，因為都飲中藥去預防，後來，我認為應該再加一個「零」，就是「零後遺症」，沒有病人有後遺症一股骨頭壞死，肺纖維化，這些都沒有。所以，是領先於世界的，(中醫) 既古老又年青的一個醫學。」

(余德賢按：當年在 SARS 期間，鄧大師在廣州就說：現在 SARS(非典) 流行，西醫完全沒有辦法，那只有靠中醫了。他老人家就研發了好幾種有關處方。反觀香港 SARS 初、中期根本不準中醫介入，告成 299 人死亡，康復者有 80% 有骨枯後遺症，每想起，心都痛。)

鄧大師又說：「再舉一個例子，世界的航天員有一種病，叫做「航空運動病」，有 50% 的發病率。但我們中國因為請了北京的一個老教授去為那些航天員治未病，對他們的身體進行調整，上了天還可以再吃中藥，結果呢，這麼多批航空員中沒有一個人有這個病」。

鄧大師又說：「中醫有五千年發展歷史，這是世界所沒有的，非常值得寶貴的，這個航空運動病，都是在治未病的理論指導下，得到這個結果的。過去，很多人認為中醫很落後，開口就說什麼陰陽五行，但我們的<<內經>>講「治病必求其本」，「本於陰陽」，她是要調和人的陰陽平衡，達到健康的目的……。」

看到鄧老的這篇文稿，深有感触，我用中醫針灸臨床工作 40 多年了，在

許多患者身上，深深體會到中醫學確實是個寶庫。近幾年，我著重推擴中醫的「上工治未病」。

余德賢