

# THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五  
St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215  
國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk>  
電子郵件 E-mail Address: [thevoice@sjs.org.hk](mailto:thevoice@sjs.org.hk)

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★

## 養生重治同本標 英耆護藥良醫中醫



頭條

◆ 梁惠梅 浸大中醫藥研究所

### 有病誤作退化

社會一般稱65歲以上的人為長者，因為他們已步入老年期。老年期的生理特點是機能減退，變弱變慢，視、聽、言、動、感官、思維、以至消化等功能都會減退，同時適應力減，較容易生病，調護不當可能發為危重症。不少老年人同時患有各種慢性病，如：高血壓、白內障、退化性骨關節炎、耳聾、老人癡呆症等。病理特點是起病隱蔽、發展緩慢、病徵不明顯，但卻大大降低生活質素，對長者造成身心困擾。

長者的心理健康及睡眠往往被忽略，不少人以為「年紀大，不用睡那麼多，有夜尿很正常，孤獨是必然的」，其實不然，失眠、夜尿及抑鬱、焦慮多疑都是病態，並不是「正常」的老化表現，這些病態非常普遍但常被忽略。

### 肝腎虛弱損筋骨

現代醫學治療慢性病以控制症狀及預防惡化為目標，多採用治標之法，如風濕性關節炎引起的活動不利及疼痛，多處方止痛藥供必要時服，又鼓勵適當運動保存活動能力，若關節活動度極差則會行關節置換手術。發病原因就以勞損及退化概括，未能從根本去控制病情。中醫的看法不同，在二千多年前已認識主宰筋骨的肝腎系統會於三四十歲時開始減退，所以隨年紀增長，肝腎筋骨日虛，加上外邪留注，導致局部氣血不通，產生疼痛及活動不利，這才是風濕的病因。中醫強調標本同治，補肝腎、補氣

血，輔以祛風除濕，是治療退化性關節病的根本之法，能同時止痛，修補筋骨。

### 補肝腎增強視力

不少老年病無即時生命危險，但卻嚴重影響生活，如：白內障。白內障指眼球內晶體變得混濁導致視物模糊。患者視力會慢慢減退，甚至失明，視力減退除了減低生活樂趣外，亦容易造成意外。現代醫學常待「白內障成熟」（即晶體混濁明顯）方行白內障摘除手術。中醫學認為肝開竅於目，白內障亦是由於肝腎不足引起的，雖未必能根治，但補肝腎方藥或有助保存視力。

### 固本培元重養生

白內障及風濕病都是由肝腎不足引起，同以補肝腎之方藥治療，體現中醫學另一個特點：異病同治。中醫理論強調整體觀及辨證論治，前者是指把人體視作一個有機整體，人是治療對象及核心；辨證論治是指按病因、症狀及病機歸納得的證候指導治療，不同的疾病可能有相同的證候，故有相同的治療方法。現代醫學以疾病為基礎，主張專科專藥，患有各種慢性病的長者，須同時服用多種藥物；而中醫則抓住病的根本，為病人度身訂造切合需要的方藥。

此外，中醫重視預防醫學，強調未病防病、已病防變、重視養生。在病徵尚未明顯的時候就阻斷病根，及增強體質以預防發病，對適應外間環境改變較弱的老年人尤為重要。春夏秋冬，人體反應不同，宜早準備，四季養

生，防患未然。春夏多濕，常見困倦、腹脹，應健脾祛濕，治以苡米、茯苓等。秋天多燥，口渴、咽乾皮膚乾癢，應補氣潤燥，治以雪梨乾、北沙參等。冬天寒冷，常有四肢冷、畏寒，應補氣養血，以紅棗、當歸等。

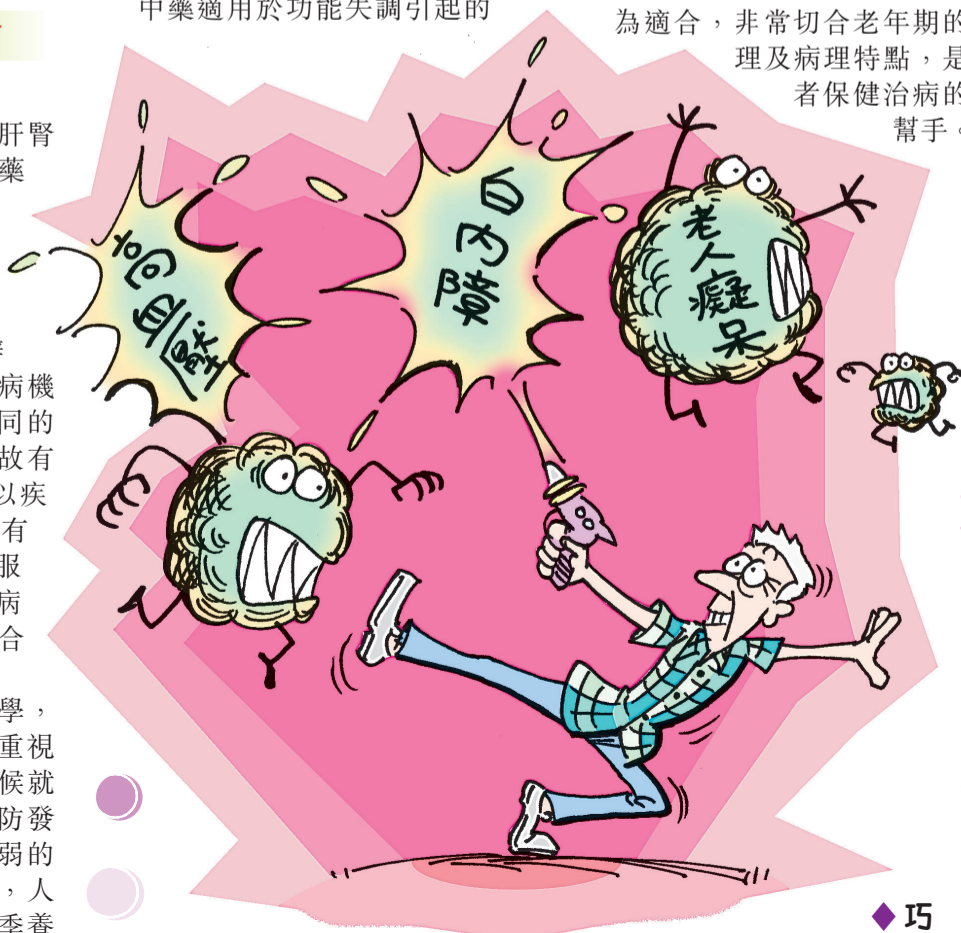
### 夜尿抑鬱皆宜治

不少長者都受夜眠差及夜尿困擾，但大都害怕安眠藥會有副作用，那麼可選用中藥。中藥中有不少寧心安神之品，有助改善睡眠，如：柏子仁、酸棗仁、百合等；中醫學認為夜尿的問題源於腎氣不足，故可於方藥中加入補腎固澀之品如：金櫻子、覆盆子及芡實等。從以上例子可見，中藥適用於功能失調引起的

問題。

老年人情緒低落並不罕見，只是起初因表現不明顯，患者及親友都未有重視，及至抑鬱、易怒等問題不能忍受時才就醫。若診斷為情緒病，或須服抗抑鬱藥、鎮靜劑等。新一代的抗抑鬱藥價格較高昂，可能造成經濟負擔，而中醫藥就是較便宜的選擇，治療方法多元化，方藥透過活血化瘀、祛痰散結、疏肝理氣、補精益髓等方法暢情志，能減輕患者及其家人的負擔。

綜合而言，老年期生理機能減弱，病理特點是病多紛雜，虛實夾雜，治療期長，症狀不明顯但影響生活及心理健康，宜作綜合治療。中醫藥學的特點是標本同治，重視養生防病，抓住病的根本多病同治，治療功能失調尤為適合，非常切合老年期的生理及病理特點，是長者保健治病的好幫手。



攪好身體，百毒不侵。

◆ 巧竹