



上網搜尋民間偏方多如牛毛，中醫臨床超過20年的崔紹漢博士，自然也聽過不少。「常聽到病人對中醫的認識一知半解，人云亦云，加上看不同中醫時聽到的意見和診斷亦有各家思路。中醫本來就屬古老傳統，語言玄妙深奧，如陰虛、濕熱、脾虛，一般市民都難明當中意義。」崔博士繼續分享經驗，「好像最常聽到病人說自己虛不受補，但中醫理論是『虛則補之』，重點是要補得正確。只要根據病人體質情況，透過中醫理論指導，再辨證論治和論食就可以。」

現代醫學有一套嚴謹的驗證程序，中醫則缺乏，既然坊間對這門古老醫學概念模糊，崔博士就著書立言。《中醫謬誤解碼》以淺白文字針對日常中醫謬誤作解碼。

感冒忌食雞？

第一個要解的摩斯密碼：感冒忌食雞？

「現代醫學角度，雞營養價值豐富，對人體有益，理論上食雞對人體有補身作用。但坊間常聽到的則是感冒不要食雞，因為感冒有如外邪入侵，假如吃了補益性的食物，會對身體造成中醫常說的『閉門留寇』，即關上門留了賊在家。」到底吃雞是不吃？崔博士指不能一概而論，必須視乎病人體質情況，「從中醫角度，食材和藥材本身有不同性（寒熱涼平）味（酸苦甘辛鹹）之分，必須了解病人狀況互相配合才可論斷。雞有補虛作用，如感冒屬虛性，如氣虛、血虛，虛即不足，這情況下就可酌量食雞；但如病人為實邪感冒，即有細菌病毒感染、有黃痰、發燒等熱性表現，而雞本身偏溫性，吃雞等同助熱，會助長病情，這時就少食雞為妙了。」



感冒到底要不要食雞一直是坊間謎題。

中醫解碼 日常食療謬誤

每遇頭暈身熱，身邊總有好心人苦口婆心說傳言論偏方，如感冒勿吃雞、檸檬燙薑治感冒……到底信還是不信？註開中醫師崔紹漢博士，透過中醫文獻查證和臨床經驗，用淺白文字講解偏方傳聞的是耶非耶。



《中醫謬誤解碼》，青森文化。

檸檬燙薑有療效？

有關傷風感冒的傳聞，除了雞，還有檸檬可樂燙薑可防感冒的偏方，崔博士笑言，小時候也經常飲呢！「說到檸檬燙薑治感冒，其實多屬安慰劑效應。許多人認為，檸檬含有維他命C，有清感冒作用，但幾片檸檬的維他命C含量其實很低（約100毫克），根本不足夠；可樂配方本來就不公開，所以難以評估是否有治感冒的功效，不過據聞可樂含有黑糖，若再加入生薑，從中醫角度比較容易理解，因為黑糖薑茶有健脾暖胃、解表（感冒）散寒的功效。」崔博士說。

哪種紅豆可祛濕？

近年流行的飲紅豆水瘦身偏方，崔博士也有研究。「中醫文獻上，至少有3種豆都稱為紅豆，包括最常接觸到的紅豆沙、紅豆冰裏的紅豆，可作藥用的赤小豆及裝飾用的海紅豆。一般食用的紅豆很少用來入藥，那是純食材；赤小豆則會藥食兩用，用它來煲粥、煲粉葛鱈魚赤小豆湯，確有祛濕、去下肢水腫的作用；至於海紅豆雖有藥性，但因有微毒，故極少入藥和作食材。」崔博士還補充，唐代詩人王維的《相思》——「紅豆生南國，春來發幾枝？願君多採擷，此物最相思」中的紅豆，並非食用紅豆而是海紅豆。

食芒果不會濕熱？

書中還分析了各種日常食療常識，如陳皮應否去白？以形補形是否有根據等。崔博士表示，現已着手下一本謬誤解碼。「我們常聽說食芒果會濕熱，但芒果平性帶涼，亦有利尿功能，何來濕熱之有？原因是芒果會引起過敏反應，對某部分人會引發類似濕熱的症狀；近日又有網上流傳無花果有止血鼻的效用，但無論中西醫文獻也沒證明兩者有直接聯繫，可能只是個別例子罷了。」



紅豆類別中，以赤小豆的去水祛濕功效最高。

崔博士指，檸檬燙薑中的維他命C含量極少，對防感冒功效不大。

Executive Corner 精英消費

經濟日報廣告熱線：2880 2448 (Midco Loi)
傳真：2565 0547 手提：9308 9161

ABCHK.com since 1998
Web Hosting · Domain Register · e-Commerce

Web Site : <http://www.ABCHK.com>

網頁設計：DIY套餐

- 1000頁產品相片
- 客戶可自行更新內容
- 免費電郵推廣系統

HK\$1800

網上開店 eShopping

- 網上開店，毋須經驗
- 接受全球信用卡
- 1000 件產品等等

HK\$3800

雲企業電郵服務

- 22.5GB 電郵空間
- 雲檔案服務：檔案或相片分享
- 共享行事曆，通訊錄，討論區等

HK\$50/mth

企業網頁寄存服務

- 26GB 網頁及電郵空間
- 網頁支援 PHP, mySQL db
- 雲企業電郵服務，雲檔案等

HK\$98/mth

查詢熱線：2579-1190

脫髮的病因有八大類，臨床上，多種病理性脫髮與身心健康息息相關，心臟病是中老年人的重要殺手，請勿等閒視之。

香港中醫頭髮中心·專科治療脫髮著作《對症下藥治脫髮》

內容提要

經曰：有諸於內，必形諸於外。清代著名醫家沈金農指出：毛髮也者，所以為一身之儀表，而可驗盛衰於沖任二脈者也。現代醫學權威美國哈佛大學醫學院和波士頓的Brigham and Women's Hospital曾聯合發表他們經過長達11年的研究報告，除進一步證明之前有醫學調查報告指出禿頭髮正正常常男士容易患心臟病之外，還證明禿頭髮嚴重、心臟病的發病率愈高。如所周知，在世界很多富有發達的國家或城市，心臟病是中老年人的頭號殺手。

臨床上，脫髮的病因有八大類，多種病理性脫髮的病因與身體健康息息相關，各大書局有售的專科治療脫髮專著作《對症下藥治脫髮》介紹一系列針對病因，辨證論治，對症下藥，內服治本，固本培元，調和諸，平衡陰陽，輔以外用，內外結合，標本同治的治療方法，圖文併茂親臨治療一批由多種不同病因引發的深遠脫髮困患者，重生亮麗頭髮，儀容煥新，身體健康，精神煥發。

作者簡介

註冊中醫許，1970年中山大學醫學院六年制醫藥系畢業，1973年廣州中醫藥大學西醫藥學系中醫藥和第六屆全國名老中醫專家臨床經驗高級講習班畢業，原任中山大學醫學院醫生，先後跟隨多位著名中、西醫學專家、教授學習工作，長期從事臨床、教學和醫學研究，曾參與已榮獲全國科技一等獎的治療心臟病醫學研究，參與撰寫和發表有關論著，主編出版多本醫學著作。



各大書局有售



地址：尖沙咀彌敦道27-33號長士大廈15字樓A室(港鐵尖沙咀站C1出口)
預約諮詢：2850 5998 星期一至星期六 上午11時至1時、下午3時至7時、星期日及公眾假期休息。

經濟日報廣告熱線：
2880 2448 (Midco Loi)
手提：9308 9161 傳真：2565 0547