

不知大家日常有沒有好好護理一雙靈魂之窗？有沒有留意，我們身邊有不少「眼鏡一族」？有說中國人的基因裡帶有近視的特質，特別容易得近視，香港的近視人口更是全球之冠。東華東院自設立中醫藥臨床研究服務中心以來，從國內招募了一批名醫，其中一位就是精於眼科治療的沙鳳桐醫師。今期《東華通訊》為大家介紹這位不但擁有超過三十年豐富眼科臨床及教學經驗，曾任中國中醫研究院眼科醫院院長、主任醫師及博士生導師，更榮獲中國國務院頒發的特殊貢獻津貼和證書的中醫眼科專家。國務院頒發的證書在國內每年只頒發給極少數對醫療衛生有突出貢獻的醫藥衛生工作者，可說是醫療界的殊榮。

沙鳳桐醫師知悉要接受訪問後，特意安排好病人的診治時間，好讓訪問不受打擾。天意弄人，其中一位求診者卻因事而姍姍來遲，較原定的求診時間遲了才到達診所。可是，塞翁失馬，焉知非福，這樣的巧合卻讓筆者有機會看見沙醫師診症時的專注和細心，令人難忘。

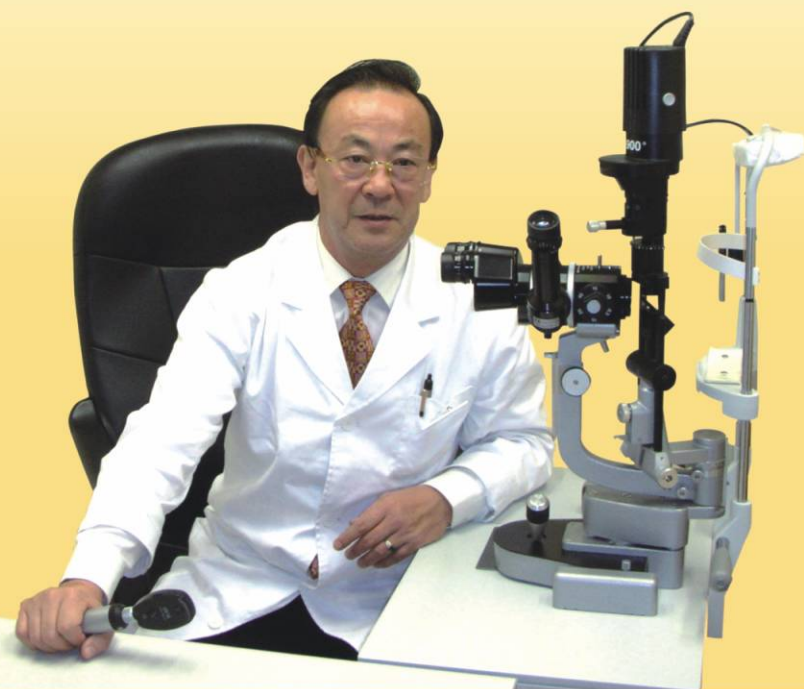
別讓您的眼睛變得更有**深度**

沙鳳桐醫師專訪

An Interview with

Dr. SHA Feng Tong

沙鳳桐醫師於東華東院的中醫診症室內診病。
Dr. SHA Feng Tong diagnosing patients in his
consultation room in Tung Wah Eastern Hospital.



踏上行醫之路

沙醫師的祖父也是一位中醫師。沙醫師說，受到家庭文化的影響和祖父的薰陶，年少時已立志要當一位出色的中醫師，自高中開始便已朝着學中醫的道路邁進。一九六七年，當沙醫師剛完成學業，走出北京中醫藥大學的校門，便立即被分配到寧夏農村，在那裏開始了長達八年的農村行醫生涯。在那段經歷中，因為農村人知識水平不高，以為醫生什麼都能醫，仿如「生神仙」一樣，有什麼事都來找他，讓他接觸到各種各樣的病例，甚至試過拔牙和接生。這段基層的經歷對年輕的他來說是一個極大的磨練，讓他在中醫理論和實踐方面打下良好的基礎，對他日後成長亦有很深的影響。

當時的沙醫師並不是一個專職的中醫眼科大夫，可是農村生涯給他留下最深印象的卻是中醫在眼病治療中的突出作用，特別是一些西醫也束手無策的疾病。他發現在農村急性眼病比較多，中醫有時候三服藥下去以後，立竿見影，效果特別好，所以自那時候就立志要充

分地利用我們的傳統醫藥，解除病人的痛苦，亦專心於中醫眼科研究。一九七八年，沙醫師追隨著名中醫眼科專家韋文貴醫師當研究生，師徒關係深厚。韋老師過身後，沙醫師還聯同韋醫師的學生將老師的研究結集成書，以表尊敬。

沙醫師在國內享負盛名，而且已經退休，為什麼還選擇來到香港行醫呢？他笑說因為香港有很多老同學、老朋友，他們都在香港行醫，例如廣華醫院的李捍東醫師，還有上一期《東華通訊》介紹的劉伍立醫師，他們早在二十多年前便因各項醫學交流而成為老朋友了。雖然沙醫師在國內已經退休，但心底裡仍希望繼續助人，所以東華的慈善精神感動到他，就這樣應東華聘請來港服務，而且還樂在其中。

中西療法的差別






來港兩年，沙醫師覺得在內地行醫和在香港行醫有很大差別，特別是在中西結合療法方面。在香港，法律規定中藥和西藥不能混合使用，令中西療法難以結合，不能互補長短；反之，在內地卻比較自由，使用中藥時也可以西藥輔助，讓兩種療法相輔相成，相得益彰。中西醫的理念和療法差距其實很大，可以說是兩個完全不同的系統和思維。西醫着重實驗研究，以科學實驗的方法來驗證生理、病理和藥理的關係，重視局部；中醫則以觀察的方法，通過長期深切觀察患者的整體病徵，綜合自神農氏嚐百草積累至今的數千年經驗不斷總結昇華，而形成中醫藥學。沙醫師舉例說，一些嚴重的致盲眼疾，例如黃斑變性、視神經萎縮等，可以侵襲所有年齡人士，而且皆被西醫斷定為不治之症，但中醫則可利用中藥治療此類眼疾，令患者視力有所改善。中醫治療眼疾時更會兼顧病人的整體健康，除了改善眼病症狀外，更可調理全身，平衡身體陰陽氣血。曾有一名到該中心求診的患者患上黃斑出血，右眼看東西時有黑點，只消服藥一個月，黃斑出血完全吸收，並能清晰視物，視力明顯恢復，而且這類例子極多，證明以中醫治療眼疾，必能收到一定療效。



護眼有法

談到現在很流行服用，標榜能有效護眼的藍莓素，沙醫師認為其功效有點言過其實，而且價格高昂。事實上，胡蘿蔔所含的營養就很有利於護眼，而且有極多醫學研究作證，加上價格廉宜，廣大市民亦能負擔。不過，要注意的是，胡蘿蔔的營養素是脂溶性物質，只能溶解在油脂中，才能被人體吸收。因此在烹調胡蘿蔔時，要放適量的油，最好跟肉類一起炒，或與肉類一起熬湯。生吃胡蘿蔔或用來榨汁，用處是不大的，因為90%的胡蘿蔔素會因為不能被人體吸收而排泄掉。

曾任兒童視力保護大使的沙醫師認為，現代人多在室內活動，視線常固定在近距離的室內範圍，兒童功課負擔繁重，加上常常玩電腦及電子遊戲、上補習課、看電視等，加重雙眼負擔，所以特別為《東華通訊》的讀者提供一些護眼小提示：

-  小朋友應每年驗眼，以測量近視、遠視和散光，並多增加戶外活動和體育鍛鍊
-  正所謂「病向淺中醫」，成年人看東西一發現有異常時，應即時求醫
-  應「合理用眼」，看書應距離書本35至45公分，及避免在行駛的車上看書
-  看電腦時成年人應每兩小時休息眼睛，青少年應每45分鐘休息眼睛
-  注意均衡飲食和衛生，多休息，多看綠色植物，合理生息

聽過沙醫師的故事和見解，相信大家對如何護眼又增多了認識，筆者也獲益良多。訪問後筆者有機會陪診，看見沙醫師診症時的專業態度，還有醫院現代化的處方和配藥方法，從前深印腦海的那些潦草的藥方，和煎藥費時的中藥印象立即一掃而空！

東華三院助理主任(宣傳) 謝芷欣

- ◀ 胡蘿蔔含有的營養素護眼功效顯著。
Carrot carotenes found in carrots can effectively protect our eyes.