

## 上醫醫未病之病

# 從上醫館的體質辨識說起

世界衛生組織提出一種介乎健康與疾病的中間狀態——亞健康。據調查結果顯示，亞健康人群約佔中國總人口的70%，其中主要以中年群體居多。亞健康狀態的發展趨勢主要有兩方面：身體如長期處於亞健康狀態可能會導致疾病的發生；但如通過干預調攝，身體便會恢復健康。

2007年全國中醫藥工作會議上，當時的吳儀副總理提出建構中醫「治未病」預防保健體系的建議，國家中醫藥管理局隨後在2008年1月選定內地十三間中醫院作為「治未病預防保健服務試點單位」；同年11月，國家中醫藥管理局將試點擴展至四十六間中醫醫療院所。究竟，治未病通過甚麼手段治理身體？它與亞健康有何關係？治未病的理念是怎樣的？

原來，治未病的概念源遠流長，早在兩千多年前，《黃帝內經》已提到「聖人不治已病治未病」、「上工治未病」；唐代著名醫家孫思邈亦倡導「消未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前」，並提出「上醫醫未病之病，中醫醫欲起之病，下醫醫已病之病」的觀點。治未病可說是中醫學重要的預防保健概念，強調防患於未然，亦是中醫的養生之道。

在2008年1月北京舉行的第一屆治未病高峰論壇上，時任副總理的吳儀女士為大會主持啟動禮，並主張加快建立「治未病」健康保障服務體系，廣華醫院—香港中文大學中醫藥臨床研究服務中心李捍東主任得知這些訊息後，立刻找來一大堆有關治未病的資料，隨即在同年3月在本院的「中西醫交流會」上介紹內地的治未病工程，由此引起了不少中西醫的迴響。

在國家的治未病工程進行得如火如荼之際，東華三院中醫服務榮譽顧問葉維晉醫生聯同多位廣華醫院的中西醫，成立了治未病服務工作小組，走訪內地的四所治未病中心取經，包括廣東省中醫院「KY3H治未病中心」、上海岳陽中西醫結合醫院、杭州的浙江省中醫院「健康管理中心」及中山市中醫院。2008年4月，東華董事局討論成立一所中西醫結合健康管理中心的具体方案、有關的服務理念、內容、人手編制等問題；經過一連串繁瑣的籌備工作，中心於今年2月正式開幕，取名「上醫館」；3月，董事局議決將中心命名為「東華三院王澤森上醫館」，以感謝王定一前任主席的捐款支持。

廣華醫院行政總監鄧煥洪醫生(右一)與廣華醫院—香港中文大學中醫藥臨床研究服務中心李捍東主任(左一)於廣東省中醫院KY3H治未病中心取經。



廣華醫院副院長行政總監暨東華三院中醫服務榮譽顧問葉維晉醫生(左)與李捍東主任於記者會上介紹本院上醫館。

亞健康是80年代醫學界提出的概念，介乎「未病」與「已病」之間，只是治未病整個概念的一部分。由於亞健康沒有明顯的病理變化，尚未達到疾病狀態，令西醫難以採取針對性的干預措施；相比之下，中醫辨證論治的方法對干預亞健康較能發揮積極作用。

上醫館的成立，目的是從三個層面着手提供治未病服務，亦涵蓋亞健康問題，包括「未病先防」，為未病人士進行認識自我體質，進行調養保健，預防疾病發生；「既病防變」及「瘥(音釵)後防復」，對已病及病癒的人士提供適當的診治指引、建議或保健調養服務，防止疾病復發。

東華三院王澤森上醫館首先為求診者進行體質辨識，再根據所屬體質，制定如中藥調理、針灸、推拿、薰蒸、食療等多種中醫調治手段以調整身體的失衡狀態。上醫館開展的是一項創新的健康服務，根據香港人的緊張生活節奏、飲食失衡、工作時間長等特徵設立了「單純性肥胖」、「頸腰背疼痛」、「功能性消化不良」及「慢性疲勞」四個門診部。經過「體質辨識門診」的體質檢測及常規檢查，中醫師或會將到診人士轉介至西醫，排除其他病變；若被診斷為「單純性肥胖」、「頸腰背疼痛」、「功能性消化不良」或「慢性疲勞」的求診者，則會分流至各專門門診，由中醫師依照其所屬體質，施以合適的調理方案，進行針對性治療。

上醫館的體質辨識門診正是為市民提供個體化、具系統性及全面的預防保健服務的重要一環。一般人對中醫學及自己的體質認識不深，只着重分「寒底」和「熱底」，因而未能就所屬的體質進行合適的保健養生。為此，上醫館開設專門的體質辨識門診，並根據北京中醫藥大學王琦教授所建立的中醫體質分類判定標準，為個別人士的體質辨別，並制訂相應的養生調理方法以改善偏頗體質和促進健康。

體質指的是甚麼呢？原來，體質是指人在先天遺傳因素的基礎上，接受後天的多種因素影響而逐漸形成的特質。體質形成於先天，定型於後天，具有相對穩定性；然而，體質受到環境、社會、飲食、精神等因素的影響，亦有動態可調性的一面，可通過養生保健或治療，令偏頗的體質得到調整。

2009年2月27日，本院舉辦「東華三院王定一兩岸四地中醫藥研究生論壇暨治未病學術交流會」，邀得國家中醫藥管理局指定的十三間治未病中心代表、以及兩岸四地中醫藥大學和醫藥學術單位的治未病專家聚首一堂，進行了寶貴的專業交流，如王琦教授講述了體質分類為九種而不是十種的理據(他認為血虛不應單列為一種體質)；又如王新陸教授闡述「治未病」診治工作由高年資、有經驗的醫師擔任可避免誤診的好處；張瑞祥教授提出氣功保健對「治未病」診治的影響；艾靜等教授認為「治未病」應以醫院的特色診療方法和技術為手段，具體的調養方法可採用中藥、針灸、推拿、膏方、食療、精神調理、保健養生等；此等交流均對東華三院開展中西醫預防保健服務具有極高的借鑒作用。

## 「上醫館」的中醫體質辨識

北京中醫藥大學王琦教授等經過多年的研究，總結人的體質可分為以下九種。

不同的體質有不同的特徵及患病傾向，通過體質辨識，了解自己所屬體質，施以相應的調養方案，有助調整偏頗失衡的狀態，防病祛病。

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>平和質</b> 人士體形勻稱健壯。面色及肌膚潤澤，頭髮濃密而有光澤，目光有神，鼻色明潤，唇色紅潤。</p> | <p><b>氣虛質</b> 人士多肌肉不健壯。面色偏黃或淡白，頭髮無光澤。精神不振，說話聲音低弱。</p> | <p><b>陽虛質</b> 人士多形體白胖，肌肉不結實。面色淡白，唇色淡，頭髮容易脫落。精神不振。</p>  |
| <p><b>陰虛質</b> 人士體形瘦長。潮熱或臉上發紅，皮膚偏乾，因而容易生皺紋。</p>              | <p><b>痰濕質</b> 人士體形肥胖，鬆軟。面部經常有油膩感，面色淡黃而暗，眼瞼微浮腫。</p>    | <p><b>濕熱質</b> 人士體形偏胖或偏瘦。平素面油多，易生暗瘡粉刺。眼球紅絲多。</p>  |
| <p><b>血瘀質</b> 以瘦人居多。面色晦暗，或伴有斑點，容易出現瘀斑，眼眶暗黑，鼻部暗滯，皮膚乾及粗糙。</p> | <p><b>氣鬱質</b> 人士較多。平時苦著臉，神情多煩悶不樂。常嘆氣、打嗝。</p>          | <p><b>特稟質</b> 人士無特殊形體特徵，或有畸形，或有先天生理缺陷。並非感冒也經常鼻塞、打噴嚏、流鼻水；容易出風團，或因過敏出現紫紅色瘀斑；皮膚常一抓就紅，並出現抓痕。</p> |

地址：九龍窩打老道 25 號廣華醫院北翼六樓

預約電話：3517 7622 傳真：3517 7628 網址：[www.tungwah.org.hk](http://www.tungwah.org.hk)