



■牛奶和雞蛋中的蛋白質與鉛結合成為不溶性化合物，可減少身體對鉛的吸收。

是藥三分毒？牛奶雞蛋去鉛

「是藥三分毒」是一句古語。古代對中藥毒性大致分為廣義和狹義兩個方面。廣義方面是指藥即是毒，用中藥治病就是要利用中藥的毒性才能去病。《黃帝內經》把中藥分為大毒、常毒、小毒及無毒四類，並指出用大毒中藥治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九。其實是說明所有中藥都有性氣味的偏性，如寒、熱、升、降、甘、苦等，臨床上就是利用這些中藥的偏性來治病，例如寒證用熱藥，虛證用補藥等。

事實上，近代由於人們對中藥的認識加深了，知道許多藥食兩用的中藥實際上是無毒的。狹義的中藥毒性是指服用有毒中藥，或服用不當時，會對人體產生一定的損害作用。

先談中藥含過量重金屬

服用中草藥中毒的原因有很多，包括處方超量、誤服毒藥、炮製不當或未經炮製、藥症不符、久服致毒性積聚、過敏、及中藥的質量欠佳等。有關中藥的質量方面，環境污染問題不容忽視，尤其是中藥的重金屬含量，更令人關注。我由本篇開始講解的安全服藥篇，就是要針對中藥的安全性問題，包括剛才提過的各種服用中草藥以致中毒的原因。我們先從中藥含過量重金屬的問題開始。

1999年世界衛生組織指出，除了西方醫學外，中醫藥已經成為全球另一個最多人採用的醫療體系。在一些國家或地區例如中國、香港及澳門，中醫藥事實上是最多人選用的治療方案之一。由於中醫藥的療效愈來愈被認同，因而每年全球消耗的中藥量亦不斷上升。根據世衛於2001年發表的報告，有6%的香港人每年向中醫求醫最少一次。報告又指出，在2000年，香港的中醫負責超過20%的全港求診個案。此外，又有報告指出，從1990年到1995年，在內地中藥的消耗量增加了213%，每年平均總值23億美元。



■「是藥三分毒」指藥即是毒，用中藥治病就是要利用中藥的毒性才可去病。

外用濕疹中藥含鉛

約十多年前，有香港醫學界人士指，一些患濕疹的小孩由於服用中藥治療，以致體內含鉛量超出正常水平。此話一出，全港中醫從業員嘩然，認為指控缺乏客觀證據支持，部分市民則人心惶惶，因為近年愈來愈多人喜歡看中醫和服用中藥，如果這指控屬實，則很多人的健康會受影響而不自知，問題相當嚴重。事實上，過去香港一些中醫不時被揭發，在有意或無意的情況下使用含過量重金屬的中藥，尤其是治療皮膚病的外用中藥含鉛或水銀量極高。根據香港衛生署發佈的資料，在2009年7月到2012年10月的3年多期間，一共有16種中成藥被發現含有超出標準之重金屬，包括鉛、汞或砷，當中有涉及香港及國內的生產商。

另一方面，近年環境污染的問題愈來愈嚴重，很多中藥會因種植或埋藏的土壤含過量重金屬而受污染，假如沒有嚴格的監控和處理的過程，市民便有機會服用到含過量重金屬的中藥而令健康受損。香港及澳門對中成藥

含鉛、汞、鎘及砷的問題非常關注，並提出了監管的措施。香港政府在2010年實施了中成藥管制條例，規定全香港的中成藥要申請註冊，條件之一是要證明產品不含過量的農藥殘渣及重金屬，但對單味藥材及由中醫師自行處方的中藥製劑則並無監管。基於上述原因，筆者以澳門科技大學副教授的名義曾申請過科研基金，進行了一項有關中藥重金屬含量之分析研究，研究論文於2012年國際醫學期刊Phytotherapy Research（自譯為草本治療研究期刊）發表。往後數篇將介紹研究的內容、方法和結果，並會討論人體某些重金屬超標的臨床意義。

解鉛中毒飲（一人量）

材料：鮮奶一支、雞蛋一隻

製法：將雞蛋打散成漿，鮮奶滾開後倒入蛋漿，熄火待涼即可食用

功效：抗鉛解毒。根據黃鶴齡《對症飲食》（內科）一書中的資料顯示，牛奶和雞蛋中的蛋白質與鉛結合成一種不溶性化合物，從而減少身體對鉛的吸收。牛奶所含的鈣又能夠把沉積在骨骼上的鉛分解出來，經尿液排出體外。此外，大蒜、綠豆、橘子、荸薺、檸檬等食品亦具有解鉛毒的作用。但此方面的說法尚未見有正式的科研報告證實，我們相信屬民間智慧的方法，在這裏提出只供大家參考。如果懷疑身體有重金屬中毒的問題，或出現相關症狀，應立即看醫生作相關檢查，及早治療。

氣海穴（任脈）

定位：仰臥位。在下腹部，當正中綫上，當臍中下一吋半

方法：以食指及中指於氣海穴按壓一分鐘，每天二至三次

功效：益氣助陽，調經固精



■氣海穴可治虛脫乏力，形體羸瘦，臟氣衰憊等病證。