



嚴選偏方
嚴浩

中風急救法

讀者李伯在舊書報堆裏找到一張幾乎是十年前的《中風急救法》剪報，他立刻想到可能對更多的人有幫助，我復查了一下，證實是有效的，非常感謝您，李伯。

患者無論在甚麼地方，千萬不可搬動他，否則加速微血管的破裂。就原地把患者扶起坐穩，防止再摔倒，然後放血，用縫衣針、大頭針、注射用的針、糖尿病採血的針，都可以，用酒精或者用火燒一下針頭消毒，在患者的十個手指頭尖刺（沒有固定穴道，大約距離手指甲一分之處），要刺出血來，萬一血不出來，用手擠，每指一滴，大約黃豆大小，待十個手指頭都流出血來，大約幾分鐘之後，患者就清醒了。

如果嘴也歪了，就拉他的兩隻耳朵，把耳朵拉紅，在兩耳的耳垂部位，各刺兩針，也各流血兩滴，幾分鐘以後，嘴就恢復原狀。等患者恢復正常時再送醫，否則，若是急着抬上救護車送醫，經一路的顛簸震動，病人的微血管可能破裂更多。在中風 24 小時內，服食「北京同仁堂」的「安宮牛黃丸（金衣）」可減輕後遺症，要幾百元港幣一顆。

最有效的放血方法：先放左手的中指，然後是無名指，小指，大拇指，最後是食指，另一隻手的順序也一樣。



延伸聆聽

辦公室長開冷氣累事 OL多氣虛



李捍東

【本報訊】很多人知道根據中醫理論，人的體質有寒、熱之分，但大部份人不知道，其實體質可分成九種，而且時常有變，不能靠估。廣華醫院中醫藥臨床研究服務中心主任李捍東指，香港女性求診者近三成人屬氣虛體質，主因是 OL 經常在冷氣長開的辦公室工作。

廣 華醫院中醫藥臨床研究服務中心主任李捍東，引用北京中醫藥大學王琦教授的研究，將人分為九種體質，除平和屬最佳外，其他八種包括氣虛、痰濕、血瘀、陽虛、陰虛、濕熱、氣鬱、特稟質八種均屬「偏頗」類型。

寒咳不宜飲羅漢果水

李捍東表示，位於該院的東華三院上醫館，09 年至今為約 3,400 名求診市民作體質辨識，女性佔七成，大部份為 40 至 50 歲的上班族。

分析顯示，女性求診者近三成人屬氣虛

體質，主要原因是 OL 經常在冷氣長開的辦公室工作，特徵是常感手腳凍、「講嘢唔夠氣、行得快氣喘」，李捍東建議應減少開大冷氣、少吃生冷食物及凍飲，多做運動。

男性方面，約 22% 屬濕熱體質，李指此體質人士較熱氣，大便燥結、口苦口乾及容易疲勞，進食煎炸食物後會熱氣及喉嚨痛，故日常飲食宜清淡為主。

踏入冬季，市民愛煲羅漢果水清肺止咳，但只宜熱咳人士飲用，寒咳人士誤飲反而會咳得更厲害。李捍東強調，體質分類眾多，市民應尋求專業中醫評估，否則隨時弄巧反拙。