

2026新年寄語

歲序更新，時和歲豐。值此2026年新年之際，《菲律賓商報·岐黃中醫藥月刊》已走過六期不凡歷程。在此，我謹代表中國—菲律賓中醫藥中心，向關心、支持本刊的讀者朋友、中菲中醫藥同道以及社會各界人士，致以誠摯的感謝和新年的美好祝願。

六期以來，《岐黃中醫藥月刊》始終堅守「岐黃薪傳，仁心濟世」的辦刊初心，在推動中菲傳統醫學交流的背景，努力搭建一個既有學術深度、又具人文溫度的中醫藥傳播平台。我們欣喜地看到，本刊的內容逐步豐富、結構日益完善，形成了多維度、多層次的中醫藥呈現。

在已刊發的內容中，李燦東教授《身在中醫》節選，以學者的生命體驗與醫學思考，詮釋了中醫之「道」的樸實原理與溫潤；岐黃中醫學院學生的學習心得，記錄了新一代中醫人在海外求學、認知與成長的真實足跡；中國—菲律賓中醫藥中心的動態報道，見證了中醫藥在菲律賓臨床服務、培訓交流與社會推廣中的穩步前行。

同時，我們關注醫學發展的時代脈搏，持續介紹現代醫學前沿與中醫藥研究進展，探討中西醫學在理念與實踐層面的交流互鑒；介紹世界各地中醫藥活動，將中醫藥放置於更廣闊的國際視野之中，展現其在全球不同文化語境下的生動實踐；「岷江醫話」專欄，則以醫者之言、臨證之悟，傳遞中醫經驗中的智慧與溫度。

尤為珍貴的是，中心各位專家、醫師結合在菲律賓的臨床實

踐，分享診療經驗與心得體會，讓中醫藥真正走近民眾、服務健康。這些來自一線的真實聲音，正是中醫藥生命力所在，也是本刊最為寶貴的內容源泉。

新的一年，我們期待《岐黃中醫藥月刊》不僅「被閱讀」，更能「被參與」。希望有更多讀者通過來信、提問與分享，加入到中醫藥的交流之中，讓醫者與讀者、專業與生活形成良性互動，使本刊成為一個有回應、有溫度、有共鳴的公共平台。我們還將為本月刊推出微信，以方便和讀者的交流、互動。

中醫藥的發展，既需要堅守傳統之根，也離不開時代之新；中菲中醫藥交流，既依托制度與平台，更仰賴人心與實踐。作為一名中醫藥的研究者、傳播者與實踐者，我願繼續與中菲同道攜手同行，讓中醫藥這一凝聚東方智慧的醫學體系，在菲律賓這片熱土上持續生長，惠及更多民眾，為構建人類衛生健康共同體貢獻力量。

新歲已啟，願岐黃之道行穩致遠；

願中菲友誼歷久彌新；

願《岐黃中醫藥月刊》與讀者相伴共進，薪火相傳。

謹祝

新年安康，萬事順遂！

鄭啟明 教授

《菲律賓商報·岐黃中醫藥月刊》主編

中國—菲律賓中醫藥中心菲方主任

Info@tcmhealthcare.ph



中醫文化

相信中醫

——李燦東教授《身在中醫》

當人們對病理的認識到了連顯微鏡都難以分辨的時候，才恍然大悟，原來過去的一百多年所追求的還原分析的方法鑽進了一條「死胡同」。

外國人研究食物注重於研究它們的理化特性和作用機理。而我們中國人很早就學會從食物的性狀、外觀、顏色及採集地點等去判斷分析它們的性質和功效。如稻穀生長在水田里，故大米性偏涼，長於養胃生津，病後胃虛宜喝一點米湯；小麥生長在旱地裡，故其性偏溫，長於健脾和中，胃寒的人宜多吃麵食，等等。無論是人還是病，是藥或者食物，都是與自然界息息相關的，這一點東、西方的理解是不一樣的。

有一次我在德國作學術報告，同時進行實例示教。我問一個病人，口渴不渴？喜不喜歡喝水？喜歡喝冷水還是熱水？因為這些都是辨證的重要依據。大會主席是一位奧地利的教授，他小時候在北京住過幾年。他告訴我，估計只有他一個人明白我的意思，其他人都聽不明白！因為在德國，人們覺得口渴的時候就會想喝水，喝水時通常都是打開水龍頭直接喝涼水，所以在國外的衛生間裡經常會放著供飲水用的紙杯，這就是文化差異的結果。中醫對世界萬物和現象的認識與生活實踐之間有著密切的關係，除了它本身文化的烙印之外，更重要的是它與實際相結合，符合自然規律。例如，我們在天冷的時候喜歡喝點熱水，天熱出汗時喜歡冷飲，所以，口乾喜歡少量熱飲者一般是陽虛或寒證，口渴喜歡大量冷飲者一般是熱傷津液，道理是一樣的。如果認為這種認識方法不夠正確或者乾脆把它當作無稽之談，輕易否定祖先幾千年觀察的結果和勞動實踐經驗的總結，本身就不是實事求是的態度。

為什麼越來越多的外國人開始相信中醫？我想有一個重要的原因就是在現代醫學高度發展的今天，面對許多醫學上解決不了的問題的時候，有很多人會回過頭來看，就會發現西醫學的目標是「病」，是產生這些「病」的病理基礎，正因為把人看作一個孤立的、靜止的、局部的生物體，所以，當相關的專業領域對這些病理認識到了連顯微鏡都難以分辨的時候，人們才恍然大悟，原來過去的一百多年人們追求的還原分析的方法鑽進了一條「死胡同」。1895年倫琴發現X光射線，20世紀初X光射線診斷成為臨床醫學的重要手段，此後許多診斷技術如：心電圖、腦血管造影、心臟導管術等相繼用於臨床。70年代後，CT以及磁共振成像技術應用後，微小的病灶都能被發現。現代的超聲診斷技術可以發現小到1~2毫米的小肝癌並且消滅它，但這些進步卻不能從根本上解決肝癌的形成、復發和轉移的問題，於是，許多有識之士開始把注意力轉到中醫領域。

幾年前，有一個留學生，她的丈夫是美國著名的醫生。有一天，她丈夫到中國來探望她，迷上了好吃的中國菜，可誰知第二天他就覺得胃脹難受。他的妻子剛學過中藥，知道山楂具有消食的作用，就到超市買了一包「山楂片」當作山楂給她丈夫吃，結果只吃二次症狀就消失了。後來這位美國醫生豎起了大拇指，連聲說：「Chinese medicine is very good！」實際上「山楂片」，並不是真正意義上的中藥，只是小孩平時吃的零食。但是，就憑這一點，一個外國醫學專家就覺得讓妻子來學中醫是正確的選擇。為什麼外國人這麼相信中醫，因為它有用。道理就是這麼簡單！

有一位研究生，她學的是食品化學，有一天突發奇想：中醫說水果有寒熱溫涼，不妨做個實驗。於是，她分別選了幾種涼性的水果和幾種溫性的水果，檢測各種水果的水分、糖、蛋白質、脂肪等成分的比例，並將研究結果寫成論文。她把文章投到了在美國召開的一個國際學術會議，結果組委會很重視，不僅錄用了文章，還為她提供了往返機票和在美期間的食宿費用。事實上，水果分寒熱在中國人看來是再簡單不過了！

看到越來越多的西方人開始接受中醫、相信中醫，返視國內，卻有那麼些人對中醫「窮追猛打」，甚至揚言要廢掉中醫，我們難道不應覺得臉紅嗎？



岐黃動態

福建中醫藥大學校長蘇友新率團訪問菲律賓 推動福建中醫藥海外合作



為深化中醫藥國際交流合作，推動福建中醫藥海外傳播，12月16日—19日，福建中醫藥大學校長蘇友新教授率專家團一行6人赴菲律賓宿務省、馬尼拉進行訪問，中國—菲律賓中醫藥中心菲方主任鄭啟明教授陪同參訪。

在菲律賓宿務省及馬尼拉市，蘇友新校長率領的代表團與中國—菲律賓中醫藥中心菲方主任鄭啟明教授一行，得到了中國駐菲特命全權大使、中國駐宿務總領事、宿務省政府、省議會及衛生領域專家們的熱烈歡迎，圍繞中醫藥在菲律賓的宣傳推廣、人才

培養等議題開展深入交流，並達成多項合作共識。在中國—菲律賓中醫藥中心、菲律賓岐黃中醫學院，代表團一行實地考察了中心、光坦醫院分部及學院的診療設施與教學環境，並與中國—菲律賓中醫藥中心菲方主任鄭啟明教授及中方教師代表就中醫藥領域合作及岐黃中醫學院課程體系建設、臨床教學與師資建設等展開深入研討。

隨後，蘇友新校長代表學校同菲律賓TCM中醫及針灸診療中心、菲律賓岐黃中醫學院簽署2份合作協議意向書，雙方就深化「產學研」合作，促進中醫藥成果轉化及研

究生教育合作等方面達成意向，共同推動中醫藥在菲律賓的傳承與發展。

在菲華商聯合總會，代表團拜會菲律賓菲華商聯合總會理事長林榮輝等菲華各界代表人士。

雙方圍繞如何共同推動中醫藥在菲的傳播和發展，更好地服務在菲華人華僑及當地民眾健康福祉展開深入探討。

蘇友新校長表示，福建中醫藥大學願與菲方各界攜手，充分發揮中醫藥在疾病預防、治療和康復中的獨特優勢，助力提升當地醫療服務水平。

專病管理

淺談幽門螺桿菌陽性患者中醫治療

陳文勝

幽門螺桿菌是慢性胃炎、消化性潰瘍的主要病因之一，長期感染還可能引起胃癌、胃黏 相關淋巴瘤等嚴重疾病。但通過規範治療可有效根除，無需過度恐慌。幽門螺旋桿菌感染後臨床表現：口臭，胃脘部脹滿疼痛，噁心、嘔吐，噯氣反酸，食慾減退等症狀。

一、常見證型與治法：

1．脾胃虛寒證

症候表現：胃痛隱隱，綿綿不休，喜溫喜按，空腹痛甚，得食緩解，泛吐清水，疲乏無力，手足不溫，大便稀薄，舌淡苔白，脈虛弱。

治法：溫中健脾，和胃止痛。

方藥：黃芪建中湯加味：黃芪30g，肉桂10g，白芍15g，炮姜15g，炙甘草6g，木香（後下）10g，砂仁（後下）10g

2．肝氣犯胃證

症候表現：胃脘脹痛，痛連兩脅，胸悶噯氣泛酸，喜長歎息，情志不舒，舌紅，苔薄白，脈弦。

治法：疏肝解郁，理氣止痛。

方藥：柴胡15g，白芍12g，川芎10g，陳皮10g，枳殼6g，郁金10g，香附10g，佛手片15g，甘草6g

3．胃陰不足證

症候表現：胃脘隱隱灼痛，似饑而不欲飲食，口乾咽燥，五心煩熱，消瘦乏力，舌紅，少津，脈細數。

治法：養陰益胃，和中止痛。

方藥：一貫煎合芍藥甘草湯加減：北沙參15g，麥冬15g，玉竹15g，黃連10g，炒吳茱萸10g，川楝子10g，佛手片10g，烏賊骨（先煎）15g，浙貝母15g，白芍10g，甘草6g

4．氣滯血瘀證

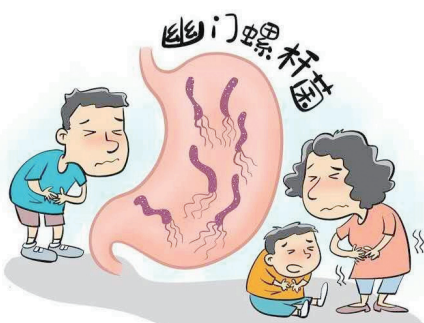
症候表現：胃脘刺痛，痛處固定，按之痛甚，食後加劇，部分患者夜間疼痛明顯。舌質紫暗，脈澀

治法：化瘀通絡，理氣和胃

方藥：失笑散合丹參飲：蒲黃（布包）10g，五靈脂10g，丹參15g，檀香6g，砂仁（後下）6g

二、中醫治療優勢

1. 整體調理：中藥可通過調節脾胃功能、改善體內環境，減少幽門螺旋桿菌的定值條件。 2. 緩解症狀：胃痛、腹脹、噯氣泛酸等，通過溫中、理氣和胃、疏肝等方法改善症狀。 3. 減少復發：扶正類藥物，可增強免疫力，減少復發。



中醫文化

水果療法

《新編中國醫學非藥物療法》 邱模炎

林榕生，鄭啟明主編



以水果治病是中醫食療學的重要內容之一，水果也有四氣五味、升降浮沉以及歸經入臟腑的特性，水果療法正是利用這一特性來治病的，如酸味的烏梅有收斂、生津作用，甘味白梨有清熱潤肺作用等，同時水果療法還受藏象學說的指導，如蘋果有健脾功能，而脾與運化有關，故而蘋果可以幫助運化，又有固澀的功效，用以治療洩瀉。應當指出，水果療法僅是藥物療法的重要輔助療法，只有藥物療法與水果療法相結合，才能促進疾病的康復。

一、基本內容

(1)以水果的原生品作為輔助食品，以補充營養素的不足。

(2)以水果的加工品作為輔助食品，或滲入中藥進行治療。

二、配方選介

1.甘蔗白藕汁

配方:甘蔗500g,白藕500g。

製作:甘蔗去皮，切碎，用潔淨紗布絞擠汁液;白藕洗淨，刮皮，切碎，用甘蔗汁醃泡半日，再用紗布絞汁。

用法:分3次飲用。

功效主治:用治泌尿系感染，症見尿急、尿頻、尿血、小便赤熱澀痛等。

2.五汁飲

配方:鮮蘆根、鮮麥冬各半斤，梨、荸薺、藕各500g。

製作:上五味洗淨，梨去皮、核，荸薺去皮，藕去節，均切碎，用紗布絞取汁液。

用法:冷飲或溫飲，不拘量。

功效主治:用治熱病口渴，咽干，煩躁，咳嗽痰稠，或乾咳少痰等。

3.紅棗木耳湯

配方:紅棗15枚，黑木耳15g,冰糖適量。

製作:紅棗、黑木耳用溫水泡發，洗淨，放碗中，加冰糖和水，上籠蒸1小時。

用法:每日2劑，飲湯食紅棗、木耳。

功效主治:用治貧血。

三、注意事項

(1)水果療法是藥物療法的補充，要因人而異，凡無效者可取他法。

(2)對重病、急病需要忌口時，應請醫師予以指導。

(3)凡變質，變質及腐敗的水果均不可食用，以免引起中毒。