



中华医院 SINGAPORE CHUNG HWA MEDICAL INSTITUTION

新加坡中医学院 SINGAPORE COLLEGE OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

中华医药研究院 CHINESE MEDICAL AND DRUGS RESEARCH INSTITUTE

中华针灸研究院 CHINESE ACUPUNCTURE RESEARCH INSTITUTE



A NEWS LETTER OF THE ASSOCIATION

MICA(P)113/07/2011 • 2011年6月份出版

针灸风采 · 新加坡行

经 世界针联秘书处领导研究，同意由新加坡中医师公会于2011年4月22日在新加坡凯丽大酒店三楼会议厅，举行世界针联《针灸风采全球行》第1站：新加坡《针灸实用技术推广》研讨会。世界针灸学会联合会为本次会议的主办单位，新加坡中医师公会为承办单位以及《世界针灸杂志》社为本次会议的协办单位。4月22日的一天研讨会，来自新加坡、印度尼西亚、马来西亚、台湾、香港及中国等国家、地区的354位代表参加了是项深具意义的研讨会。本次研讨会是亚细安中医针灸的一次盛会，受到新加坡和中国政府及学术机构的极大重视。近400名中医师、针灸师、中医药团体代表等，出席了《针灸实用技术推广》研讨会，听取来自中国、香港和新加坡针灸专家，介绍一些古老而又独特的针灸疗法如针推、舌针、耳针、火针、麦粒灸法，同时也有针灸医学中的新近发展，如穴位埋线疗法。



大会主宾马林百列集选区国会议员王世丰医生致开幕词时称，中医药虽有一套科学辨证法，却也应该不断求新，并接受新挑战，用世界公认的研究方法来进行科研。世针联主席邓良月教授通过报告，让大家了解世针联的成立、组织结构及工作任务。新加坡谢培培医师在会上提出要注重民间疗法与在临床中要多种疗法并用。随后从中国来的五位专家：王玲玲教授谈艾灸、孙介光教授讲舌针、贾春生教授讲耳针、贺林会长简述贺氏针灸三通法以及石现博士推介穴位埋线疗法。各家疗法，有时可单独使用也可配合应用，都具有其特点与不同的适应症。刘炜宏社长在总结时说：针灸理论博大精深、针灸技术有效实用、针灸发展前景光明。联合国教科文组织于2010年11月16日正式把“中医针灸”列入《世界非物质文化遗产代表作名录》，意味着中医针灸得到了世界的承认，中医针灸不仅是中国的，更是世界的。因此，中医针灸的发展正面临着大好的机遇。最后，由中华针灸研究院郭忠福院长上台致致谢词。

欢迎新会员

新加入会员(2011年3月至2011年6月)共6位医师入会:

唐慧君、孙岳、李音洁、张桂芳、刘清伶、杨玲

新会员入会后,须遵守公会章程,以仁慈之心,不分种族,不分宗教,贫富贵贱,竭诚地为广大病黎服务,并以高尚的品德,执行中医专业任务和不渝地维护中医师公会,以及中医师的崇高社会形象。



福利组报告

- 李德精医师於2011年3月8日逝世, 3月12日出殡。
- 蔡志远医师令尊於3月9日逝世, 3月12日出殡。
- 周玳燕医师令尊於3月25日逝世, 3月29日出殡。
- 吴博正、吴博远、吴绣贞、吴绣慧医师令堂、许玉珠医师令家姑於3月27日逝世, 3月31日出殡。
* 吴府把本会发给的帛金全部捐给中华医院医药基金。
- 薛炳喜医师令堂於4月7日逝世, 4月11日出殡。
- 王平医师令堂於4月15日逝世, 4月19日出殡。
- 李浚添医师令堂於4月16日逝世, 4月20日出殡。
- 曾锐辉医师令堂於4月19日逝世, 4月23日出殡。
- 林美吟医师令堂、苏成吉医师令岳母於4月21日逝世, 4月25日出殡。
- 周玉莲医师令尊於5月1日逝世, 5月5日出殡。

本会福利组已按条例, 致送祭旗至治丧处, 并张贴布告通知会员各自前往吊唁, 同时亦发会员福利金/帛金给予有关会员或其家属成员。

海外会议预告

- 2011年11月4~6日《第十届中国泉州-东南亚中医药学术论坛》由中华中医药学会、福建省中医药学会、泉州市科学技术协会、《世界中医药杂志》社、泉州市中医药学会联合主办, 福建省晋江市科学技术协会、福建省晋江市中医药学会承办, 福建省中医药研究促进会、福建省晋江市医院共同协办的第十届中国泉州-东南亚中医药学术论坛, 来函向本会征文以便世界各地的中医药专家莅会作专题演讲及学术交流。
- 中华国际医学交流基金会、中国民族卫生协会将于2011年6月11~13日在北京主办“第六届中医药发展论坛暨‘十二五’中医药事业发展高层研讨会”。

来访报告

- 4月12日, 中国国家中医药管理局副局长于文明教授, 国家中医药管理局国际合作司司长王笑频, 广东省中医药管理局副局长李梓廉, 广州中医药大学副校长王新华, 广州中医药大学教授宋健平, 管理局官员魏春宇在卫生部叶芬吟副经理的陪同下来访我会时, 与长级及常务理事进行了非常愉快的对话与交流。
- 新加坡交通管理局素仰中华医院与中医学院是本地既著名又最有规范的中医治疗与培训组织, 经于26/5/11造访两院以对两院的日常操作有进一步的认识。当天他们一行33位职员对许文楷营运总监与中医学院郑心锦院长所安排的参观项目与两院职员的热忱接待深表感激。

来访预告

新加坡卫生部医药总监Prof.K.Satku将带领吴汉升教授、谢宪安医生等一行人, 于7月19日(星期二)上午10时至12时正, 到公会属下机构中医学院和中华医院总院参观考察以及进行交流。

- 福建省中医药大学谭卫星副校长和刘梅副院长于6月13日~14日到中医学院访问并探讨合作的可能性。
- 为了弘扬中华传统文化、促进两国中医药方面的发展以及进行相互交流, 中国卫生与健康促进会副会长兼秘书长杨克将率领一行20人的国内优秀中医专家於6月24日到访我会。

一、2011年度新加坡中医学院常年会员大会

学院于2011年4月24日(星期日)晚上7时正在中华医院大巴窑总院二楼会议室举行常年会员大会。会议通过了继续委任RSM石林特许会计师事务所为学院2011财政年度审计师;也通过参照中华医院的注册形式进行注册,即注册为“会员担保责任有限公司”。原则是必须能够保留新加坡中医学院的中英文校名(英文名: SINGAPORE COLLEGE OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE)。

二、学院成功向私立教育理事会(CPE)注册

- 学院向CPE申请注册已在2011年3月4日获得批准,有效期为4年。证书号码(UEN): T06SS0087F, 有效期限: 04/03/2011—03/03/2015。今年,学院获准招生的课程如下: 1) 中医专业高级文凭、2) 中医学士学位课程、3) 中医硕士学位课程、4) 中医博士学位课程、5) 中医针灸课程(供西医修读)、6) 中医护理证书课程

三、招收2011/2012学年度新生与中医课程说明会

- 学院于2011年4月至6月进行招收中医专业高级文凭和中医学士学位课程新生。

- 课程说明会与课程试听

配合本年度的招生,学院于4月16日和5月22日主办课程说明会以及于5月29日举行一场课程试听,以让有意报读我院上述课程者对入学条件与私校理事会相关规定,课程内容、课时安排、授课形式等事项有进一步的了解。郑心锦院长负责主讲及回答提问。

本次的课程说明会,学院也邀请前届毕业生许建宏医师与梁振科医师现身说法,讲述了个人学习中医的心路历程。在籍学员严霞同学与刘川川同学也向听讲者介绍了个人的选择学习中医的目的与学习生活以及心得。



四、聘任客座教授

学院董事会于2010年11月与2011年3月分别聘任广州中医药大学徐志伟校长、广州中医药大学外事处处长/国际教育学院院长王洪琦院长为学院的客座教授。

五、CPR和AED培训课程

学院于2011年3月6日与20日安排一个12小时的CPR(CARDIAC-PULMONARY RESUSCITATION)和

AED(AUTOMATED EXTERNAL DEFIBRILLATOR)培训课程。参加培训的教职员共23位。

六、教师进修与参加研讨会

学院于2011年4月委派二位教师——欧翠柳博士及邱彩发医师到湖南中医药大学进修二周,分别为妇科(欧翠柳)及男科(邱彩发)。期间,二位老师也将参加了湖南中医药大学主办《中医诊断学实训教学研讨会》。

学院于2011年6月委派教师欧翠柳博士到广州中医药大学进修中医妇科临床二周,在进修期间,欧博士也将负责管理与协调学院学员在广州的实习事宜。

七、学员赴中国中医院校临床实习与临床浸濡学习

1) 临床实习

序	院校	学员人数	周	日期
1	广州中医药大学	14	2	13/12/11~24/12/11
		10	1	13/12/11~17/12/11
		9	1	20/12/11~24/12/11

2) 临床浸濡

序	院校	学员人数	周	日期
1	中国中医药大学	2	2	5月&6月
2	安徽中医学院	5	1	6月

八、学院主办2天1夜巴淡岛海边度假村逍遥游

为加强教职员间的联系与交流,增强归属感,学院于2011年5月1日(星期日)至5月2日(星期一)主办“2天1夜巴淡岛度假村逍遥游”。全职教员/职员/诊所义工/董事免费,兼职讲导师每人S\$100.00,家属全费。参加本次活动总共55人。



爸爸最爱 金曲演唱会

父爱，总是那么的含蓄、又那么的慈祥，在中华医院的大家庭里处处可见，温馨的关爱，在诊室里散发光芒，有说不尽的感人故事……适逢父亲节的到来，我们有幸请到宝岛歌王青山和本地国宝级歌后潘秀琼，还有台湾小调歌后刘韵、华娃及美黛，于6月12日携手登上滨海艺术中心舞台，呈献“爸爸最爱金曲演唱会”，来回报答天下父亲的“大爱”。这场脍炙人口的“爸爸之歌”不仅能寻回四五十年代的回忆、也带给了我们人生的启示录！

~募捐组~

六月十二日，在滨海艺术中心洋溢着温馨的父亲节的喜悦，五位驰名海内外的歌王歌后为中华医院筹款，呈献了一场让人绝对回味无穷的精彩慈善义演“爸爸最爱经典演唱会”。

也是中华医院名誉院长的本地著名司仪陈建彬主持并串场，曾在五、六十年代红遍中文流行乐界的歌手在现场乐队伴奏下先后献唱。台湾美韵歌后美黛的《我在你左右》、《意难忘》，香港小调圣手刘韵红极一时的《知道不知道》、《加多一点点》、《采莲花》、《姑娘十八一朵花》等，观众皆耳熟能详，其亲妹妹华娃（已故音乐才子黄霑太太）擅长演绎周



璇歌曲，如《天涯歌女》、《疯狂世界》，80年代初更以演唱香港电视连续剧主题曲闻名遐迩，演唱电视剧《董小宛》主题曲《惜别》、《梦》、《哪个不多情》、《永远的微笑》等，唱功精湛。宝岛歌王青山风靡一时，演唱如《可爱的人生》、《忘不了的你》、《酒醒梦已残》、《心声泪痕》、《泪的小花》等成名曲，如痴如醉，荡气回肠。与刘韵合唱《一条桥》、《何必去烧香》，韵味无穷。《情人的眼泪》原唱者潘秀琼清唱《不老的爸爸》，向所有为人父者献上诚意祝福。新旧版《不了情》、《香格里拉》、《缺少一根绳》、《今夕何夕》、《相见不恨晚》等，低音歌后发挥其柔美音质，淋漓尽致。置身优雅舒适音乐厅，回味一首首难忘经典金曲，全场无不陶醉在浓郁怀旧氛围，余情未了，掌声不断。最后，众歌手以大合唱《夜上海》谢幕。更值得一提的是，节目主持人陈建彬还不忘在开场与完场前，语重心长妙语如珠的呼吁现场的来宾们记得在离场前到门口的中华医院募捐处施舍爱心。

欢迎会员到本网站www.singaporetcm.com浏览演唱会的更多精彩画面。

• 中华医院的注册及公益机构(IPC)的批准

中华医院成立59年以来，始终是新加坡中医师公会属下机构，并没有法定身份，根据卫生部的要求，中华医院必须注册为独立的机构，具有法定的身份。根据上述要求，理事会成立了中华医院注册筹备委员会以进行章程的拟定及注册，目前工作已顺利完成。

中华医院于2011年4月20日在公司法令下注册为〈由会员担保及非集股有限责任公司〉，Company No: 201109599Z。

2011年5月11日，中华医院注册为慈善机构，慈善注册号及UEN No: 201109599Z。

2011年5月23日，卫生部批准中华医院为公益机构(IPC)，号码: IPC000726，有效期: 23/5/2011-22/5/2012。

卫生部也同意本届董事作为成立后的第一届董事会成员，董事任期延长至明年四月，之后，中华医院必须遵守慈善法令有关IPC董事会必须至少有一半是独立董事的规定。

• 中华医院的愿景和使命，及上网呈报2010年度监管评估清单

董事会通过了中华医院的愿景，修订了中华医院的使命，以及通过了慈善机构每年必须上网呈报的评估清单。

- 愿景：构建区域中医医疗、科研、康复保健与临床教学中心。
- 使命：扶助贫病，赠医施药；提供高素质的中医医疗服务；为新加坡卫生保健事业作出贡献；研究中医药学术，培植中医药人才，提高医疗技术水平，促进中医药之发展”。
- 董事会也通过了2010年度监管评估清单，授权秘书处上网呈报，并将公布在常年报告书中。

• 委任名誉院长

我院委任拿督林金聪先生、广东会馆会长何国才先生、大慈善家黄马家兰女士、永裕隆参茸行少东陈利瑞先生为中华医院名誉院长。

• 各院使用统一的诊病系统

根据计划，IT部门已经于5月11日正式更换樟宜分院的诊病系统，至此，总院及各分院已经使用统一的诊病系统。

• 全体医师会议

3月6日下午，我院召开全体医师会议，医务委员会主席林光明医师致辞感谢和勉励全体医师；营运总监许文楷医师作了院务报告；财务总监林荣基先生作财务报告；医务主任陈毓秀医师作医务报告。晚上，在三楼礼堂设宴24桌招待全体医师。

• 《针灸风采全球行》学术研讨会

4月22日，由世界针灸联合会主办、新加坡中医师公会承办、世界针灸杂志社协办的世界针联“针灸风采全球行”第1站新加坡—“针灸实用技术推广”研讨会在凯丽大酒店举行，本院共有137位医师(包括14位驻院医师和123位义务医师)报名参加了学术研讨会。

• 《中医针灸临床中的风险意识与安全措施》学术讲座

我院聘请的高建芸教授于5月8日下午在大巴窑三楼大礼堂举行免费讲座，讲题为《中医针灸临床中的风险意识与安全措施》，当天共有92位义务医师出席，反应热烈。

《泛谈药物与方剂配伍》系列讲座

· 黄怀得 ·

上回的《泛谈药物与方剂配伍》第八讲讲座，因中医师公会要召开一年一度的常年会员大会，故改期举行，当天出席人数约110人，反应仍然热烈。黄怀得院长说完十字花科共含208属，1,900种产于温带和寒带。我们食用蔬菜好多属于十字花科。现续讲〔二〕爵床科多为草本或灌木，少数为小乔木，皆富有弹性种子。本科含181属，2050种。多产于热带地方。

〔三〕蓼科为草本，少数为灌木或乔木。本科共含30属。大青叶的根即板蓝根，性味：苦，大寒，功效：清热解毒，凉血。主治：咽喉肿痛，口舌生疮。在中国曾用来治“乙脑”。(1)青黛，以前工友们喜穿蓝色的衣就是“蓝靛”，药用称“青黛”，要记住不是去杂货店售出可洗的蓝粉末青黛。性味功效与大青叶同。用量：3~5分。外用适量，本来可外用抹“腮腺炎”，有消肿之功。民间不懂青黛与杂货店蓝末是不同东西，错把蓝末抹在腮上，是没作用的！就是写虎字也是白写！(2)穿心莲与马蓝同属爵床科。自从黄连禁用之后，我用它当黄连用相当



可靠。还可治眼镜蛇咬伤，此点黄连反而没有它的功效。(3)牛黄为牛之胆结石。性味：苦、甘、凉。方剂如治：温病热入心包，神昏乱语，身热烦躁，以及小儿惊厥，中风窍闭之“安宫牛黄丸”就有它的组成。牛黄因它含有一化学物质，我国禁用！(4)蚤休，有些药物资料都称为七叶一枝花，重楼，金丝重楼，草河车。本地药店多数是用“金丝重楼”为名。(5)拳参与蓼蓝同属蓼科植物，它的性味：苦，凉。功效：清热解毒、祛湿、散痈肿。(6)半边莲性味：辛、平、有小毒。功效：利水消肿解毒。它能治毒蛇咬伤，才有俗语：“谁识得半边莲不怕共蛇眠”。用于肝癌，则与半枝莲，石见穿同用。它含半边莲生物碱，又称半边莲素，过量会中毒；恶心呕吐，头痛腹泻，严重则血压下降，昏睡，呼吸困难，心脏麻痹而死！不可不知。(7)垂盆草，为景天科植物，本科为草本植物或半灌木。(8)土茯苓，以前是列在百合科(与葱白同属百合科)今列在菝葜科。功效：清热解毒，除湿通络。据文献记载服土茯苓不要同时饮茶。(9)鱼腥草，也称为佛耳草，为有油细胞的草本。本科约4属7种，多产于亚洲和北美。功效：清热解毒消痈肿。方剂如“银耳合剂”我惯用它配在“养阴清肺汤”，治喉痛干咳功效快。(10)射干为鸛尾科植物的根茎，本科植物为多年生草本，少数为半灌木。(11)山豆根，药源多数用此二种，一是苏木科(以前都称为豆科)，称为广豆根，另一是北豆根属防己科之蝙蝠葛，防己科植物为木质或草质的藤本，少数为直立的木本。

第9讲的《泛谈方剂与药物的配伍》讲座，原定日期又逢中医学院借用会场作为考试场地，所以提前一个星期举行，当天出席的会员医师达120人，支持度未减令人欣慰。黄怀得院长续上次山豆根之蝙蝠葛防己科的系列接着讲防己科，多数产于热带，少数产于温带。功效：清热解毒，利咽喉。本品一般

的用量并无发生对胃有不利。如大剂用至一两，则要小心，能引起中毒呕吐。(1)马勃为马勃科也称为埃蕈科，本科为真菌植物，子实体肉质，后略变硬，内有空房充满孢子和细毛体，成熟时裂开，共7属，300种可供药用约十三种。(2)马齿苋为马齿苋科为草本，少数为半灌木或灌木。(3)白头翁为毛茛科。但两广及福建和本地药店多数用石竹科的白鼓丁草(漳头翁)与菊科的鼠耬草(广头翁)作白头翁用。石竹科等，在银柴胡或在瞿麦时才介绍它的科属，这三种都可用于止泻止痢。(4)秦皮也可写作梣皮与连召同属木樨科。功效：清热燥湿，清肝明目。(5)鸦胆子，为苦木科，木科植物为灌木或乔木，树皮有苦味(包括树叶全株都有苦味才称为苦木科)，叶通常为羽状复叶(此点略似无患子科之树叶，才有人把无患子科的嫩苗当东革阿里Tongkat Ali闹出笑话！)。(6)红藤为大血藤科(以前把它列在木通科)本科多为缠绕木本，大藤本，叶互生，不具托叶，掌状复叶，极少数为羽状复叶。多数产于亚洲，少数产于南美洲的智利。(7)败酱草为败酱草科植物为多年生草本植物，全身具强烈的败酱臭气，才有称它为败酱草科，多含挥发油。(8)白花蛇舌草为茜草科植物。民间多数把水线草当白花蛇舌草，是二种完全不同的草药。临床用于治湿热，黄疸常与山栀、黄柏、茵陈、茅根、车前子同用。在60年代我国盛传白花蛇舌草可治肿瘤，不管什么肿瘤都用白花蛇舌草，就我的意思还应有所筛选，如果咽肿瘤，首选还是以龙葵为主，但要注意龙葵碱过量会中毒，你是大夫，不是呆夫啊！在肠胃方面首选才是白花蛇舌草，不是水线草。(9)熊胆，我国1992年宣布属于稀少的受保护动物，凡是熊的一切都不能用，法律明文规定，你不要说我不知！(10)白薇为葡萄科为灌木或草本，性味：苦，微寒。功效：清热解毒，消痈肿。(11)白藓皮，为芸香科，它性味：苦，咸寒。功效：清热凉血。治产后血虚发热晕厥，亦治一般虚热。(12)漏芦为菊科植物，科属与苍耳子，同属菊科，它的性味：苦寒，功效：清热解毒，消痈肿，下乳汁。(13)山慈姑为兰科植物(在我国应写光慈姑)因另一种属于防己科的金果榄，另一科属于百合科的老鸦瓣，都称山慈姑，故你要属于兰科的应称“光慈姑”。兰科为多年生草本。光慈姑性味：甘，微辛，寒。功效：清热解毒，消痈散结。现也用它配其他的草药治淋巴肿瘤，食道癌。以前的外科成药“紫金锭”。

《中风后遗症、面瘫及其他头部疾病之针灸治疗》

· 钟秉生 ·

应大巴窑中民众俱乐部和裕华民众俱乐部的邀请，中医师公会属下中华针灸研究院经开会讨论研究，议决委派钟秉生副院长主讲3月20日在大巴窑中民众俱乐部举行的《针灸与健康》讲座之一，以及于4月17日在裕华民众俱乐部举行的《针灸与健康》讲座之二，讲题为：中风后遗症、面瘫及其他头部疾病之针灸治疗。

钟秉生副院长指出，中风是一种急性非外伤性脑局部血供障碍引起的局部性神经损害的病症，主要临床表现为平素头晕、头痛、耳鸣、目眩、面赤升火。多见于中年和以下高风险群如：高血压或高血脂、冠状动脉疾病(心血管病)、心跳不规则、糖尿病、抽烟、高胆固醇和甘油三酯超标、短暂性脑缺血(TIA)、饮酒过量以及家族遗传等等。在中医理论上，认为中风不仅是一种脑部疾病。它影响经络，其他器官和血管的正常运作。中风病发病后两周以内者为急性期，中脏腑可长至整个月，这时期以现代医学和手术为主。发病后1个月至半年以内者多为恢复期，发病半年以上者系后遗症期。这期间应以中医为主，且越早治疗越好。面瘫的原因，从中医的角度来解释，是和风邪有关，所以头面部被风吹了以后，就极有可能发生面瘫。很多人会认为面瘫就是中风，其实是把病因跟病名混淆，中风是脑血管疾病，而面瘫是面部发生的瘫痪(眼难以闭合、咀歪及面部麻木)，四肢是正常的，及时医治是关键。在中医学里没有“高血压”一词，高血压病患者有头晕、乏力、头痛等症状，中医归为眩晕证，大体上分成虚、实两大类。高血压患者千万不要自停服西药，适量饮水，宜多吃黑木耳、薏米、番茄、海带、洋葱、大蒜和茄子等，少吃高盐分食物以及控制体重适当运动。

最后，钟秉生副院长教导与会者一套易学且保健的孙思邈养生术：发常梳：将手常互搓36下令掌心发热，然后由前额开始往上扫，经后脑扫回颈部，早晚做10次，可明目祛风、防止头痛、耳鸣、白发与脱发。齿常叩：口微合上，上下排牙齿互叩，发出声响毋需用力，轻松而慢做36下，可帮助保持头脑清醒，加强肠胃吸收，防止蛀牙及牙龈退化。接着钟秉生副院长介绍了一味DIY药膳保健〈减压茶〉：罗布麻叶6克、山楂15克、枸杞子15克、五味子5克，冰糖适量。

《中医谈肾虚》

· 梁桂贤 ·

中华针灸研究院再度应裕华民众俱乐部的邀请，委派中华针灸研究院副学术梁桂贤医师主讲6月19日在裕华民众俱乐部举行的《针灸与健康》讲座之三，讲题为：中医谈肾虚。

梁桂贤医师在场提到肾虚乃属所谓的亚健康，随着社会的不断发展，人们承受来自学习、生活、工作等各方面的压力越来越大，长期处于这种生存状态，就会导致身心疲惫与精力衰退，从而显现失眠、食欲减退、乏力、烦躁、神经衰弱等肾虚证状。中医所讲述的肾虚，又称肾气虚或肾亏，指的是肾的生理功能低下。一般人常说的“肾虚”如遗精、阳痿、早泄、性冷感、不育不孕等，实际上是狭义的说法，广义上的肾虚包括一系列的全身症状。这一点，中医所说的肾虚和西医认可的亚健康状态颇为相似。男性肾虚的八大症状有畏寒肢冷、哮喘、早泄阳痿、腰酸骨痛、头晕耳鸣、便秘、难眠多梦以及夜间多尿。女性肾虚的七大症状有不孕、怕冷、肥胖、更年期早现、眼肿圈黑、浑身燥热难眠以及血压升高。

中医治疗肾虚可从三方面入手，(1)中药：金匱肾气丸、六味地黄丸、大补阴丸、左归丸、右归丸等，(2)食疗：枸杞子、山药、杜仲、核桃仁、栗子、芝麻、猪肾、干贝，(3)针灸：涌泉、太溪、照海、复溜、阴谷、关元、气海、神阙。预防肾虚的方法有以下几种：(1)注意休息，劳逸结合、(2)饮食均衡，生活有规律、(3)强身健体，多多运动、(4)学习太极、(5)自我按摩腰部、(6)搓脚心、(7)做提肛运动。接近尾声时，梁医师介绍了几样DIY食疗方给在场的听众。高血压食疗方：胡桃糯米粥、鲜芹菜汁、菊槐茶。老年痴呆食疗方：山楂枸杞饮、健脑酒、甘麦大枣汤。痔疮食疗方：人参莲肉汤、黄芪粥、阿胶糯米粥。阳痿食疗方：薯蓣粥、韭菜炒胡桃仁、苁蓉羊肉粥。总的来说，梁桂贤医师教导大家，用最经济的成本，最短的时间，最少的精神，提升大家的肾功能！

中华针灸研究院的系列〈针灸与健康〉讲座，在进一步指出中医学是门应用医学，并非中医没有效果而是没有掌握好中医的精髓，可以这么说：中医学是老百姓的医学，理应广为宣扬，让人人得以健康长寿。

