

# 早

在十年前，如果你告訴西方國家的朋友你正接受傳統中醫師的診治，他們可能會投以奇異的目光。時移世易，

當年西方主流社會對傳統中醫學所抱的懷疑態度，現在已不復再。

針灸、草藥、足底反射治療和其他中醫療法，均已獲得歐美人民的高度評價，單在英國便有超過一千五百位認可的針灸師和中醫師，並有四所大學開辦中醫學學位課程。

本身是作家和教師的Jeremy Ross致力推廣中醫學，他自一九七七年起在英國和美國提供針灸和草藥治療，並且開班授徒。他不但是臨床專家，也教授其他醫師怎樣調配安全有效的均衡草藥處方。

Ross說：「現代物理學、現代生態學和『氣』（中醫學的基本範疇之一）等綜合理論正慢慢融入現代醫學的領域，逐漸為人受落。醫學界開始明白百病皆源自病者本身，縱然疾病受外在環境因素影響，如果不強化『氣』這種主要能量，藥物始終是治標不治本。我認為中醫學的重要貢獻之一，是讓西方醫生認識到『氣』的醫療概念。」

英國的中藥店已衝出唐人街，逐漸進入大城市的繁華街道，並在一些團體的推動下加速發展。聯合國世界衛生組織便這樣評價針灸：「臨床研究已經確定針灸的止痛作用，針灸對慢性痛症的療效，並不亞於嗎啡。此外，多項實驗室研究也進一步證明針灸的止痛功效，因此針灸可視為治療許多長期痛症的良方。」

「森」中藥店 (Sen Medicine Company Ltd) 的出現，印證了中醫學正逐漸在現代西方主流文化中佔一席位。「森」是倫敦一家中藥

零售店，規模不大，但標誌着和記黃埔在傳統中

左：「森」是指「森林」，用來比喻人體最貼切不過。  
右：倫敦將開設新的門市；蓮花也可以入藥。



藥業的一項重要投資。「森」座落熙來攘往的南摩爾頓街 (South Molton Street)，與牛津街近在咫尺。「森」向英國的中上階層顧客介紹有數千年歷史的中藥保健理念，而且服務應有盡有，包括門診、按摩、足底反射治療、針灸、中藥、保健和護膚等。

「森」零售業務經理董鳴輝說：「我們的產品深受歡迎，反映西方人真的對其他醫藥感到興趣，並愈來愈敢嘗試新事物。他們開始發覺西方醫學並非百分百可靠，而且會有副作用。」

「我們向見多識廣的西方顧客介紹中醫藥的概念，並以最優質的中藥結合西方的營銷文化，盡集東西方之所長。顧客的反應十分良好，我們的生意便是靠他們的口碑建立起來的。」

在「森」的顧客中，有七成是年齡介乎三十至五十五歲的高收入婦女。許多來自美國和波斯灣國家的遊客，也是「森」的常客。

究竟，「森」可帶來怎樣的體驗？

甫踏進「森」的大門，內心便會產生一股平靜的感覺。「森」的設計簡潔明快，暗合風水格局，主要飾以胡桃木和石等天然材料。顧客可先到健康飲品專區略事休息，享受一杯草藥奶昔或果汁雜飲。這些特製飲品熱量低，而且不含咖啡因，是取代咖啡紅茶的好選擇。

在健康飲品專區後面，擺放了採用中藥材和茶葉精心研製的包裝產品，其中包括超過五十種漢方保健產品、超過三十種草茶配方，以及十一種西

# 仁 「森」 仁術

倫敦開了一家中藥店，為西方人  
提供方便、可靠的正宗漢藥



方市場上最優質的中國綠茶。此外，「森」最新推出了名貴的護膚產品，稍後更有其他美容用品和瓶裝飲品等陸續上市。

從藥店內進，可見來自中國內地的認可中醫師駐診，為病人提供中成藥

療方。「森」的高級醫師魏春榮是一位有二

十多年經驗的中藥專家。醫師會向病情較嚴重的客人提供全面診斷，並建議病人接受針灸、足底反射或長期服用草藥等療法。

董鳴輝說：「肥胖、失眠和壓力是顧客最常見的三大問題，其次是長期坐姿不良所引致的腰背和關節痛，這些都是現代的都市病。人參補中益氣，可說是我們最受歡迎的藥物。我們其中一種草藥『Poria + 10』能夠加速新陳代謝和降低食慾，對減肥特別有效。」

中醫學對草藥的藥性有三個主要說法。首先是四氣一寒、熱、溫、涼，每種草藥的藥性都可歸類為其中一種。一般來說，熱性草藥用於治療寒症，例如關節炎和咳嗽等。相反，寒性藥物則用來治療熱症，例如發燒、口渴和便秘等。

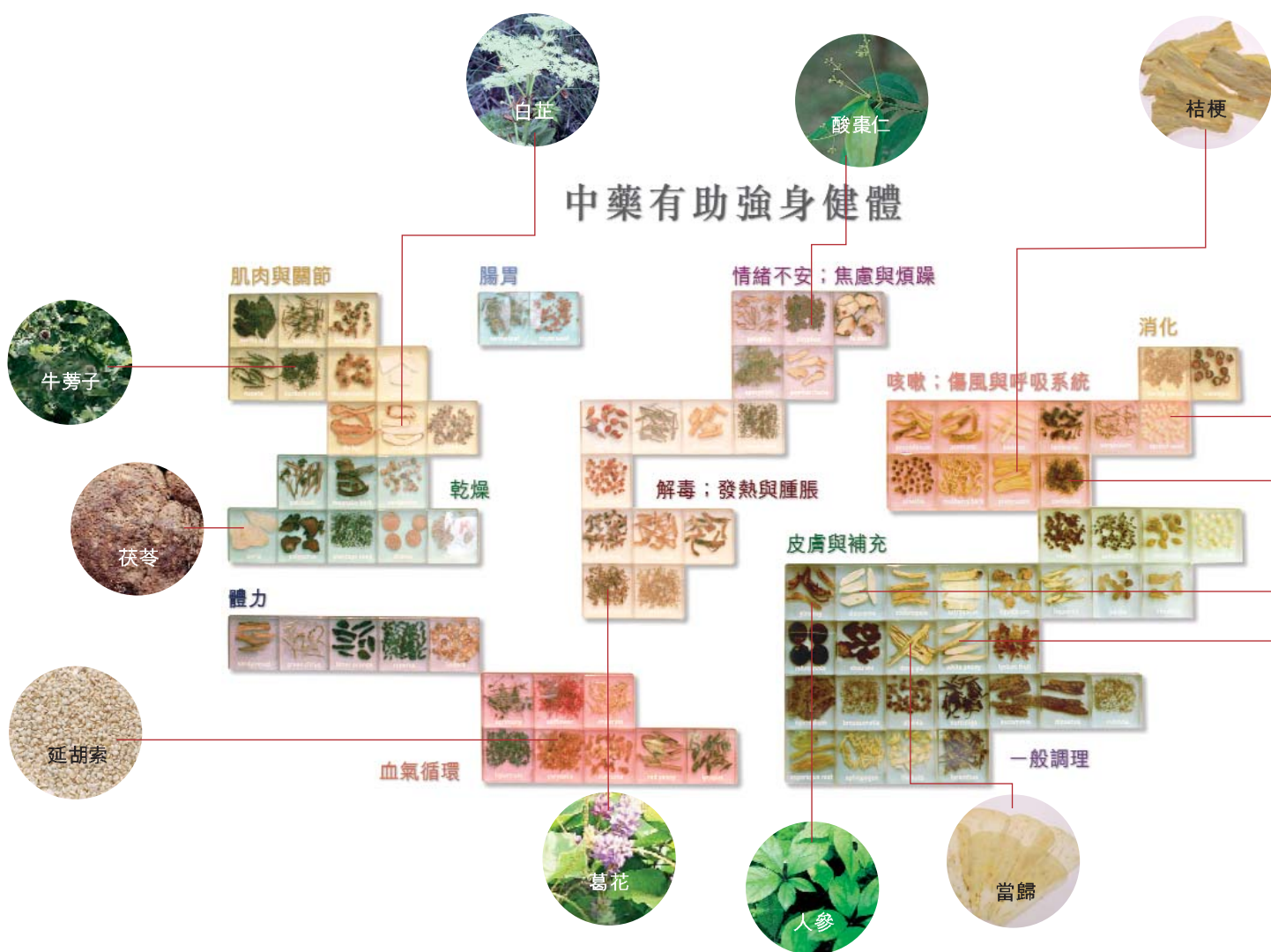
第二是五味。五味指辛、甘、酸、苦、鹹，每種味道都反映一種藥性。辛味有發散、行氣之效；苦味有降溫和通泄的作用；甘味滋潤補益；鹹味「軟堅散結」；酸味則有收斂、止血的功效。第三，每種中藥均對某些內部器官特別有效，例如薄荷性涼，可用以醫治肺

病和肝病。

除了西方熟悉的草藥外，中醫還採用大量其他材料入藥，例如樹皮、花瓣和粘土等。中藥傳統上分為大約二十種不同功能，包括補氣、安神和溫內等。醫師開出的處方，通常包含多



# 中藥有助強身健體



## 最佳詮釋

「森」

以深入淺出的手法，向西方人介紹傳統中藥，其品牌設計也反映這種營銷策略。「森」的標誌以紅作為底色，洋溢暖意，令人聯想起中國的喜慶節日。產品包裝主要以原色作底，加上黃泥色調的中國傳統圖案，質樸自然、舒適悅目。廣告公司Wolff Olins曾以與黃合作推出的「森」品牌設計，獲提名參加二〇〇三年的設計及美術指導大獎。同年，「森」參加倫敦國際廣告大獎，在來自七十一個國家的一萬三千項參賽作品中脫穎而出，勇奪兩項大獎。

種藥材，每種藥材各有獨特療效。例如某些藥物發揮輔助主藥的功效，有些則針對次要的病徵，或者把藥性引向身體某一器官或部位。這把草藥混合使用的方法，大大增強了中藥的療效。

西方顧客對上述概念完全陌生，覺得混淆不清。他們大多認同中藥成份天然，對身體有益；有的則是對亞洲人應用草藥的悠久歷史有信心。然而，知曉當中的藥理或療效的人卻少之又少。「森」的使命便是簡化中醫學的概念，再用西方人明白的語言，向他們介紹傳統中醫學的種種好處。其中一個例子是解說有關「氣」的複雜概念。簡單來說，氣指「身體的熱力和

能量」。大部分西方人都明白，生病會令體溫改變，「調理氣息」其實就是運用草藥來調節體溫。為了向顧客講解這些簡單的道理，「森」聘請了多位活力充沛的年輕人，他們大多來自中國內地，並曾留學英國。西方顧客十分樂於跟這些朝氣勃勃的年輕員工打交道，從他們身上進一步認識中國和奇妙的漢藥。

「森」把中藥方轉化為方便服用的無味藥丸和草藥果汁等，所有產品都適合素食人士。「森」滿有信心地在網站(www.senhealth.com)上說：「『森』秉持中國五千多年的醫藥傳統，生產方便易服的藥品，開創醫療保健新路向。」

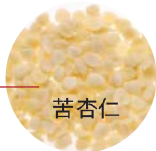
「我喜歡這家店子和這裡友善的店員。  
我曾在這裏多次接受減壓和排毒的針灸治療。」

Maureen (倫敦)





鵝不食草



苦杏仁



白芍




山藥

雖然很多人都害怕打針，但針灸卻大行其道，多少令人有點意外，這點反映中醫學已經深入西方主流的醫學領域。董鳴輝指出：「根據我的經驗，顧客甚少抗拒針灸，原因可能與廣泛宣傳有關。我遇過一位病人，他是負責我們倫敦新店裝修工程的工頭，雖然年過五十，但仍然壯健如牛。他說自己曾經因為頸痛和背痛而接受針灸治療，可見針灸已經為人所熟悉。」

事實勝於雄辯。「森」自二〇〇三年一月開幕以來，生意蒸蒸日上，每月有多達四千名客人光顧。因此，「森」正積極擴充業務，最近便在倫敦金融中心區的Spitalfields Market附

近開了第二家藥店。董鳴輝說：「選址十分重要，這裏是國際銀行和律師事務所的集中地，有數以百千計日理萬機的銀行家和律師，他們都需要可鬆弛身心的按摩服務或者一杯寧神的花茶。」「森」並計劃於二〇〇六年初，在歐洲最著名的哈羅斯百貨公司總店對面的新翼「Harrods 102」開設第三家分店，並以當地的高級顧客為服務對象。此外，「森」於倫敦西區邦德街 (Bond Street) 的著名百貨公司 Fenwick 內設有專櫃，並計劃短期內在切爾西 (Chelsea) 時尚的英皇道區 (King's Road) 增設新門市。

就像西方世界的中醫藥業一樣，「森」的前景看來一片光明。 

「這片綠洲讓我們可以暫離倫敦鬧市的繁囂。」

Deborah 和 Rebecca (Little Kingshill)

## 中醫學理論

「森」

是指「森林」，用來比喻人體最貼切不過。我們的身體就像是一個不斷變化的生態系統，在不同的季節和自然環境中

都需要保持健康的平衡。

傳統中醫藥可以治療身體機能的輕微失調以至各種慢性疾病，幾乎對任何健康問題都能發揮療效，其理論其實頗為顯淺。中醫學認為，人體必須與外界萬物與內在因素保持一種平衡協調的關係，有關因素包括天氣（如風、寒、熱、濕等）和情緒（如悲痛、憤怒、恐懼等）。中醫利用草藥、足底反射治療和針灸等手段來中和、協調這些影響人體的力量。如果不加醫治，輕微不適可以演變成影響五臟六腑的慢性疾病，使健康急速走下坡。中醫學認為理想的健康境界是保持形、神、意的平衡協調。

「陰陽」學說體現中國人對完美平衡的追求。按字面解說，陰、陽分別代表背日和向日的一面。陰陽也象徵生命循環中兩股互相抗衡的力量。中國傳統哲學認為，宇宙萬

物相生相剋，只有陰陽平衡，生命才能和諧。中醫學注重調和身心和精神上的對立力量，因為只有陰陽諧和，身心才能安泰。

中醫強調四診，即望（如觀察皮膚、舌頭）、聞（嗅口氣、體味）、問（向病人詢問病徵，也包括細聽病人講話或咳嗽的聲音）和切（如把脈）。四診有助醫師客觀評估病人的身體和精神狀況。

臟腑經絡學說是中醫學另一基礎理論，歷史悠久，可用以解釋身心健康的關係。根據有關理論，身心的正常機能是由五臟六腑主宰。舉例說，肝臟是儲藏血液的器官，確保身體獲得源源不絕的能量供應。

此外，「肝開竅於目，其華在爪」（肝對眼睛、指甲亦有影響），而對社交應酬、創意活動和充足睡眠等，肝臟也扮演著重要的角色。

數千年來，中醫師不斷探索源自人體臟腑經絡不暢的常見疾病。同時，他們發展出施藥和針灸等方法，使臟腑經絡回復健康和諧。

