

四、針灸密集教學與示範教學 學習針灸要重視手法，以致首先溫習外國醫師們的持針手法、指力及指感。持針方法對於外國人有其困難，他們慣用刀叉，不習慣用筷子，使用筷子的手指較為靈巧，以致第一堂看他們用筷子夾西班牙橄欖或花生的技巧，有著正確持針手法，才有下針有力及技巧進針，然後學習將針插入蘋果，這時看他們的下針手法，若只有大拇指及食指持針，或是大拇指及中指持針，則指力不足。最好像持毛筆一樣，針直、掌虛、指實。（針正直，掌心空虛及五指使力）大拇指持針柄之左側，食指、中指及無名指持針柄之右側，則相當固定有力，無名指固定在病患皮膚上，依如此捻轉針較為有力進針；第三步練指力，一紙張折二次成四頁，用一寸半長針穿過，再折四頁紙成八頁紙，針身不彎，捻轉針得穿過無礙，練到 16-32 張紙穿透不費力，當然這是要多日練習；第四步為練習指感，將棉線纏繞成球形，作練習下針，針入棉線裡層的棉花如為肌肉或脂肪；棉線交叉中點如為血管或神經，中間放入石頭，堅實不能貫刺，有如為骨骼，當知適可而止，學習針灸重要的第一步，為針刺手法，不痛、不流血、中穴之三大原則。通常我會給予整體從頭、頸項、上肢、下肢及腰背的軟組織運動傷害的針灸療法，這是臨床常見的疾患，而且針灸有立竿見影的療效，在其間給予指導正確認穴，讓每位醫師體驗常見穴位的正確位置，針感得氣及循經感傳。以前針灸研習班，常以針刺麻醉作示範，通常是以白齒或智齒拔牙針刺麻醉，但是這需要有病患及熟練牙科醫師合作。成功的針刺麻醉條件，要有針刺適當的針感得氣、合作的病患及熟練的外科醫師精巧妙穩速的手術醫術共同合作，才易成功，以致目前的教學示範，大部是當場的學員或是臨床帶來的病患，往往是腰痛，頸背痛、凝肩、膝痛、腳踝扭傷等，這時候是示範教學，常常以遠處特效穴取穴，得到好的療效表現，使得醫師們及病患敬佩不已，引起醫師們學習針灸相當有興趣及信心，病患們可感受到針灸的神奇，針灸醫學的種子即在國外眼見為信的播種並作耕耘。這次有位中年婦女接受腰椎硬膜麻後，有長期腰痛八年，診斷為罹患坐骨神經痛，已經過二次手術，經檢查時脊椎側彎，彎腰困難，而且頸部痠痛，經常失眠，本身為鞋店業務員，需經常彎腰動作，使其相當痛苦，經予手針腰腿點當場即減輕痛苦，彎腰動作舒服，隔天再來，訴說八年來第一次睡得很舒服。另位病患腳踝扭傷，腳踝腫痛，外踝下有壓痛點，蹠關節著地會疼痛，經給予筋會陽陵，留針十分鐘後，腳踝及足底著地疼痛大為減輕。另凝肩痛病患，肩痛及抬肩上舉困難，也是給予下肢陽陵泉，針下再抬肩，肩關節活動角度即增加，而肩疼痛減輕。在上課中經常作示範，而示範教學常以遠處取穴，遠端穴道針感較強有如槓桿原理，也可顯示循經感傳現象及引氣至病所。以遠處取穴，可以立即令疼痛減輕，且關節活動度增加，使病患及學習醫師對於針灸療效眼見為憑，信心及興趣大增，啟發學習針灸的動機及信念，而且可令疼痛由大範圍縮減至小範圍，而再對於小範圍疼痛，作循經或局部取穴。一週密集教學與示範教學後學生寫下感想，師生之道感謝贊美之詞屢屢流露，敬佩針灸醫學有顯著療效。針灸醫學逐漸在西班牙播下種子及耕耘

五、西班牙地中海觀光業 西班牙地中海沿岸有許多國際渡假中心，本來只是小漁村，經過近年來大量開發，每年夏季七、八月，吸引大批的觀光客渡假，尤其北歐、德、法等很少有陽光的國家，追尋有陽光乾爽海岸渡假。地中海是歐洲天氣最好的地方，夏天又是長日，從上午 6 時至晚上 10 時都天亮，海邊佈滿渡假公寓建築，沙灘上躺著日曬的人群，過盛的觀光事業，有著文明的污染。有故事說一位德國人到西班牙渡假，另位西班牙人看這老德整天曬太陽沒有做事，他即問著他說：「你來此地做什麼？」這老德說：「我終日忙碌，工作很累，而整年工作的目的是為著來此地渡假，一年夏天有二週的假期，在此享受陽光，曬得黑黑返家。」而這老德反問他：「你整天在此做什麼？」他說：「我終日渡假！」雖然二者過程不同，但是結果

目的似乎一樣。在地中海海岸我清晨去看日出，有一位長者插著三支長長釣魚桿，整個上午我沒有看到他釣到魚，但他很認真看著他的魚桿，或許這是位西班牙現代姜太公。清晨六時我曾在 **Calella** 海邊燈塔處看日出，赤足踏白沙，望著無際的蔚藍地中海，看著白色大海濤浪，面向陽光，可練習氣功，採自然大氣，前面是紅色太陽，向後看是自己的長影，足底細沙可作腳底按摩，細數海浪擁上又後退，大約每分鐘 10 次的頻率。海浪退了，自己向前走向大海，留下自己足跡，不久下一個海浪沖上來，留下足跡衝散了，人生猶如在海灘，短暫留下蹤跡，不久即消失，就像牛頓（1642-1727 年）臨終前給自己一生的評估：「我好像是在海濱上玩耍的孩子，時而拾到幾塊晶瑩的石子，時而拾到幾片美麗的貝殼並為之歡欣，那浩瀚的真理的海洋仍展現在面前」。到地中海海灘我下水游泳也作到此一遊。西班牙人很有禮貌，見面會說 **Hola**，有如英語的 **Hello**、夏威夷的 **Aloha**，見面互相打招呼，即縮短互相距離，通常初次見面會以握手來致意，與家人和朋友之間打招呼的方式則是擁抱和親吻兩邊臉頰，女的會親男的，也會親女的，男的會親女的，對另一男士會互相擁抱，也有親面頰，表示雙方的友誼。當參加結業聚餐後，大家要分別，每個人即擁抱、親吻兩頰。學幾句西班牙問候語是很有用，早安：**Buenos dias**，這字呈複數，即每天均平安，每天受天主祝福，早晨起床到吃中餐前，皆可用；謝謝：**Gracias**。肯定的「是」**Si** 與台語是一樣發音。西班牙的名詞有陰陽性，或許學中醫陰陽較方便。今年元月一日歐洲十二國家全部使用歐元，西幣原是“披索”（**Peseta, PTAS**），匯率從 166.39 PTS 換 1 歐元，原來有很大數目的錢，突然換算著強勢歐元貨幣，會感到錢縮水了。統一歐元在歐洲旅遊各國較方便，不必到不同國家，即用不同貨幣，換來換去，損失不少匯率。西班牙人也吃米飯，很好吃的海鮮飯（**paella**）以魚肉、花枝、蝦、貝類等各類海鮮、蕃茄、洋蔥等蔬菜、雞肉和西班牙的米做成西班牙獨特風味海鮮飯，而且放入番紅花染成黃色米飯。週四西班牙常吃飯。西班牙吃午餐晚餐時間相當遲，上次去西班牙中午上完課後一點半，在旅館餐廳要到二點才開始午餐，一般餐廳是下午二點到四點為午餐時間；而晚餐更晚為 9~10 點才開始。這次有機會參加西班牙人 **Piguera** 先生生日晚會，他們夫婦曾來過台灣，由好友 **Dr. Felo** 攜帶全家前往參加盛會，大約有 50 位親友相聚在餐廳，晚上十點壽星來了，他被告知參加晚會，竟然不知道大家來參加他的生日晚會，經過喝酒談天聽音樂、點菜，晚上 11 點來了一盤前菜，哈密瓜與火腿肉，十一點半來了主菜烤大羊腿或是海鮮，到了清晨一時，唱生日快樂歌，切生日蛋糕，然後每位家庭送上可愛有趣的禮物，其中一位熱心整理親友相片簿作為禮物，看著大家的生活照，最有紀念。到了二點起餐廳專人演奏唱著民歌，大家開始聞音樂起舞，一起玩到清晨五時，我不知道他們如何回家，因為該日下午即要搭乘飛機返國，以致到二點即先離開，西班牙人是快樂的民族，注重家庭，樂天享樂。

六、結語 針灸中醫藥發展到國外，逐漸在國外開花結果，對於國際的中醫藥針灸的學術大會，應鼓勵同仁盡量參與並發表論文作學術交流，看到中醫藥針灸耕耘在世界各國有著收穫，甚至看到青出於藍，中醫藥針灸要接受現代醫學的考驗，並以現代研究方法去蕪存青，甚至爐火純青。去年前往韓國應邀慶熙大學附設醫院醫學中心 30 週年慶及舉辦國際學術大會發表論文，寫了「韓國慶熙大學中西醫結合發展之現況」，刊登在大陸中西醫結合雜誌 2002 年 4 月 22 卷第 4 期：298-300，今年韓國慶熙大學又來函邀請參加「21 世紀醫學中心中西醫結合」為題之國際學術大會發表論文。韓國教育部認為「中西醫結合是 21 世紀的新醫學潮流」。歐洲奧地利維也納大學醫院也來函邀請今年年底前往演講「中藥的臨床試驗及品質」，看著奧地利 **Dr. Richard Schmerker** 來訪的名片寫著維也納大學醫院婦產部癌症互補照護中心醫師（**Center for Complementary Cancer Care**），經告知這中心在 8 年前開始使

用針灸作為治療，2年前開始用中藥治療婦癌病患。美國總統尼克森訪問大陸參觀針麻手術，針灸醫學在這三十年大為流行，已經國際 140 國家使用針灸醫學，而中醫藥也跟隨著快速發展。1992 年 Lancet 報導中藥方劑治療成人異位性皮膚炎 Atopic dermatitis (Lancet 340:13.1992)，以 10 種中藥組成方劑作為研究，並非以單味分離純化之有效成份，使用嚴謹的研究方法，並且有好的療效，現已製成 Zemaphyte 藥品行銷。1998 年美國醫師學會雜誌 JAMA 於 11 月出刊 280(18)登載以中草藥治療大腸急躁症 (Treatment of Irritable Bowel Syndrome with Chinese Herbal Medicine) 等。中藥以前要登載醫學雜誌 SCI 論文中，一定要單味純化有效成份才可發表論文，方劑不會被接受，如今也開始接受方劑的文章，臨床試驗 要求安全有效，而要登載臨床醫學刊物一定要採用 RCT 隨機臨床研究方法學，以致研究方法相當重要，尤其現臨床醫學在追求證據醫學 (EBM)，針灸中醫藥要 活躍國際醫學舞台，同樣要接受證據醫學的考驗。西班牙國家為多元化，在歐洲僅次於法國的第二大國，在 13 世紀即創立古老大學，為薩拉曼大學 (University de Salamanca)，在 1218 年創設，一直是培育學術人才的搖籃。薩拉曼卡有學術氣息濃厚的大學城，1988 年，被指定為歐洲文化之都，也被聯合國教 科文組織選為人類世界文化遺傳之一。1906 年西班牙神經組織學家 Santiago Ram