

海關新 18 條便利港深文藝交流

2026年伊始，香港管弦樂團首次踏足深圳前海濱海藝術中心，以維也納經典曲目為大灣區觀眾奏響新年樂章。這場演出不僅是深港文化協同的標誌性盛事，更成為海關總署「新18條」便利深港文藝交流措施的首單案例。透過深圳海關「一對一」全流程服務，樂器物資實現「零延時」通關，成為深港演出市場銜接、文化互動的具體實踐。 記者：昭朝



音樂會由匈牙利指揮家蓋爾蓋伊·馬達拉斯執棒。

被譽為「亞洲頂尖交響樂團」的香港管弦樂團首度亮相深圳前海濱海藝術中心，獻上2026新年音樂會，以維也納主題經典曲目為大灣區觀眾開啓新歲篇章。這場深港互動的演出，緊扣前海深港合作主線、現代服務業主業、改革開放創新的發展定位，不僅是港樂首次將新年音樂會移師內地、首度登陸前海的標誌性演出，更成為海關總署《海關進一步支持前海深港現代服務業合作區改革開放措施》（「海關新18條」）中「便利深港兩地文藝交流」措施的首單落地實踐，是前海推動深港規則銜接、機制對接的具體案例，為深港文化協同發展的新里程。

香港管弦樂團此次演出的樂器物資通關，正是海關「新18條」出台後的首次實踐。為保障這一「首單」順利落地，深圳海關主動對接樂團通關需求，協調深圳灣海關安排提供「一



音樂會呈現哈布斯堡王朝時期經典作品。

對一」全流程服務，在2025年12月31日貨車抵港口岸後快速開展驗核監管，最終實現樂器「零延時」通關，為音樂會如期上演築牢基礎。「我們全力支持深港文化交流，提供全鏈條便捷服務，有效壓縮通關時間，保障演出道具高效流轉。」深圳海關行郵監管處行李物品監管科科長陳雲輝表示，此次通關保障為後續深港文藝交流項目積累了寶貴經驗，下一步將繼續優化監管服務，為深港跨境排練、巡演保駕護航。

音樂會上，約翰·施特勞斯家族的圓舞曲、進行曲與波爾卡旋律輕快，勃拉姆斯的匈牙利舞曲熱情洋溢，李斯特的匈牙利狂想曲瑰麗激昂，兼具節日氛圍與國際水準的演出贏得全場經久不息的掌聲。這套曲目剛於2025年12月29日至30日在香港文化中心上演，短短數日便跨城登陸前海，在「新18條」政策支持與海關高效保障下，實現了深港文化生活「零距離、零時差」的同頻共振。

香港管弦樂團此次演出既是对《前海方案》《前海規劃》的積極響應，也為前海文化產業高質量發展注入動力。樂團董事局副主席譚允芝表示，作為亞洲頂尖、香港重要且歷史最悠久的樂團，今年已職業化51年。談及在大灣區首場演出落地前海，她表示：「前海人才來自全國乃至世界各地，很多人取得了很大成功。這次節目單多元化，很契合新年慶祝氛圍。以後港樂還會為前海、深圳乃至大灣區的

觀眾帶來更多種類的曲目。有前海政策協助，還有通關新政策的支持，以後港樂在大灣區一定會有很多新動作。」深圳濱海藝術中心總經理陳帥表示，港樂的到訪為海關「新18條」政策頒布後，深港文化協同發展樹立了典範。據悉，港樂正以此次「首單」落地為契機，積極推進大灣區常態化演出布局。香港管弦樂團副行政總裁任小瓏表示：「這場音樂會約有20%的香港觀眾。所以不管是樂團藝術家還是觀眾，在大灣區、深圳與香港之間來回穿梭觀演，已經成爲一種趨勢。因此，港樂未來更多來到前海、深圳及大灣區表演，是大勢所趨，也是大家共同的期待。」

隨着大灣區觀眾南下觀演與樂團北上巡演日趨常態化，在相關政策及部門支持下，前海以「粵港澳藝文遊」為切入點，旨促進灣區演出市場發展，推動大灣區的文化互動。



來自深圳、香港及大灣區其他城市的觀眾到場觀演。

鮑皓昕攝影展 呈現《易經》的當代探索



鮑皓昕《中國牆城》系列。觀眾可在作品之間穿梭、立足。

日期：即日起至2月20日
時間：上午11時至下午7時
地點：中環荷李活道10號大館複式展室
內容：《易經》是中國文化遺產之精髓，儒家與道家思想同樣植根於此。中國古代哲學、科學、國家治術甚至當代生活也從中獲得靈感。作為傳統卜卦文獻和哲學論述，《易經》或多或少影響了中國人對天地的理解。大館現正呈獻文化遺產專題展覽「易經：鮑皓昕攝影藝術」，於警察總部大樓內展出。展覽從《易經》的基本概念到更深入的六十四卦符號體系，皆體現香港攝影藝術家鮑皓昕多年間的創作探索。鮑皓昕接受記者訪問時表示，他對《易經》的興趣可追溯到二十多歲。作為設計師出身的視覺創作者，他一直希望這部經典尋找一種「可見」的轉譯方式，卻始終未能成形。直至十六年前在中國拍攝《China Revealed》一書時，旅途中反覆出現的破損牆面，讓他對自然與時間在牆上留下的痕迹產生興趣，並聯想到牆作為人類生活的基本結構，其「基本性」與《易經》中陰陽的二元表述呼應：一條斷線、一條實線，呈現出理解世界相對基本的方式。

記者、攝影：Qira



鮑皓昕表示，《中國牆城》和《觀靜錄》兩個系列從不同角度引發觀眾對自然關係的思考。

保健之道

壓力性胃痛 改善及預防方法

現代人生活節奏急促，工作壓力繁重，精神壓力大時容易引發各種健康問題，其中最常見的便是胃痛。這類由壓力引發的胃部不適，對患者的生活質素造成影響。記者專訪腸胃肝臟科專科醫生施婉珍，講解壓力性胃痛的成因及症狀，教讀者由生活入手預防胃痛。

記者：Karena



壓力性胃痛症狀與壓力、情緒波動同步，伴隨頭痛、失眠等自律神經失調表現。

壓力性胃痛屬於功能性胃腸病，是由長期情緒壓力引發的自律神經失調，導致胃部蠕動異常、胃酸分泌失衡。腸胃肝臟科專科醫生施婉珍表示：「一般胃痛多由功能或結構問題導致，如胃炎、胃潰瘍、幽門螺旋桿菌感染等，疼痛模式相對固定；而壓力性胃痛則與情緒波動密切相關，疼痛時間不固定，且不會出現持續性出血或體重驟降等病徵。壓力性胃痛的典型症狀包括上腹隱痛或灼痛、飯後飽脹，嚴重時會噁心嘔吐。」

當人處於緊張時，交感神經系統會被激活，導致胃部收縮，從而引起疼痛。施醫生解釋：「人體胃部周遭分布了大量神經系統，當感到壓力或緊張時，鄰近胃部的交感神經會產生作用，血液會優先供應肌肉和大腦，腸胃蠕動變慢，但胃酸仍會持續分泌，長期下來容易造成胃黏膜損傷。同時，壓力會促使腎上腺素分泌皮質醇等荷爾蒙，這些荷爾蒙不僅會增加胃酸的分泌，還干擾正常的消化功能，導致消化不良或胃酸倒流等問題。在壓力狀態下，人們的飲食習慣往往會改變，例如暴飲暴食或選擇高脂肪、高糖的食物，這些也會增加胃部的負擔。」若長期忽視壓力性胃痛，有機會從功能性失調發展為腸易激綜合症、慢性消化不良、胃食道逆流等。



秋葵的黏液對胃黏膜有保護作用。

治療方法

如疼痛急性發作時，施醫生建議可對上腹部進行熱敷，以緩解痙攣，並可短期服用非處方胃藥緩解，能夠快速減輕不適，但需嚴格遵循說明書劑量服用，不可長期濫用。若服藥1至2周後症狀無改善，或反覆發作，應立即就醫檢查。在治療上，施醫生表示：「醫生會先透過問診釐清個人病史及壓力源頭，必要時安排胃內窺鏡檢查、超聲波檢查、血液檢測等，以排除幽門螺旋桿菌感染、胃潰瘍或腫瘤等。後續將根據症狀開出藥物處方。針對壓力引發的自律神經失調，會轉介至精神科進行認知行為治療。壓力性胃痛並非單純的胃部疾病，需要採取身心兼顧的治療方式，否則很容易反覆發作。」

由生活入手改善及預防

若患有壓力性胃痛，可透過日常飲食與生活習慣改善情況，施醫生解釋：「飲食上應避免辛辣、油炸、高糖的食物，以及酒精、咖啡因、濃茶等。多吃養胃食材，如適量攝取含黏蛋白的食材（山藥、秋葵、木耳）、軟質蛋白（雞蛋、豆腐、魚）、富含亞麻油酸的苦茶油及堅果。定時定量進食，避免長時間空腹或暴飲暴食。在生活習慣上，學會透過深呼吸、冥想放鬆心情。保持適度規律運動（如快走、瑜伽等），促進腸胃蠕動並釋放壓力激素。避免在睡前使用電子設備，保證充足睡眠。缺乏社交支持容易加劇壓力，嘗試多與家人朋友溝通，情緒問題嚴重時可尋求專業諮詢。即使症狀輕微，但有胃病史、胃癌家族史及年齡超過40歲的人群，建議定期接受相關檢查，早發現、早干預。」保持規律生活，三餐定時、睡眠充足，便能預防胃部不適。



中西醫結合 辨癥治癥五步六法

中醫藥在腫瘤治療中的角色不可或缺，特別是在改善生活品質、減輕放化療毒副作用、預防復發轉移等方面具有獨特優勢。筆者在長期臨床實踐中逐步總結出一套以「辨癥病五法」和「治癥六法」為核心的中醫腫瘤診療方案。這一方案既繼承了中醫整體觀與辨證論治的核心理念，同時又針對癌病診斷和治療的特殊性進行創新，在臨床中取得較好療效。



藥膳常用的蓮子、百合、山藥等能在扶正抗癥中發揮重要作用。

辨癥病五法 辨證診斷

腫瘤治療必須建立在準確辨證診斷的基礎上。筆者提出「辨癥病五法」通過五個層次逐級深入，為治療提供全面依據。

第一步：辨病期，即結合中醫的初、中、末三期與西醫TNM分期，明確腫瘤發展階段。早期患者正氣尚足，邪氣初聚；中期正邪相爭，虛實互見；晚期則正氣大虛，癌毒深陷。第二步：辨病位，確定腫瘤所在臟腑經絡和五體的具體部位。如肺癌多責於肺絡，肝癌與肝經相關，乳腺癌在乳絡但涉及肝、胃二經。這一步為後續「歸經用藥」提供依據。第三步：辨病性，分清寒熱虛實。腫瘤患者常出現整體虛而局部實熱的複雜局面，需從整體與局部兩個層面細微分辨。第四步：辨病邪，識別痰濁、瘀血、毒熱等實邪的主次關係。筆者發現，痰濁往往是腫瘤發生發展的重要病邪，痰濁不化，則瘀血難消，毒熱難解。第五步：辨癥火，這是基於筆者提出的「癥火促癌」理論的關鍵一步。需明確癥火屬虛、屬實，或是虛實夾雜，並判斷其侵襲程度，從而制定相應的清伏火策略。

治癥六法 扶正祛邪

基於辨癥病五法的綜合辨證結果，採用「治癥六法」進行系統治療。

第一法：清實邪旨在清除痰濁、瘀血、毒熱等病理產物。常用半夏、南星化痰濁，赤芍、莪術活血散結，白花蛇舌草、半枝蓮清熱解毒。針對廣東地區患者多濕熱的特點，常加用茵陳、薏苡仁等祛濕清熱之品。第二法：清癥火根據癥火性質不同採用相應策略。實火用黃連、黃芩直折火勢；虛火用生地、鱉甲滋陰降火；氣虛陽虛者則用黃芪、附子，補氣溫陽、引火歸元；虛實夾雜

者，則攻補兼施。針對嶺南癥火多夾濕熱，還常選用土茯苓、馬齒莧等本地草藥，療效顯著。第三法：消癥瘤直接針對癌細胞治療。包括以毒攻毒法，如全蝎、蜈蚣的使用；扶正消癥法，如人參、黃芪、紅棗的使用；及攻補兼施法，根據患者體質和病期靈活應用。第四法：扶正氣，《黃帝內經》有：「正氣存內，邪不可幹」，「邪之所湊，其氣必虛」。辨證補益氣血，調整臟腑功能，祛邪外出，是扶正抗癥重用方法，常選用人參、黨參、黃芪、紅棗等。第五法：調情志，重視精神心理調劑。常採用語言開導、靜心安神等方法，針對廣東患者的病變特點，建議通過聽輕音樂、品茶等地方文化方式紓緩情緒，改善心理狀態。第六法：調生活起居，通過飲食、運動、作息等生活調理，全面提升患者生活品質。與藥物治療相輔相成，貫穿腫瘤治療全過程。

中西醫結合 多學科抗癥

中醫治療腫瘤強調整體觀與個體化治療，筆者的「辨癥病五法」和「治癥六法」正是這一理念的具體體現。這一體系既繼承中醫傳統理論，又融合現代醫學成果，通過辨證與辨病相結合，扶正與祛邪並舉，為腫瘤患者提供更加系統、全面的治療方案。希望筆者的經驗總結能夠為更多腫瘤患者帶來獲益，也為中西醫結合治療腫瘤提供新思路。（提醒：文中治法用藥要在腫瘤專科醫生指導下，不可自行模仿使用。）

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。

