

《醫事論事》 第32集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事文摘
（一）中醫體質養生
3. 濕熱體質
濕熱體質的人在社交場合隨處可見。
“油光滿面”是典型特徵。
【總體特徵】：濕熱內蘊，以面垢油光，口苦、苔黃膩等是濕熱表現為主要特徵。
【形體特徵】：形體中等或偏瘦。
【四診表現】：面垢油光，易生座瘡，口苦口乾，身體困倦，大便黏滯不暢或燥結，小便短黃，男性 易陰囊潮濕，女性易帶下增多，舌質偏紅，苔黃膩，脈滑數。
【調養方式】：濕邪特徵黏滯，不易去除，故飲食宜清淡，少食辛溫助熱的食物，戒除煙酒。不要熬夜和過度勞累。
適合中長跑，游泳，爬山，各種球類，武術、散步等運動。
日常可服六一散，清胃散，甘露消毒丹等藥。
（二）夏季養生——保養好心
夏季人容易心情煩躁，易發脾氣。這因為夏天氣血都到人體外面；裡面的氣血都是相對不足，所以容易生氣發火，同此一定要記著，夏天要忌“怒”，別發脾氣，或者少發脾氣。因因一發脾氣，血壓就升，影響心臟，哪還會健康？
三大養心穴位：陰陵泉、百會和印堂。
記住：1. 荷葉養心，去心火，伴作舒爽一夏
2. 龍眼時美，補血安神最知“心”
3. 心臟最怕作暴飲暴食。
日常應注意兩多三少：
1. 雜糧、粗糧多吃
2. 新鮮蔬菜、大豆製品多吃
3. 高脂肪、高膽固醇食品少吃
4. 酒要少飲
5. 鹽要少吃
養心：“養生之要，首在養心”
練習書法是非常好的養生方法。垂釣、養花、下棋、閱讀也都是很好的養生方法。

二、都市尋補——愛心湯水
（一）夏季靚湯
1. 椰子杏仁銀耳豬腱湯
材料：椰子1個、銀耳1兩、杏仁2錢、豬腱半斤、蜜棗3粒（浸冷開水後下）
適合：男女老少夏季食用
功效：補益脾胃，潤膚養顏
2. 苦瓜菠蘿排骨湯
材料：菠蘿2兩（切片後浸鹽水）、苦瓜3兩、排骨半斤、生薑3片
適合：一般人皆可
功效：清熱解毒、生津止渴
3. 茅根生地老鴨湯
材料：白茅根1兩、生地1兩、薏米1兩、老鴨一隻、蜜棗3粒（浸冷開水後下）
適合：孕婦、胃寒、腎虛者慎用。
注意：煲湯可用生薑爆炒老鴨，去其腥味，使湯清味正。
功效：清熱涼血、利尿。
（二）夏季糖水
1. 雪耳、木瓜、鮮奶飲
材料：雪耳3錢、木瓜半斤、脫脂鮮奶300毫升、冰糖適量
功效：滋陰、助陽、塑身養顏
2. 話梅薑湯
材料：話梅2兩、生薑1兩、冰糖適量
功效：塑身養顏、生津祛寒
3. 雪梨山楂飲
材料：雪梨1個、山楂8錢、冰糖適量
功效：養心潤肺、消脂塑身
以上湯水均四人份量，只供參考！因每人體質各異，飲用前請先徵詢家庭中醫師！

參考書目：
《黃帝內經》四季養生全書 天津出版傳媒集團 常學輝
望聞問切的不藏之秘 人民軍醫出版社 來要水、來要良
在此鳴謝！！

活 動 一 覽

(1/3/2015-30/4/2015)

12/3 本會於北角富臨皇宮舉行新一屆就職典禮及春節聯歡。
15/3 會員部於會所舉辦第一季生日會。
21/3 社區服務部於會所替長者義務理髮。
22/3 華革文康體藝促進會舉辦「大嶼山一天遊」，得到灣仔區議會贊助。
3/4-4/4 華革粵劇團組團赴東莞橫瀝鎮交流演出。
22/4-25/4 華革會愛心工程主辦江西省助學觀禮團。



張榕枝（二胡班學員）

探訪新松齡護老中心

關李淑儀

大部分安老院社工都是週末休息，週二探訪最為他們所歡迎。這也好，辛宣部長（華革通訊主編辛樹華大俠）不可以用上課藉口而逃避隨團探訪了，自然華革通訊的探訪稿就不需筆者傷腦筋啦！

2015 年1 月20 日星期二下午，我們重訪順利邨新松齡護老中心，前幾天義工們在資訊群組商量分工和演唱歌曲次序。因為這個地方坐地鐵也需要轉車，大家決定各自前往，辛大俠很有心早一日特意坐巴士去視察地形。

當天早上正當各人興高采烈說自己將採取何種交通工具之際，辛大俠傳來短訊說正等候十字車入急症室，又沒有說詳情，電話也沒法聯絡上，大家像熱鍋上的螞蟻，憂心忡忡，一方面咒罵他不把近親的電話號碼告訴我們，好讓我們多瞭解他的情況，一方面就為他祈禱祝福。

各位義工準時來到院舍，社工今次特意安排我們在電影院獻唱，也為我們打碟。這裡有個小舞台，可惜容納的院友不多，有點使人失望。上次探訪是三年多了，當時我們在2樓飯廳為老人家唱歌，雖然沒有好的音響設備，但周邊房間的老人家都可以出來歡聚，今日看到的已非當年的面孔，挺懷念當日老人家的笑容。

歐陽俊德、黎敏華伉儷、李兆峰獻唱多首時代金曲；梁鎂清、吳志順、桑娜和李美莉相互對唱粵曲小調。位位好歌之人，當然贏盡不少掌聲。今次辛苦了桑娜，除了唱歌，還要當司儀，更要協調各位演唱和打碟次序。感謝！

時間過得頗快，演出完就把義工編織的冷頸巾敬奉予各位長者，又帶回他們的感激和謝意轉告編織義工。

離開後大家到附近茶餐廳醫肚，因為路程遠，我們通常只吃了早餐便出門，活動過程也要捱著空肚子，全情投入，完了就感到似乎有點虛脫。筆者真的很感恩，經過多少風雨飄搖的日子，還有那麼多的義工願意刻苦與我同行，為慈善工作努力！

我們享受茶餐時，又收到辛大俠的訊息說出院了。大家就指責他說謊，目的是把寫稿之責任推到筆者身上，他大呼冤枉。嘻嘻，他70 多歲了，要他經常跟著我們周圍去採訪也屬難為他，鬥嘴而已，心裡還是為他平安而高興！

