

《醫事論事》 第34集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事文摘

(一) 中醫體質養生

5. 氣鬱體質

氣鬱體質多為那些多愁善感，天天喊著“鬱悶”的人

【總體特徵】氣機鬱滯，以精神抑鬱、憂慮脆弱等氣鬱表現為主要特徵。

【形體特徵】形體瘦者為多，但體胖的也不少見

【四診表現】情感脆弱，煩悶不樂，舌淡紅，苔薄面，脈弦。

【調養方式】多吃小麥、蔥、蒜、海帶、海藻、蘿蔔；金橘、山楂等具有行氣、解鬱；消食、醒神作用的食物，不宜多吃肥肉、奶油、鰻魚、蟹黃、魚籽、朱古力、油炸食品、甜食等影響氣血運行的食品；番薯、芋頭、蠶豆、栗子等容易脹氣的食物也不宜多吃；不宜吃冷飲；睡前避免飲茶、咖啡等提神醒腦的飲料。可服用逍遙散、舒肝和胃丸、開胸順氣丸、柴胡疏肝散、越鞠丸等來調節。

(二) 秋季養生——滋陰潤肺最為先

秋季給人們的感覺常是清肅乾爽。然而，我們此時最容易出現肺部疾病，常見的有感冒、咳嗽、哮喘等，若不小心醫治很容易使症狀加重。因此，秋季養生重在養肺，滋陰養肺，防治肺氣虛衰是秋季養生的當務之急。

二、都市尋補——愛心湯水

(一) 秋季靚湯

1. 響螺參杏豬腱湯

材料：響螺乾2兩、太子參1兩、南杏5錢、豬腱半斤、陳皮半個

功效：滋陰補腎、健脾益氣

適合：陰虛內熱、口苦咽乾、口瘡常作、耳鳴耳聾等人士

2. 花旗參淮杞百合湯

材料：花旗參5錢、淮山1兩、杞子5錢、百合1兩、紅棗8粒、豬腱半斤

功效：清熱生津、安神益腎

適合：口乾煩燥、夜睡不寧、肺熱咳嗽的人士

3. 金銀菜馬蹄瑤柱湯

材料：菜乾3兩、白菜半斤、馬蹄10粒、生薑2片、瑤柱4粒、豬腱半斤

功效：清肺胃熱、健脾開胃、益食滋陰

適合：肺熱肺燥、口乾聲沙、胃納欠佳的人士

(二) 秋季糖水

1. 紅棗花生糖水

材料：紅棗10粒、花生5錢、紅糖適量

功效：健脾補血

2. 花旗參麥冬茶蜜

材料：花旗參3錢、麥冬3錢、蜂蜜適量

功效：補氣滋陰

3. 杏汁木瓜糖水

材料：南杏1兩、木瓜半斤、雪耳5錢、冰糖適量

功效：潤肺養顏

以上湯水四人份量，只供參考！因每人體質各異，飲用前請先諮詢家庭中醫！

在此鳴謝，參考及摘錄書目：

《黃帝內經》四季養生全書

望聞問切的不藏之秘

101抗都市病湯譜

天津出版傳媒集團

人民軍醫出版社

跨版生活

常學輝 著

來要水，來要良 著

徐思濠 著

活 動 一 覽

(1/7/2015-31/8/2015)

- 1/7 卓師會和婦女部義工承辦「民族風情慶回歸18載暨香港灣仔區各界協會成立20周年」嘉年華活動攤位遊戲；
- 4/7 社區服務團於會所舉辦長者免費剪髮服務；
- 4/7 卓師會和婦女部義工承辦「灣仔區《基本法》識識相關25載」嘉年華活動攤位遊戲；
- 7/7 社區服務團義工探訪鄰舍輔導會上海護理安老院；
- 7/7 山西晉中僑聯官員拜訪本會；
- 18/7 會員部義工探訪年長患病會員；
- 19/7 婦女部義工參加「幸福香港歌舞聯歡」第二場活動；
- 25/7 獅子山下合唱團擔綱「萬眾同心慶回歸綜藝晚會」的演出；
- 26/7 華革粵劇團與李均頤議員辦事處合辦「粵韻金曲迎仲夏」粵曲演唱會；
- 2/8 卓師會主辦，於禮頓山社區會堂舉辦「社區健康檢查日」；
- 6/8 社會事務委員會和灣仔區會員舉行「會員小聚」；
- 11/8 社區服務團在深水埗聖公會李嘉誠護理安老院舉辦粵曲演唱會；
- 15/8 社區服務團義工探訪土瓜灣曉光護老中心；
- 15/8 婦女部義工參加「幸福香港歌舞聯歡」第三場活動；
- 16/8 會員部舉辦第三季生日會暨迎新會；
- 22/8 獅子山下合唱團擔綱「省港澳傳統武術邀請賽暨抗日戰爭勝利70周年紀念活動」演唱抗戰歌曲；
- 22/8 華革粵劇團與當代慈善基金會假禮頓山社區會堂演出「卡拉OK折子戲」；

粵韻知音賀回歸

蔡尚

陳協平先生是華革會永遠名譽會長，亦是東莞市戲曲協會橫瀝分會會長（背後還有得力幫手——陳太）。於年初，安排我們華革粵劇團同學在復活節期間到東莞市作粵曲交流，由團長黃少娟帶領大家去參與。那時候一切要操的曲譜都是由陳太代為安排（多謝陳太為我們處理曲譜翻譯，由工尺譜轉為音樂譜（1、2、3、4、5：1）以適應內地音樂師傅習慣得以圓滿為我們伴奏）！

七月五日，東莞市戲劇曲藝協會橫瀝分會協調樂聯、隔坑、協和三個曲藝社五十多位成員組成演出團。由陳協平會長率領回訪本港，假座九龍東頭邨社區會堂演出。

為此次演出主禮的嘉賓有中央駐港聯絡辦公室九龍工作部副部長盧寧女士、黃大仙民政事務處高級聯絡主任丁天生先生、東莞市領導官員、東莞市戲劇曲藝協會橫瀝分會會長陳協平先生、湖北省政協常委（香港湖北聯誼會常務副會長）戴錦文先生、黃大仙區議員黃國恩律師、華革會副會長關世豪、華革會主席林耀文、及華革粵劇團團長黃少娟、導師尹才榜等，還有趕來贈慶的工聯會陳婉嫻女士。



是日共分三場演出，每場都有不同觀眾，但每場都座無虛席。所有唱口都施展渾身解數，落力演出，贏得觀眾們熱烈掌聲。



活 動 一 束



會員部於8月16日於會所舉辦「第三季生日會暨迎新會」，出席的義工：施若雲、鄭煒棋、陳培強、謝雪英、何燕屏、何錦燕、黃敏慈、梁桂英、關雪清、梁國輝、吳志順、周美雄、陳金富。



社區服務團於7月4日在會所舉辦長者免費剪髮服務。出席的義工：朱佩玲、余松盛、吳志順、吳李筱玲、桑娜、陳遠萍、黃敏慈、黃慧儀、黃穎嘉、黃騰偉、張喜玲、廖慧嫻、鄭浩華、劉于久、劉映霞、關李淑儀。