

## 《醫事論事》 第33集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

## 二、醫事文摘

## (一) 中醫體質養生

## 4. 陰虛體質

陰虛體質多見於愛著急，急脾氣和更年期的人。

【總體特徵】：陰液虧少，以口燥咽乾，手足心熱等虛熱表現為主要特徵。

【形體特徵】體型偏瘦

【四診表現】手足心熱、口燥咽乾、鼻微乾、喜冷飲、大便乾燥、舌紅少津、脈細數。

【調養方式】進補宜採用補陰、滋陰、養陰等法。可選用生地黃、麥冬、玉竹、銀耳、石斛、龜甲、甲魚、燕窩、百合、鴨肉、海蜇、藕、金針、枸杞子、荸薺、梨等。

平時應以清淡飲食為主，少吃辛辣刺激的食物，還要控制鹽的攝入量，盡量避免鹵、醃、醬類的菜，以免加重內熱。

可以服用，六味地黃丸、杞菊地黃丸、知柏地黃丸等中成藥。

## (二) 夏季養生——遠離空調病（冷氣病）

中醫認為，空調病症狀屬暑濕症。夏天炎熱人體腠理開泄，若長時間處在空調（冷氣）環境中，則容易引發肢體麻木，皮膚乾燥，胃腸不適等症狀。

最簡便有效的是常用的生薑。適量喝薑湯不僅能預防“空調病”而且對吹空調受涼，引起的一些症狀也有很好的緩解作用。

生薑和紅棗黑糖湯，生薑補暖，紅棗補益。二者搭配服用可以和胃降逆止嘔，可加紅糖，對（空調病）寒涼引起的不適非常有效。

## 二、都市尋補——愛心湯水

## (一) 夏季靚湯

## 1. 佛手瓜茯神圓肉湯

材料：佛手瓜1個、茯神1兩、圓肉1兩、豬心1個（切件）

功效：寬胸理氣。安神養心

適用：心煩失眠、胸脇作痛，氣滯太息、多夢少寢等人士。

## 2. 節瓜薏米淡菜湯

材料：節瓜1斤、生薏米1兩半、淡菜2兩、陳皮1斤

功效：消熱解毒、下火去濕、健脾益胃。

適合：熱氣口苦、常食煎炒、燥熱食品之人士。

## 3. 花旗參薏米冬瓜湯

材料：花旗參（切片）5錢、生薏米1兩、冬瓜1斤、乾荷葉1片、陳皮1片。

功效：清熱消暑、利尿去濕、健脾益胃。

適合：暑熱天時、口乾咽燥、聲音沙啞之人士。

## (二) 夏季糖水

## 1. 菠蘿銀耳紅棗糖水

材料：菠蘿4兩、銀耳5錢、紅棗8顆、冰糖適量

功效：養心潤肺

## 2. 木瓜煲鮮奶

材料：木瓜半斤、鮮牛奶300毫升、冰糖適量

功效：滋陰助陽

## 3. 銀耳毛丹飲

材料：西瓜2兩、紅毛丹2兩、銀耳1兩、冰糖適量

功效：塑身養顏

以上湯水均為四人份量，只供參考！因每人體質各異，飲用前請先諮詢家庭中醫！

參考及摘錄書目，在此鳴謝：

《黃帝內經》四季養生全書

天津出版傳媒集團

常學輝 著

望聞問切的不藏之秘

人民軍醫出版社

來要水，來要良 著

## 活 動 一 覽

(1/5/2015-30/6/2015)

- 2/5 本會派出40人支持香港島各界聯合會之跑馬地嘉年華會；
- 8/5 於會所舉辦會慶酒會；
- 9/5 社區服務團於會所替長者義務理髮；
- 16/5 卓師會主辦，婦女部協辦於富臨酒樓舉辦母親節下午茶敘；
- 9/5—17/5 本會協助「保普選反暴力大聯盟」設立簽名街站；
- 17/5 會員部於會所舉辦第二季生日會；
- 18/5 獅子山下合唱團應邀於柴灣青年廣場演出；
- 19/5 社區服務團探訪賽馬會屯門盲人安老院；
- 23/5 社區服務團於會所召開周年會員大會；
- 2/6 獅子山下合唱團應邀於沙田大會堂演出；
- 6/6 社區服務團探訪康輝護老中心，為長者理髮；
- 13/6 獅子山下合唱團應邀於灣仔伊館演出；
- 16/6 華革粵劇團於西灣河文娛中心演出；
- 16/6 社區服務團探訪鴨脷洲永安老人健康中心；
- 21/6 婦女部修頓球場主持攤位遊戲；
- 26/6 社區服務團參加義發局會員迎新會；
- 27/6 粵劇團於禮頓山社區會堂演出；
- 28/6 會慶新界一日遊；

2015年度  
灣仔區發展規劃及道路交通安全  
慶回歸嘉年華會

婦女部

6月21日（星期日）參與循道衛理中心主辦修頓球場嘉年華活動，婦女部負責主持攤位遊戲，當日天氣酷熱，義工們未做已經汗流浹背。早上天氣預測會有驟雨。果然不出所料，間中下了幾場大雨，義工關淑儀、何錦燕、吳惠珍、蔡永廣都被雨水灑遍全身，汗水、雨水交織一片，衣衫盡濕，狼狽萬分，大家堅持堅守崗位，做到最後一分鐘。

經過間中幾場大雨，下午三時多，大會終於宣布腰斬，餘下的主禮儀式，文娛節目，攤位遊戲等等，全部取消。活動在大雨中曲終人散。

嘉年華活動雖然結束，但是，義工何錦燕卻因淋上雨水，第二天患上感冒，身體不適，今次非常多謝婦女部義工們，多年來無論春夏秋冬，無懼炎熱的夏天，寒冷的冬天，都是盡量付出個人力量。再次感謝您們！



## 活 動 一 束



社區服務團於5月9日在會所替長者義務剪髮。出席之義工：黃騰偉、廖慧嫻、關莉文、吳瑞燕、吳志順、吳李筱玲、劉映霞、關李淑儀、黃敏慈。

5月18日獅子山下合唱團應邀於柴灣青年廣場演出獲得嘉賓隊金獎。



6月2日獅子山下合唱團應邀於沙田大會堂演出。



6月13日獅子山下合唱團應邀於灣仔伊館演出。

## 福 利 通 告 (兩則)

本會前執委、資深會員馬奕庭先生一向熱愛本會，熱心公益、關心會員。日前捐出一筆款項委託本會管理，指定用於資助本會有嚴重病患或癌症的貧困會員，作為幫補治病用途。如符合上述理由及覺有所需要之會員，可向本會秘書處索取申請表，填寫後交來本會，待審核小組批核回覆，每位申請者資助金額最高為港元五千元正，每年只可受資助一次。

基本條件：

- (1) 入會滿五年之有效會員；
- (2) 有政府認可的醫療機構發出確診患上嚴重病患或癌症之證明文件；
- (3) 申請人為病者本人。

詳細細則見申請表。

本會獲善心人士捐送助行扶手架數個，如有需要之會員，可致電25285197查詢登記領取。數量有限，按登記先後派發。派完即止。

