

《醫事論事》 第31集
夏展鵬醫學博士註冊中醫

一. 醫事文摘
(一)中醫體質養生
2. 氣虛體質
氣虛體質比較常見於“辦公室一族”士和一些大病初愈的人。
【總體特徵】：元氣不足，以疲色，氣短，自汗等氣虛表現。
【形體特徵】肌肉鬆軟不實。
【四診表現】：平素語音低弱，氣短懶言，精神不振，容易疲乏，易出汗，容易感冒，還易患內臟下垂，如胃下垂，子宮下垂等，舌淡紅，舌邊有齒痕，脈弱。
【調養方式】：飲食以溫補為主，湯可以用黨參、黃芪、紅棗、淮山藥、香菇、元肉等。少吃涼性食物，如冷飲和寒涼的蔬菜，也不要吃太辛辣。飲食不宜過於滋膩，少食難以消化的食品。運動上以柔緩運動（散步，打太極拳等）為主，平時可按摩足理穴，也可以灸關氣、氣海穴。（亦可用暖包熱敷）如果常自汗感冒者，可服玉屏風散來益氣固表，提昇正氣。
【調理法則】：培補元氣，補氣健脾
【調體食物】：糯米、小米、麥類、黃豆、雞肉、牛肉、鵝肉、魚類、山藥、馬鈴薯、豆腐、紅蘿蔔、金針菜、香菇、蘋果、紅棗、栗子等。
(二)春季養生飲食
春季萬物復甦，以養肝為主。飲食上要注意，選擇熱量較高的主食，忌生冷油膩食品並減少酸性食物的攝入。
初春宜進食偏於溫熱的食物，春季晚期，氣候偏熱，宜進食清淡的食物。

二. 都市尋補——愛心湯水
1. 春季靚湯
(1) 蘋果雪梨牛腱湯
材料：蘋果1個、雪梨1個、杏仁8錢、紅棗5粒、生薑2片、牛腱半斤。
功效：美白養顏，潤肺化痰。
適合：男女老少皆宜，是肝炎，肝硬化患者春季食療湯品。
注意：脾胃虛寒者忌服。
(2) 西洋參銀耳豬腱湯
材料：西洋參8錢、銀耳8錢、紅棗5粒、豬腱半斤
功效：滋陰潤燥、清熱生津
適合：因睡眠不足而導致虛火上升之人士。
注意：胃寒疼痛，舌苔發白者忌食。
服用西洋參期間應忌食白蘿蔔和飲茶。銀耳能清肺熱，故外感風寒者忌用。
(3) 核桃排骨首烏湯
材料：核桃仁2錢、何首烏1兩、當歸5錢、熟地5錢、桑寄生8錢、排骨半斤
功效：補氣益腎、潤肺化痰
適合：特別適合少年，兒童及中老年人仕食用。
注意：腹瀉、便溏、咯血者忌食
2. 春季糖水
(1) 雪蛤蛋白枸杞糖水
材料：雪蛤膏5錢、蛋白2羹、紅棗5粒、枸杞3錢、冰糖適量
功效：塑身養顏
(2) 銀耳、蓮子枸杞糖水
材料：銀耳3錢、蓮子1兩、百合3錢、冰糖適量
功效：養心潤肺
(3) 杏棗木瓜鮮奶飲
材料：木瓜1個、南北杏1兩、紅棗5-6粒、脫脂鮮奶一瓶（後下）冰糖適量
功效：豐胸潤肺
以上湯水四人分量只供參考！因每人體質不同，飲用前請先查詢你的家庭中醫師！

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

活 動 一 覽
(1/1/2015-28/2/2015)

- 1/1 華革粵劇團於禮頓山社區會堂主辦粵曲演唱會
- 3/1 婦女部應邀於修頓球場設立遊戲攤位
- 3/1 獅子山下合唱團應邀於修頓球場演出
- 10/1 社區服務團於會所替長者義務理髮
- 11/1 卓師會於禮頓山社區會堂主辦社區健康檢查日
- 15/1 婦女部協辦，於禮頓山社區會堂舉行迎新春活動
- 17/1 社區服務團探訪西營盤匯豐安老院
- 20/1 社區服務團探訪順利邨新松齡護老院
- 31/1 華革粵劇團協辦，於禮頓山社區會堂演唱粵曲
- 31/1 華革愛心工程有限公司與香港松柏之星慈善會合辦「健康球養生運動講座」
- 10/2 社區服務團探訪堅尼地城康盛護老中心
- 12/2 「關注香港事務社團聯席」在本會會所主辦「第二輪政改諮詢研討會」，邀得基本法委員會梁愛詩副主任及馬恩國大律師主講。
- 26/2 愛心工程工作人員於會所舉行春節團拜

探訪「鐵漢」記

「徐志堅依家點樣呀？…」這幾年來，在一些本會主辦的生日會、講座、旅遊等場合中，常聽九龍區的會員問這一句話。

徐志堅擔任本會九龍地區事務部主任有一段頗長的日子，他很勤力，跟九龍地區的會員常有聯繫，關係打得很好。本會有一位常務委員曾經說過，正是看到了徐志堅的勤力，深受感動，才毅然決定加入本會工作班子，貢獻一點力量。

幾年前徐志堅不幸中了風，家庭經濟頓失支柱，如今他雖然得到政府資助入住護老院，但家庭經濟仍屬緊絀。早前他妻子看到本會設立了「馬奕庭資助病患會員基金」，便提出了申請。

十一月三十日，本會新界及離島地區事務部主任陳金富，聯同會員部委員何錦燕，及本會職員謝雪英，帶了五千元，到葵涌保良局福衛護老院，要交給徐志堅。

所謂「鐵漢」，並非指像張飛般勇猛，而是指性格堅強。徐志堅認為有政府資助，已經足夠，善款應留給其他有需要者，堅決拒絕接受。眾人無奈之下，私下商量，決定交到他家給其妻子。

十一年來，《華革通訊》每期都有人物介紹，包羅了所有常委甚至執委。就只有極少數兩三人「漏網」，徐志堅是其中之一，他堅持「雁過不留聲」，堅持「揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩」的瀟灑。

你可以說他「固執」，但在他而言，是擇善固執。記得本會購入隔鄰新址後，絕大部分委員都認同將資源集中於灣仔，但徐志堅認為自己身為九龍地區事務部主任，必須爭取在九龍設立會所。每次開會，他都擇善固執地，明知不可為而為之地提出申請。

他文筆甚佳，常有文章刊出。看到坐著輪椅的「鐵漢」，大家不禁有點淒酸，但亦只能默祝他逐漸康復。

淒酸之餘，也有值得安慰之事，就是他的勤力後繼有人，像這天的陳金富和何錦燕，皆由早忙到晚，上午在會所協助「中醫養生健康日」工作，下午到葵涌護老院，晚上又到青衣徐志堅家送錢。

其中的陳金富，最近更為了送出「入會四十五周年紀念金牌」，走遍東南西北。



粵曲迎新春之「主席駕到」

由愛國文化保育協會主辦，華革粵劇團協辦及擔綱演出之「愛國文化粵曲迎新春」演唱會，於一月三十一日在禮頓山社區會堂上演。

本會主席林耀文亦前來捧場，並登台發表了感想。筆者記得有人在群組中寫著：「今日有兩名副主席、兩名常委、兩名執委粉墨登場，唔俾面聽炳」。究竟主席是否怕「炳」而來？這就不得而知了。但有一點可以肯定，林主席十分忙碌，這天另有酒會，以致未能全程捧場，他事後在群組中道歉。



從上述的群組留言，可見本會工作人員對粵曲的熱愛。事實上，本會歷屆高層，皆十分重視粵劇團，早年已賦予重任，使之成為本會一個獨立部門。而粵劇團亦不負所託，每次演出，都座無虛席，替本會打響名堂。

今日演出的唱口中，有不少是從零開始，在本會學習粵曲，是本會一手一腳培育出來的子弟兵。

今天由黃少娟團長擔任統籌、吳世良任司儀、杜漪汶任總監、李倩儀任總務。

今天的曲目有：
蔡佩霞 黃少娟 絕唱胡笳十八拍
黃綺玲 梁鎋清 高山流水會知音
黃桂媚 桑 娜 水漫金山
李惠嫻 張碧琛 浪捲飛花
甘峯行 關李淑儀 英雄血淚
胡惠琮 江玉馨 南唐殘夢
鍾健開 陳杏屏 三看御妹之情客
吳志順 黃少娟 新霸王別姬

沉痛哀悼下列已故會員（2014）

黃蔭 譚兆棟 曾煥瑛 黃淑媛 鄭少仕 何寧 陳柳軒 盧瑞祺 張金順 梁國華