

《醫事論事》 第30集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事文摘

(一) 中醫體質養生

上集介紹了十種體質養生，今集開始將每個體質養生的詳細介紹給大家，以作參考！

1. 平和體質

隨著現代社會生活和工作壓力增大，平和體質的人群目前比較少見了。

【形體特徵】體形都稱健壯。

【四診表現】面色，膚色潤澤，頭髮稠密有光澤，目光有神，鼻色明潤，嗅覺通利，唇色紅潤，不易疲勞，精力充沛，耐受寒熱，睡眠良好，胃納佳，二便正常，舌色淡紅，苔薄白，脈和緩有力。

【調養方式】勞逸結合，飲食有節，起居有常，不妄作勞，這是總則。也就是吃得不要過飽，也不能過肌；睡得不要過晚，也不可“賴床”。在運動上，可選擇跑步，游泳，打太極拳。。。。等。

(二) 中醫養生典故

醫師在古代分為“坐堂醫”，“走方郎中”及“太醫”

【坐堂醫】至今很多藥店或中醫館都以「堂」相稱。「堂」字，源自東漢末年醫聖張仲景。張仲景任長沙太守期間，正值疫病流行，許多貧苦百姓慕名前來求醫。他完全沒有官爺作風，總是熱情接待，細心診治。剛開始處理完公務後，在後堂或自己家中義診，後來病人多了，便把診症搬到大堂，公務後公開坐堂應診，首創了名醫坐大堂的先例，成為千年佳話。之後，人們便把坐在藥店治病的醫師統稱為“坐堂醫”。

(三) 春季養生

【春季發陳】春季的養生重點在於疏泄，春季三月，萬物復甦，自然界欣欣向榮。為了適應這種自然環境，人們應該晚睡早起，起床後到戶外散步，以便使精神承受春天萬物的生發而舒申活潑，充滿生機。對待事物，也要順應此時的生長之性，不應該抑制其生發，這正是順應“春生”的養生法則。

“春季邪氣傷人，多病在頭部。”

春季的頭部得養：

春天那氣最容易從頭部入侵人體，所以我們要保養好頭部，防止疾病入侵人體，下面介紹一種簡單有效的方法：

1. 先將雙手十指自然屈指併攏。
2. 用指端自前向後，自中線至頭兩側，對整個髮際較有力地劃摩數次，再用十指依前順序有力地一點一點地按壓數遍。
3. 再用十指依前順序做短距離往返搔抓數遍；最後用十指依前順序輕緩按摩數遍，每天數次！

二、愛心靚湯

1. 粉葛薏米扁豆赤小豆排骨湯

材料：粉葛半斤，生薏米1兩，扁豆1兩，赤小豆1兩，排骨半斤，陳皮1片

功效：健脾祛濕，利水消腫，舒緩肌肉疼痛，肩頸不適。

適合：脾虛濕困，胃呆納差，神疲怠倦之人士。

2. 冬瓜苓朮去濕湯

材料：冬瓜（連皮）1斤，雲苓5錢，白朮5錢，扁豆衣5錢，陳皮1片，豬腱半斤，

蜜棗4粒（先浸水後下）

功效：清利肌膚，去濕健脾，利尿排毒

適合：內熱濕困，濕疹繁作之人士。

3. 濕疹外洗藥方（外洗用）

金銀花5錢，一枝黃花5錢，黃柏5錢，甘參5錢，片糖一塊

功效：清熱解毒，燥濕消腫

適合：皮膚痕癢，濕疹紅腫之人士

註：須連續使用2星期。每天1次至2次。

以上湯方只供參考！個人體質不同，運用前請先向你的家庭中醫師查詢後適合體質才使用！

參考書籍，在此鳴謝！

101抗都市病湯譜

《黃帝內經》四季養生全書

望聞問切的不藏之秘

跨版生活

天津出版傳媒集團

人民軍醫出版社

徐思濠

常學輝

來要水、來要良

蛇 讌 聯 歡

謝雲龍

一年一度2014年的蛇讌，由香港，九龍，新界及離島地區服務部，婦女部及會員部聯合舉辦，務求令更多會員可參與，在十一月二十九日(星期六)假座旺角彌敦道倫敦酒樓舉行，筵開廿一席，在各委員及秘書處人員，努力下，不久便額滿。

當晚，由負責籌備的執委鄭煒祺安排表演項目，包括華革兄弟合唱團，由老中青委員組成十一哥組合，介紹羊年生肖運程，及獻唱改編歌曲連舞蹈，因排練不足，各人各有各跳，雖有蘇惠英領導，也洋相盡露，引得各人哈哈大笑。除此以外，三輪的名貴禮品抽獎，以及流行曲及粵曲表演，皆達表演級水平，掌聲雷動。

今年的蛇羹，經與酒樓商議，加料泡製，令水準，味道及質量比往年更佳，每道菜式皆美味可口，令會員及家屬都笑逐顏開，稱讚之聲，此起彼落。快樂時光很快過，轉眼曲終人散，在送客時不斷有會員向我們道謝，有道物超所值，份量十足，表演精彩，明年將再捧場，各人都開開心心回家去。



探訪北角嘉頤護老中心

關李淑儀

11月22日邀請到粵曲班郭志芳和江玉馨兩位師姐與我們一道探訪北角嘉頤護老中心，同往的有資深義工黃騰偉、廖慧嫻、冼惠華、吳志順和黃敏慈。

這幾位粵曲班師姐都是編織義工，除了她們歌唱得好，筆者希望借此機會讓她們感受一下老人家收到毛冷織物的喜悅之情。說來慚愧，筆者與她們的第一次約會就遲到了，需要志順協助帶領她們前往安老院。

探訪前幾天，敏慈和筆者跟隨華革愛心工程前往江西參加華革鍾健開教學樓揭幕儀式，當時敏慈喉嚨發炎，筆者就咳得要命。大家都擔心開不到聲唱，使老人家失望，花旦的重擔要落在玉馨師姐身上。

感恩上天眷顧，當天大家都表現很好，獲老人家和院舍職員讚賞。這裡的老人家大多是福建人，有心繫祖國的老人家，他們聽到『萬里長城永不倒』『勇敢中國人』都很激動。曲終人散後，有一位公公拉著黃騰偉，一起哼唱非常宏壯的紅歌，偉哥遇到知音，雞啄唔斷，義工們只好各自離去。



活 動 一 束

活 動 一 覽

(1/11/2014-31/12/2014)

- 8/11 社區服務團於會所替長者義務理髮
- 9/11 華革文康體藝促進會於富臨酒家舉辦“敬老茶聚聯歡2014”午間茶聚
- 15/11 婦女部應邀於修頓球場設立遊戲攤位
- 15/11 獅子山下合唱團應邀於修頓球場演出
- 15-18/11 愛心工程主辦江西省贛縣“華革會鍾健開教學樓”落成觀禮四天團
- 17/11 愛心工程主辦“健康生活在南區”講座
- 22/11 社區服務團探訪嘉頤護老中心
- 29/11 三個地區服務部，會員部及婦女部於倫敦酒樓合辦蛇宴聯歡
- 29-30/11 卓師會協辦“香港灣仔青聯清遠交流團”赴清遠交流
- 30/11 社委會，愛心工程，會員部聯同友會松柏之星於會所合辦“中醫養生同樂日”
- 7/12 本會合唱團參加公開歌唱比賽，進入決賽，獲大合唱組亞軍
- 7/12 於會所舉辦2014周年會員大會及換屆選舉
- 9/12 社區服務團赴香港仔耆康會關泉護理安老院舉辦粵曲演唱會



十二月七日，本會合唱團參加香港復康諮詢協會主辦之公開歌唱比賽，榮獲大合唱組亞軍。



十一月八日，社區服務團在會所替長者義務理髮，義工有黃騰偉、廖慧嫻、鄭浩華、張喜玲、吳志順、吳李筱玲、黃綺玲、黃慧儀、關莉文、黃敏慈、周偉育和關李淑儀。



十一月三十日，本會社會事務委員會，愛心工程委員會和會員部，聯同友會松柏之星在本會會所舉辦“中醫養生同樂日”