

《醫事論事》 第35集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事文摘

(一) 中醫體質養生

6. 陽虛體質

陽虛體質的人以少女比較多見，總是手腳發涼，不敢吃涼的東西。性格多沉靜、內向。

【總體特徵】陽氣不足，以畏寒怕冷、手足不溫等虛寒表現為主要特徵。

【形體特徵】肌肉鬆軟不實。

【四診表現】平素畏冷、手足不溫、喜熱飲食、精神不振、舌淡胖嫩、脈沉遲。

【調養方式】少食生冷寒涼的食物，如黃瓜、蓮藕、梨、西瓜等，平常可以用驅寒的蜂蜜衝水喝，也可以和糖薑茶喝。豬、牛、羊、雞、黃鱔等肉類適宜平日吃，鍛煉時要控制出汗量及時補充水份，可酌情服用“金匱腎氣丸”，“右歸丸”，也可以平常用當歸、生薑、羊肉做成湯來飲用。對四肢怕冷、宮寒不孕以及痛經患者都有好處。當然也可以自己按摩足三里，灸氣海穴，開元穴，每晚用溫水足浴。

(二) 冬季養生——冬季養好腎，健康根基才牢固。冬天氣候寒冷，萬物蕭殺，是寒冷當令季節。《黃帝內經》云：“冬者，天地閉藏，水冰地坼。”其性寒冷，寒與腎相應，最易耗傷腎的陽氣。保養宜以抗寒為中心，重在補腎，以閉藏為主導，以溫補為大法。

二、都市尋補——愛心湯水

(一) 冬季靚湯

1. 參杏響螺豬腱湯

材料：黨參1兩、南杏5錢、響螺乾2兩、豬腱半斤、陳皮2錢

功效：滋陰補腎、益氣強身

適合：陰虛內熱、口苦咽乾、口瘡常作、耳鳴耳聾等人士飲用。

2. 栗子南杏豬腰湯

材料：栗子3兩、南杏5錢、巴戟3錢、豬腰1對、豬腱半斤、生薑2片

功效：補益肝腎，止咳平喘

適用：腎氣不足，腰痛健忘、哮喘咳嗽之人士。

3. 酸棗仁圓肉蓮子湯

材料：酸棗仁5錢、圓肉1兩、蓮子1兩、黑棗5粒、豬腱半斤

功效：補血養血、寧心安神、健脾補腎

適合：不寢安眠、心悸怔忡、頭目眩暈之人士

(二) 冬季糖水

1. 紅棗淮山糖水

材料：淮山1兩、桂圓5錢、紅棗5粒、冰糖適量

功效：補脾健胃

2. 麥棗桂圓湯

材料：小麥1兩、紅棗5粒、桂圓肉3錢、冰糖適量

功效：補血養顏

3. 桂圓枸杞冰糖飲

材料：桂圓5錢、枸杞子5錢、雞蛋2隻、冰糖適量

功效：延後衰老

以上湯水四人份量，只供參考！因各人體質各異，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

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

101抗都市病湯譜

跨版生活

徐思濠 著

無盡愛心織復織，萬般關懷送溫情

關李淑儀

華革社區服務團於去年九月展開編織毛冷頸巾和冷帽活動，獲37位義工支持，至今年3月底共收到693件毛冷織物，已安排贈予六所安老院，讓長者度過嚴冬。老人家知道是義工一針一線編織，有立刻戴上感受溫暖，對於義工們的愛心和關懷，老人家感謝話不盡，也有感動落淚。



他們請筆者向各編織義工道謝，名單如下（姓氏筆劃序）：

王莉冠、王綺莉、朱惠珍、朱嬌、江玉馨、何惠賢、何燕屏、余皓瑩、吳志順、李倩儀、李惠嫻、阮正欣、林煥冰、徐玉珍、張錦梅、梁婷璋、梁鎂清、郭志芳、陳杏屏、陳紫婷、陸愛群、麥美賢、黃敏慈、黃煜愛、黃麗卿、趙美玲、劉嫻賢、蔡鳳儀、鄧嬋蘭、鄭秀華、鄭浩華、鍾桂妹、羅瑞卿、關莉文、關蓮英、關李淑儀、龔玉美。



也感謝此次捐款購買毛冷人士，芳名如下：王綺莉、甘峰行、高倩卿、桑娜、陳杏屏、黃敏慈、黃國金、楊仕琮、興升投資有限公司、羅煥珍、羅艷珍、HAYDEN PONG。

今年度編織活動於9月展開了，請讀者們協助呼籲招募編織義工，為更多安老院長者送上溫暖，讓社會充溢關愛。感恩！

探訪曉光土瓜灣護老中心

關李淑儀

8月15日星期六雖然下著大雨，但未能冷卻義工們探訪曉光土瓜灣護老中心老人家的熱情，為免塞車誤了時間，大家都提早出門。



真使人驚訝的是一所私人安老院的公眾活動空間竟然可以如此寬敞！接待處中庭供奉幾尊佛像，右轉很遠的地方是演藝廳，還有一個小舞台，寬闊走廊兩旁有醫療中心、運動室、院長室、會計部、治療室、社工輔導辦公室、護理主任辦公室、會議室、醫生診症室、物理治療中心、長者樂園、懷緬閣、棋藝角和麻雀耍樂區等等。

社工前一天因踢波受傷，一隻腳包到像裝滿禮物的巨型聖誕襪，一手扶著拐杖彈跳走全場，幫我們打碟之餘，又要關顧坐在後方的老人家是否聽到歌手唱歌，另一方面又怕音響太大聲影響兩旁房間內休息的院友，真是關顧周詳無微不至。

今次請到舊賢藝社兩位樂師助陣，黃雪群和張思情，原來她倆都是唱粵曲的高手！粵曲組也請來郭志芳和黃敏慈兩位師姐，她倆又是我們的編織義工，愛心爆棚！今天關世豪做信差，拿來150條頸巾送給參加活動的院友，部分是她倆製作的愛心溫暖牌。時代曲組有黃騰偉、廖慧嫻和余麗玲，三位都是唱得之人。



演唱卡拉OK歌曲都有一個舞台，歌手都很興奮，大家盡展歌喉，老人家聽得入神。這邊廂唱歌，那邊廂開了三枱麻雀耍樂，各適其適，這裡給我們的感覺是甚少找到的人間樂土！

更正啟事

關李淑儀

上期『探訪鴨洲永安老人健康中心』文中，思情說筆者誤報了她的意思，她說鴨洲神功戲是粵劇迷每年期待欣賞演出之地，並非說鴨洲是香港粵劇發源地。

獨立核數師報告

致香港華人革新協會有限公司全體會員
(於香港註冊成立之擔保有限公司)

本核數師(以下簡稱“我們”)已審核列載於第七至二十六頁香港華人革新協會有限公司(“貴會”)之財務報表，此財務報表包括於二零一四年十二月三十一日的資產負債表與截至該日止年度的損益表、全面收益表、基金與儲備變動報表及現金流量表，以及主要會計政策概要及其他附註解釋資料。

執行委員會就財務報表須承擔的責任

貴會的執行委員會須負責根據香港會計師公會頒佈的私營企業香港財務報告準則及香港《公司條例》編製財務報表，以令財務報表作出真實而公平的反映及落實其認為編製財務報表所必要的內部監控，以使財務報表不存在由於欺詐或錯誤而導致的重大錯誤陳述。

核數師的責任

我們的責任是根據吾等的審核對該等財務報表作出意見，並按照香港《公司條例》(第622章)附表11第80條的規定，僅向整體會員報告。除此以外本報告別無其他目的。我們不會就本報告的內容對任何其他人士負上或承擔任何責任。

我們已根據香港會計師公會所頒佈之香港審計準則進行審核。該等準則要求我們遵守道德規範，並規劃及執行審核，以合理確定財務報表是否不存有任何重大錯誤陳述。

審核涉及執行情序以獲取有關財務報表所載金額及披露資料的審核憑證。所選定的程序取決於核數師的判斷，包括評估由於欺詐或錯誤而導致財務報表存有重大錯誤陳述的風險。

在評估該等風險時，核數師考慮與該會編製及真實而公平地列報財務報表相關的內部監控，以設計適當的審核程序，但目的並非為對 貴會的內部監控

的有效性發表意見。審核亦包括評價執行委員會所採用會計政策的合適性及所作出的會計估計的合理性，以及評價財務報表的整體列報方式。

我們相信，吾等所獲得的審核憑證充足及適當地為我們的審核意見提供基礎。

意見

我們認為，貴會於二零一四年十二月三十一日之財務報表已根據私營企業香港財務報告準則真實而公平地反映 貴會於二零一四年十二月三十一日之事務狀況及截至該日止年度的溢利及現金流量，並按照香港《公司條例》妥為編製。

李文彬會計師事務所有限公司
鄭錦華，核數師
執業證書編號 P01712
香港日期， 30th July, 2015