

《醫事論事》

(第19集)

夏展鵬 註冊中醫師
香港浸會大學中醫藥學碩士
南京中醫藥大學中醫學博士研究生

醫事：

向健康脊柱出發 — 基本已寫完畢。多謝各位支持！
新的一年，將會向大家介紹二十四節氣與養生。
二十四節氣養生理論是中醫傳統養生學的重要組成部份。其核心思想就是「順應四時，效法自然」。《黃帝內經素問，四氣調神大論》中論述：「夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根」。因此我們應該學會如何適應氣候的變化，有效地保養身體，防禦疾病的侵害。

一、《二十四節氣與養生》之春季養生

春季共有六個節氣，包括：立春、雨水、驚蟄、春分、清明及谷雨。
春季天氣逐漸回暖，此際氣溫還是乍暖還寒，春霧濘濘，要注意早晚溫差不定，容易感冒。感冒又會伴發肌肉及關節痠痛。
春季在五臟中屬木，主肝，多風。因此要注意養肝，早春是肝病發較高的季節，所以春天保肝、養肝，預防各種肝病顯得尤其重要。
春季應保持充足睡眠，心情開朗，理順陽氣。多作怡情散步，既可養生又保健。飲食多吃果菜，以辛甘溫為主，潤養脾胃。精神方面既要養脾也要靜心，忌發怒及情緒鬱悶，保持微笑，精神愉快！
「生命在於運動」根據自身的體質特點，選擇合適的鍛煉方式，對養生保健大有裨益。特別是多作按摩膝部關節，以熱為度，可祛除體內「濕邪」以保健康。

二、都市尋補 - 愛心靚湯和糖水

(一)粉葛薏仁排骨湯

材料：粉葛半斤，生熟薏仁各1兩，陳皮半個、排骨半斤。
功效：祛濕健脾，利水消腫，紓緩肌肉、肩頸痠痛。
適合：神疲怠倦，脾虛濕困，胃呆納差的人士。

(二)參朮健脾湯

材料：黨參1兩，雲苓1兩、白朮5錢，扁豆衣5錢，淮山1兩，蜜棗4粒，豬腱半斤。
功效：祛濕健脾，益氣和胃。
適合：身腫肢倦，神疲乏力，胃納久佳，水腫體虛之人士。

(三)桑皮淮山薏仁湯

材料：桑白皮5錢，淮山1兩，生熟薏仁2兩，蜜棗4粒，豬腱半斤。
功效：健脾祛濕，清肺利肌膚。
適合：皮膚濕疹，痕癢水泡之人士。

(四)雙棗銀耳糖水

材料：銀耳1兩，紅棗10粒，蜜棗10粒，冰糖適量。
功效：益氣補血，提神醒腦，強精補腎，滋養陰血，美容養顏。

以上湯料為4人份量，只供參考！因各人體質有異，是否適合，請查詢閣下家庭中醫藥師！

《參考書目》在此鳴謝！

1. 二十四節氣與養生 (張紅星, 左祖俊, 湖北科學技術出版社)
2. 滋補糖水 (黃遠燕, 吉林科學技術出版社)
3. 101抗都市病湯譜 (徐恩濠, 踏版生活)
4. 四季湯水篇 (李南, 博益出版集團)

論事：論自駕遊產業

今年三月份開始港人首先可以申請廣東省自駕遊，再過一段時間實行廣東省及香港雙方的自駕遊。但遇來反對之聲此起彼落，反對的眾多原因亦是有一定的理據。如：(1)不熟習對方規例、環境、路線，(2)駕駛方法及態度，(3)環保問題……等。

醫者對自駕遊是贊成的，不可以因有問題存在就否定自駕遊，對兩地的居民同胞的交流和溝通，只要規劃好、管理好就可以將自駕遊成為兩地的新產業。兩地均可造就出大量的職位，增加中青年人就業市場，提升旅遊業的質素，帶動其他相關行業發展。

我的三點建議如下：

1. 為了減少自駕遊在對方地區因不熟習的各種風險。每輛汽車在進入對方境內必須聘用一位當地的「導遊領航員」。
「導遊領航員」必須考取當地的導遊牌及駕駛証，一則可以沿途介紹當地的風景名勝及風俗習慣，二則可以沿途領航及可以作司機或帶領車主駕駛，減少風險。若遇上特發事件或意外，懂得當地的法律及程序，可以迅速解決問題。
「導遊領航員」初期須以旅行社統一安排，以保質素。在申請入境臨時牌照時一併聘用。成為導遊領航員必須接受再培訓，以保證服務水準和個人質素，令用家放心聘用。
2. 為了環保減低空氣污染，來港及回港汽車入境時規只可載入不超過1/4缸內地汽油，到港後必須以本港低鉛汽油為主要燃動力，這樣相對可以減少空氣污染。
3. 汽車安全問題，可以規定入境的雙方汽車齡不可超過某個年期。如5年內車齡的汽車或8年內車齡的汽車，並需要在申請臨時入境證時提交驗車報告，以確保汽車的性能安全。

以上三點只是本人的初步想法，希望大家對新事物多用正面思維去考慮，而達至三贏的效果。若能安排得當，有規劃、有管理地發展自駕遊活動，必會幫助其他相關行業的發展，使自駕遊成為本港及內地旅遊產業的新力軍。



EASY TRAVEL (HK) LTD.
依時旅遊 (香港) 有限公司

長短線旅遊包團服務

機票、船票特別優惠價

30年經驗，絕對信得過



地址：九龍尖沙咀加連威老道16號5字樓前座
電話：2622 2820(經理)/ 3542 9708(接線生)
傳真：2722 1530/ 3542 9708

電郵：jamestour@netvigator.com
網址：http://hkjamesholiday.com
MSN：james.holiday@hotmail.com

海角相逢同敬老

天涯歸女慰慈親

關李淑儀



早於去年7月，委員甘峯行說他的客戶想邀請華革社區服務團探訪順利邨新松齡護老中心，為老人家獻唱卡拉OK。因為我們那幾個月探訪已安排好，最終定了10月15日。

當天的義工有黃騰偉、廖慧嫻夫婦、李兆峰、冼惠華、周美雄、李美莉、筆者和介紹人甘峯行共8人。

新松齡是一所私營安老院，院舍外型很華麗，裡面的住宿環境也不錯。原來本會資深會員葉永強是這裡的院友，他可以自由出入，經常出席本會各項活動。

本來院方安排樓下可以容納30人的影院給我們，後因影院被徵用作培訓，我們只好在二樓飯廳表演，雖然那裏音響設備欠佳，但錯有錯著，我們的精彩歌聲吸引了好多行動不便的長者出來欣賞，兩區出來的人數超過50人。

一位從澳洲墨爾本回來的院友家屬，看得高興，要求讓她與我們合唱一首粵曲，獻給在場的母親，我們當然樂意。她參扶著母親出來陪伴左右，母親嘴邊掛著甜蜜的笑容，非常溫馨啊！

雖然大多數的長者有些腦遲鈍，他們對我們的歌聲產生共鳴並且興高采烈，院方負責人說真是不可思議，希望我們快快再來。



一月十四日粵曲開放日之「白馬非馬」

這天的街坊都在笑聲和掌聲中離開，邊行邊說「又好聽、又好笑」。應該是指壓軸戲「對花鞋」詼諧生鬼。

「對花鞋」是一宗案件調查，甘峯行飾演官員，在案發現場拾得一隻花鞋，為了查案，不惜大放「生電」，電得那飾演「春心盪漾」的黃若慧如痴如醉，騙得她拿出了另外一隻花鞋來。

他兩人除了表情做手豐富外，還帶備了一對道具花鞋，十分認真。

這天的曲目是：

探春遠嫁	鄺慧雯	潘淑珍
樓台會	袁秀嫻	王鳳儀
洛水夢會	余松盛	鄭浩華
無情實劍有情天	陸麗娟	杜漪汶
琴緣敘	李銓	黃少娟
易水送荊軻	黃梅梅	歐陽寶聲
琴挑	蔡佩霞	梁綺玲
對花鞋	甘峯行	黃若慧

粵曲的每一支曲目，都在敘述一個故事，第七支曲目「琴挑」，是敘述「司馬相如琴挑卓文君」的故事。古代有兩位名人，名字都叫「相如」。古人給出了一個上聯「蘭相如，司馬相如，名相如，實不相如」，據說迄今仍末有人對得下聯，華革人不妨試一試。

從「實不相如」，使筆者聯想到「實不相稱」，例如「白馬」和「馬」便不相稱。

成語「白馬非馬」，顯示了古人已指出這是不科學、不合邏輯的辯證方式。因為「白馬」是「馬」的一種，不可獨立成為另一品種。

同樣地，「香港人」是「中國人」的一種，除非調查者認為含有「獨立」意味，否則便是不科學、不合邏輯的調查。

為什麼既不科學又不合邏輯，仍有人樂不疲？記得當年在台灣，「台獨」份子便常搞「台灣人還是中國人？」的調查，那是有意不斷製造印象，讓台灣人潛移默化地覺得「台灣人是台灣人」，「中國人是中國人」。

