

《醫事論事》 第36集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事文摘

(一) 中醫體質養生

7. 痰濕體質

痰濕體質體質的人多是大腹便便，現今此種人群可多了，治療去來也是比較棘手的。

【總體特徵】痰濕凝聚，此形體肥胖、腹部肥滿、口黏苔膩等痰濕表現為主要特徵。

【形體特徵】體形肥胖、腹部肥滿鬆軟。

【四診表現】面部皮膚油脂較多，多汗且黏、頭暈量乎乎、胸悶、痰多、口黏膩或甜、喜食肥甘黏、腳氣、帶下病苦膩、脈滑。

【調養方式】對於這種體質的人，用藥也需要用很久才能有效。平常的飲食應更加注意，肥肉、啤酒、冷飲是要禁止食用的。薏苡仁、冬瓜、白扁豆、赤小豆都有健脾利濕的功效。但孕婦忌食以上食物。豆腐、牛肉、大頭菜、生薑、木瓜、白蘿蔔、紫菜、洋蔥、白果、淮山藥、海帶、苦瓜、黃瓜、絲瓜可以常常多吃。加強體質運動，不要懶床，多進行戶外活動，不宜在潮濕的環境裡居住和工作。可以服用參苓白術丸本健脾祛濕。

(二) 春季養生——乍暖還寒，春季養生保肝為先，中醫明確指出，肝屬木，應於春，所以在乍暖還寒的春季，我們一定要先注意保護好自己的肝臟，這也是春季養生的重中之重。

二、都市尋補——愛心湯水

(一) 春季靚湯

1. 薏米葛根排骨湯

排骨半斤、葛根半斤、生薏米1兩、陳皮1片、白扁豆1兩、赤小豆1兩

功效：健脾開胃、增強抵抗力、滋陰強壯。

適用：脾胃欠佳、消化不良、肌肉消瘦的人士飲用。

2. 雲苓白術豬腱健胃湯

材料：雲苓1兩、白術5錢、黨參1兩、淮山1兩、豬腱半斤、蜜棗4粒（後下）

功效：健脾祛濕、益氣強壯。

適用：身腫肢倦、神疲乏力、胃納欠佳、水腫體虛的人士飲用。

3. 淮山薏仁桑皮豬腱湯

材料：淮山1兩、生薏仁2兩、桑白皮4錢、豬腱半斤、蜜棗3粒（後下）

功效：健脾祛濕，清肺利肌膚。

適用：小兒濕疹，痕癢水泡，春夏濕頻發常服。

(三) 春季糖水

1. 蓮子銀耳桂花糖水

材料：桂花1錢、銀耳2錢、蓮子1兩、冰糖適量

養生功效：養顏，塑身。

2. 銀耳馬蹄爽

材料：銀耳5錢、馬蹄12粒（去皮）、冰糖適量

養生功效：滋陰助陽

3. 雪梨銀耳百合糖水

材料：銀耳3錢、雪梨1個、枸杞3錢（後下）百合3錢、冰糖適量

養生功效：開胃清食

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：

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

徐思濤 著

常學輝 著

來要水，來要良 著

活動一束

社區服務團於11月14日在會所舉辦長者免費剪髮服務，出席的義工：王玲玲、吳志順、吳瑞燕、桑娜、黃敏慈、黃騰偉、廖慧嫻、鄭浩華、關李淑儀、譚寶玉、余松盛。



社區服務團於2016年1月9日在會所舉辦長者免費剪髮服務，出席的義工：黃騰偉、廖慧嫻、桑娜、余松盛、關莉文、劉映霞、何子輝、張喜玲、朱佩玲、黃敏慈、吳志順、關李淑儀。



華革獅子山下合唱團於12月12日在會所舉辦“和平頌”音樂會慶功活動



西灣河康輝護老中心

剪髮服務

關李淑儀

10月10日再來康輝護老中心幫院友剪髮，可能是國慶節和雙十節假期關係，有義工外遊或聚會，只得10人報名參與剪髮活動，這真把筆者嚇個半死！如果全是熟手義工，一個半小時剪六七十個頭髮是沒問題，但報名的約一半是新學員，確實不夠時間啊！

想起了佛堂的袁炳恆師兄，他是藝恆愛心行動的主席，記得他有一班熟練的剪髮義工，於是向他借將。筆者需要2位外援，師兄很慷慨，一借就借7位！她們是潘煥燕、周瑞雲、關善明、李小兒、林詩敏、梁旻惠和蘇文暉。

辛苦了吳志順和朱佩玲搬運七袋理髮工具、劉映霞駕車接送，很重啊！



大家準時2:15在安老院集合，各自穿上背心制服和領取理髮工具，2:30往分配的樓層工作。社工說有62位長者需要剪髮，1樓25人，2樓20人，3樓17人。因為一樓人數最多和地方大，筆者安排了7位外援、桑娜和吳志順在一樓，黃騰偉、廖慧嫻、張喜玲、王玲玲、朱佩玲在二樓，吳瑞燕、黃敏慈和劉映霞在三樓。袁師兄也來探班，又買來瓶裝水慰勞各位義工。

半小時後，一樓傳來剪完頭髮的訊息，原來是該樓層姑娘代老人家報名，沒有獲得他們同意，很多位長者不願剪髮，致令人數大大減少。

二樓和三樓的姑娘不斷把老人家推到剪髮區，做不來了，於是一樓的外援調往二樓和三樓幫手。原在二樓和三樓的義工說摸不著頭腦，他們各人剪了很多個頭，認為老人家的人數遠比社工報的多。



這個疑問後來經社工細點人數，證實了有70位老人家剪髮，大多是二樓和三樓的。噢，又破了我們的剪髮人數紀錄！

離開安老院時，聽到很多感謝之語和祝福，院友的家人大讚義工剪髮技巧，老人家剪髮後又靚、又精神，每人都面露笑容。

感激院方姑娘、社工、外援和各義工的協作，四點前功德圓滿！

活動一覽

- | | |
|---------------|---|
| 1/11 | 社會事務委員會組織義工為區議會修頓區參選人的誓師造勢。 |
| 1/11 | 社會事務委員會組織義工參與民建聯區議會參選人的誓師大會。 |
| 2/11 - 11/11 | 社會事務委員會組織義工協助區議會大佛口參選人家訪。 |
| 5/11 | 秘書處安排借出會所予區議會大佛口參選人舉辦〈助選動員大會〉。 |
| 5/11 - 18/11 | 社會事務委員會組織義工協助區議會修頓區參選人家訪。 |
| 14/11 | 社區服務團於會所舉辦長者免費剪髮服務。 |
| 17/11 | 華革愛心工程和松柏之星慈善會合辦推廣健康球養生活動。 |
| 17/11 | 社區服務團探訪柴灣樂怡護理中心。 |
| 20/11 | 社會事務委員會組織義工在區議會選舉投票當天為大佛口區參選人助選。 |
| 20/11 | 社會事務委員會組織義工在區議會選舉投票當天為修頓區參選人助選。 |
| 28/11 | 婦女部、三個地區事務部和會員部合辦〈敬老蛇宴聯歡2015〉。 |
| 28/11 | 社區服務團探訪葵芳松齡(保德)護老中心分院。 |
| 1/12 | 華革愛心工程受邀、組織會員參觀赤柱白沙灣懲教所。 |
| 5/12 | 婦女部參與〈社區和諧、坊眾和睦、齊歡聚、同歡笑〉嘉年華活動，負責攤位遊戲。 |
| 6/12 | 於本會會所舉辦〈2105年會員周年大會〉。 |
| 6/12 | 李惠嫻和鄭秀華代表社區服務團出席義務工作發展局的〈2015國際義工日嘉許禮〉。 |
| 7/12 | 中國文化院主辦，華革會合辦《和平文化研討會》 |
| 7/12 | 華革獅子山下合唱團擔任中國文化院主辦〈和平頌〉音樂會演唱。 |
| 8/12 | 社區服務團與薈賢粵藝社樂師合作，於南區耆康會何善衡敬老院舉辦粵曲演唱會。 |
| 13/12 - 15/12 | 華革愛心工程組織清遠(佛崗、連南)助學觀禮團。 |
| 15/12 | 社區服務團探訪大埔三門仔東華三院伍若瑜護理安老院。 |
| 20/12 | 婦女部參與〈婦女新姿迎聖誕〉歌舞聯歡，本會副主席梁鎂清代表上台大合唱聖誕歌。 |
| 9/1/2016 | 社區服務團於會所舉辦長者免費剪髮服務。 |
| 16/1/2016 | 社區服務團探訪大角咀東華三院何玉清翠柳頤庭。 |
| 16/1/2016 | 婦女部義工參與〈警民齊滅罪 平安賀新歲〉暨冬防宣傳活動，負責攤位遊戲。 |
| 16/1/2016 | 華革獅子山下合唱團參與〈警民齊滅罪 平安賀新歲〉暨冬防宣傳活動，擔任演唱。 |
| 17/1/2016 | 華革粵劇團在禮頓山社區會堂舉辦〈中樂粵韻迎新歲〉。 |