

《醫事論事》 第37集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事文摘

(一)、中醫體質養生

8. 血瘀體質

血瘀體質多見於資生悶氣的人，通過自己臉上的面斑就可以檢測出來。

【總體特徵】血行不暢，以膚色晦黯、舌質紫黯、等血瘀表現為主要特徵。

【形體特徵】一胖痰相見。

【四診表現】刷牙時牙齦易出血，眼睛常帶有紅絲，皮膚常乾燥、粗糙、膚色晦黯，色素沉著，容易出現瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有斑點，舌下絡脈紫黯或粗；脈澀。

【調養方式】不適進補，進補則會生熱，熱灼凍液，血則更瘀。要用中醫方法調理，否則身體上就會長包塊，如甲狀腺腫大，乳腺增生，子宮肌瘤、卵巢囊腫、痛經等。平時多服用，山楂粥、花生粥、常泡山楂茶飲。蓮藕、洋蔥、香菇、猴頭菇、木耳、海帶、魔芋、金針菇、豬心、菠蘿、桃仁、黑大豆等，也能起到活血祛瘀的作用。酒可少量常飲，但啤酒冷飲要禁飲。另外保持天天樂呵呵的好心情，這對氣血的流通是十分重要的。

方藥可服用逍遙丸合桂枝茯苓丸等藥物。

(二) 春季養生——春天多吃甘味食物，滋養肝脾兩臟按中醫“四季側重”的養生原則，春季應以養肝益脾為先。《千金方》中也說“當春之時，食宜省酸增甘，以養脾氣。”

性溫味甘的食物首選穀類，如糯米、黑米、黍米、燕麥；蔬菜類，如刀豆、南瓜、扁豆、紅棗、桂圓、核桃、栗子、等等。

如牛肉、豬肚、鯽魚、鯉魚、鱸魚、黃鱔等也屬甘味。

二、都市尋補——愛心靚湯

(一) 春季靚湯

1. 核桃豬腱補腦湯

材料：豬腱半斤、核桃1兩、炒淮山1兩、黨參1兩、杞子5錢（後下）、園肉1兩、肇實5錢、蜜棗2-4粒（後下）、果皮1片。

功效：補腎健脾、補氣養血、健腸提神。

適合：精神不振、面色萎黃、肌肉瘦削之人仕。

2. 杞子合桃豬骨湯

材料：杞子5錢（後下）、合桃2兩、紅棗4-6粒、豬骨1斤。

功效：滋補肝腎、強筋壯骨。

適合：腎氣虛弱、夜尿頻、腰膝痠軟之人仕。

3. 金蟬花杞子豬肝湯

材料：金蟬花4錢、杞子5錢（後下）、太子參1兩、豬肝6兩、瘦肉6兩。

功效：滋補肝腎、明目補血

適合：視力減退、腎虛目暗之人仕。

(二) 春季養生糖水

1. 銀杏、銀耳、百合糖水

材料：銀杏40克、銀耳20克、百合20克、冰糖10克。

養生功效：養心潤肺

2. 蓮子、枸子、桂圓糖水

材料：湘蓮200克、枸杞子25克（後下）、桂圓肉25克、紅棗20克、冰糖200克。

養生功效：健脾補血、祛水腫。

3. 銀耳、燉木瓜

材料：木瓜1個、銀耳100克、南北杏30克、冰糖100克

養生功效：降低血脂

以上湯水四人份量，只供參考！因各人體質各異，飲用前請諮詢家庭中醫師！

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

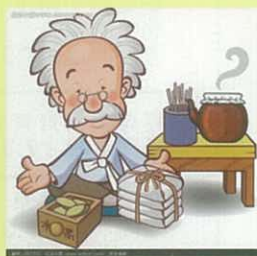
天津出版傳媒集團

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3月19日在會所舉辦長者免費剪髮服務，出席的義工有：黃騰偉、廖慧嫻、黎敏華、余松盛、余麗玲、劉映霞、黃慧儀、張喜玲、黃敏慈、關李淑儀、朱佩玲、黃穎嘉。

關注香港事務社團聯席 支持警察執法

萬家歡騰、喜慶的大年初一晚，在旺角街頭爆發出血腥騷亂事件，實在令人髮指。作為香港社會的一員，特別作為一個愛國愛港的問政社團，本會和關注香港事務社團聯席其它友好社團都覺得不應該成為沉默的一群，痛心之餘不能不發聲。

二月二十五日的下午，一行人來到位於灣仔的警察總部外聲援警察在大年初一旺角發生的騷亂時果斷執法。這一行人有來自華革會的幾位執委和會員：李志強、黎惠權、葉健強、何錦燕、彭掌珍、何進良、謝雪英，還有來自關注香港事務社團聯席：灣仔社區聯會、中華育華中學校友會、文娛會、香港行政管理文職人員協會、汕尾文康總會、勁松聯誼會、香港公民協會、香港創藝攝影學會、等等友好社團的首長和代表。



華革會常務副主席李志強，代表關注香港事務社團聯席宣讀了支持警察執法的聲明，再由出席的各友好社團首長、代表輪流帶領大家叫口號。最後，警察公共關係的部門派員接受了由勁松聯誼會鄧錫清主席代表關注香港事務社團聯席遞交了給警察的慰問信。關注香港事務社團聯席的這次聲援行動，在和平之中結束。



活動一覽

- 13/2 華革粵劇團於元朗一個獨居長者慈善宴上表演折子戲。
- 19/2 社會事務委員會協助「關注香港事務社團聯席」於星島日報刊登聯署，強烈譴責大年初一在旺角製造暴亂的人士。
- 20/2 華革會丙申年新春團拜。
- 25/2 社會事務委員會協助「關注香港事務社團聯席」前往警察總部遞交聲明，支持警察大年初一在旺角血腥暴動中合法執法。
- 26/2 社會事務委員會組織義工參與立法會新界東補選的候選人助選活動。
- 27/2 會員部舉辦2016年第一季生日會暨迎新會。
- 1/3 社區服務團探訪荃威（嘉濤）護老院，為院友獻唱和送贈義工編織的冷帽。
- 6/3 華革獅子山下合唱團參與九龍西各界協會在舉辦的大角咀廟會巡遊並參與表演。
- 6/3 會員部、婦女部以及三個地區事務部合辦<新春行大運暨三八國際婦女節>本港一天遊。
- 12/3 華革愛心工程及華革獅子山下合唱團組織義工探訪華貴邨和華富邨的香港仔坊會日間護老中心，送贈探訪小禮物及為護老中心的長者獻唱金曲。
- 19/3 社區服務團於會所舉辦長者免費剪髮服務。
- 27/3 華革粵劇團在北角新光戲院舉辦「華革戲曲會知音」，日夜兩場。