

《醫事論事》 第38集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事文摘

(一) 中醫體質養生

9. 過敏體質

對花粉或某些食物過敏等，在中醫學中稱為過敏體質。

【總體特徵】先天失常，以生理缺陷，過敏反應等為主要特徵。

【形體特徵】過敏體質者一般無特殊，先天稟賦異常或有畸形，或有生理缺陷。

【常見表現】過敏體質者常見哮喘、風團、咽癢、鼻塞、噴嚏等；患遺傳性疾病者有垂直遺傳、先天性、家族性特徵，患胎傳性疾病者具有母體，影響胎兒個體生長發育及相關疾病特徵。

【調養方式】飲食清淡、均衡，粗細搭配適當，葷素配伍合理。可考慮玉屏風散，清風散，過敏煎等藥物抗過敏，最重要是在醫師的指導下結合自身的體質狀況用藥調理治療。

(二) 夏季養生——夏季養生先養心，心養則壽長。心臟與夏季的關係非常密切。按照中醫五行理論，夏季屬火，對應的臟為“心”。所以養心成為夏季保健的一大關鍵點。

二、都市尋補——愛心湯水

(一) 夏季靚湯

1. 生熟薏仁茅根無花果豬腱湯

材料：生熟薏仁2兩，鮮茅根2兩，無花果5粒，豬腱半斤。

功效：清熱涼血，滋陰潤燥，止鼻血。

適合：肺燥咽乾，鼻燥鼻衄，大便不暢等人士。

2. 太子參、淮山、牛蒡豬腱湯

材料：太子參1兩、淮山1兩、牛蒡1兩、蜜棗3粒、豬腱半斤。

功效：健脾開胃，增強抵抗力，滋陰強肌肉。

適合：脾胃欠佳，消化不良，肌肉消瘦的人士。

3. 川貝淮山蛤蚧豬腱湯

材料：川貝4錢、淮山1兩、陳皮2錢、南棗5粒、蛤蚧1對（去頭爪）、豬腱半斤。

功效：止咳化痰，健脾蓋肺、補腎納氣、定喘降逆。

適合：肺氣虛弱，氣管敏感，氣逆喘咳，痰白清稀等患者適宜常服。

(二) 夏季糖水

1. 山楂雪梨糖水

材料：雪梨1個去核、山楂3錢、冰糖適量。

功效：養心潤肺。

2. 杞子菊花綠豆糖水

材料：杞子3錢、菊花3錢、綠豆4兩、紅糖適量。

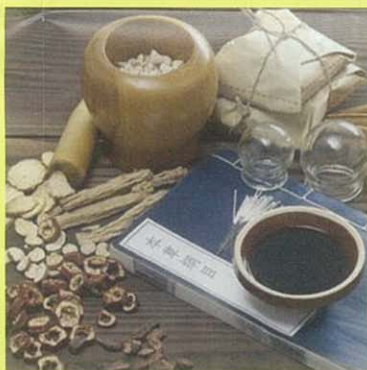
功效：清熱解毒。

3. 鮮奶木瓜南北杏糖水

材料：鮮奶1瓶、木瓜半斤、南北杏1兩、冰糖適量。

功效：滋陰助陽、潤肺止咳。

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

跨版生活

徐思濠著

《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

活動一覽



社區服務團於5月21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、吳瑞燕、鄭浩華、余松盛、劉映霞、王玲玲、黃敏慈、關李淑儀、朱佩玲、吳李筱玲、吳志順。



會員部在5月21日於會所舉辦「第二季生日會暨迎新會」，出席的義工有：施若雲、鄭煒棋、陳永康、梁桂英、關雪清、何錦燕、陳金富、黃敏慈、吳志順、梁國輝。

探訪華貴、華富邨
「香港仔坊會日間護老中心」

畢詩

3月12日這一天，華革愛心工程和香港松柏之星慈善會的代表和義工，一行人來到探訪了香港仔坊會設於華貴邨和華富邨的日間護老中心。

首先探訪華貴邨的護老中心，這是一間已經有些日子的護理中心，護老支援也比較齊全，除了有看護和社工之外，還有物理治療師和物理治療設備。到達中心時，見到大約有七十多至八十位長者在此接受服務。這裡的長者大部分都是來自附近基層家庭，他們的家人日間都需要外出打工掙錢或外出上學，唯有被安排到這間護老中心來。義工中有兩位華革獅子山下合唱團成員，余麗玲和黃肖梅，她倆落地地為長者們演唱自己的拿手歌曲，有的歌曲是膾炙人口的六、七十年代本地金曲，正正是長者們青少年時期的熱門歌曲。香港松柏之星慈善會的健康大使方惠娟，帶來了健康球並興致勃勃地教長者們做「健康球操」。為了長者，華革獅子山下合唱團團長葉健強也大開金口。到了尾聲，華革愛心工程主席陸永康派發探訪禮物以及香港松柏之星慈善會派發健康球給長者，以表達一點心意。



接著是探訪華富邨日間護老中心，香港仔坊會安排專車送一行人來到華富邨。這間護老中心比華貴邨嶄新，相對是小一點，在這裡接受服務的約有二、三十位長者。這裡的長者相比起華貴邨護老中心的長者顯得活躍不少，在香港松柏之星慈善會健康大使方惠娟帶領下，很多長者都會跟隨著做「健康球操」；到了華革獅子山下合唱團的余麗玲和黃肖梅唱歌時，老人家們和眾義工們一起跟隨著歌曲載歌載舞起來，場面既溫馨又熱鬧。不論其他老人家如何投入「健康球操」還是隨著歌曲載歌載舞，現場有幾位老人家只是呆呆地抱著公仔坐在一邊動也不動。筆者好奇地問在場的中心職員，原來這幾位老人家患上「腦退化症」，已經失去了所有的記憶，智力只維持在BB仔的狀態，所以他們需要無



時無刻抱著個公仔才會有安全感。令人感到很唏噓，人「腦退化」至此都不知道是好事還是壞事，有一樣肯定的就是患者的家人會好難過。「家有一老如有一寶」，做人真要懂得珍惜眼前人，好好愛護家中的老人。華富邨日間護老中心的探訪在一片歌聲和派發探訪禮物中結束。

活動一覽

- 6/4 公關部派員代表本會出席香港中華出入口商會舉行的《我們一起悅讀的日子》新書發行儀式。
- 9/4 公關部派員代表本會出席香港通濟商會舉辦的「第七十二屆理監事就職典禮暨成立九十四周年聯歡大會」。
- 19/4 社區服務團探訪曉光(大角咀)護老中心，為院友獻唱歌曲。
- 24/4 獅子山下合唱團假座「西灣河文娛中心」舉辦觀摩交流會。
- 7/5 於會所舉辦華革會慶祝成立67周年酒會。
- 16/5 社會事務委員會組織會員出席港島聯舉辦的「時尚中國與一帶一路圖片展」開幕禮。
- 17/5 華革獅子山下合唱團參與<2016中華國際藝術節>演出，獲得金獎。
- 21/5 會員部舉辦2016年第二季生日會暨迎新會
- 21/5 社區服務團於會所舉辦長者免費剪髮服務。
- 27/5 - 28/5 社會事務委員會協助「關注香港事務社團聯席」舉辦「珠海、澳門兩天交流團」。
- 28/5 - 29/5 華革愛心工程舉辦「清遠助學兩天團」前往清遠清新區探訪最新接受助學的學生。
- 31/5 社區服務團探訪皇后大道西德安護老之家。