

《醫事論事》 第39集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

(一) 四季養生

艷陽普照的夏季3個月，包括立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑六個節氣，其特點就是氣溫高、濕度高、地熱蒸騰、天地之氣上下交合、萬物生長茂盛。我們在夏季更應重視養生，應根據不同節氣特點，有針對性地進行保養，使體內積蓄充足的陽氣，以提高抗病能力。今年7月7日為小暑，7月22日為大暑。是二十四節氣中的第11及12個節氣。

1. 小暑養生：飲食不定是夏季多種腸胃病的元兇，因此要注意飲食衛生。盡量少吃辛辣、油炸、生冷、寒涼之品。可選用西洋參、荷葉、土茯苓、綠豆、扁豆、薏米等煲消暑湯或粥。小暑是人體陽氣最旺盛的時候，應注意勞逸結合、盡心養生。

2. 大暑養生：大暑是一年之中最熱的節氣。養生飲食以清為補，多食營養豐富的蔬果和富蛋白質的食物，可食用薏苡仁、赤小豆粥，綠豆、百合粥等。而運動後注意補充水份，必要時可適當補充鹽份和礦物質。以「靜心養生」的原則，避免心煩意亂，急躁焦慮。對於冬季常發的慢性疾病，如氣管敏感、哮喘、關節炎等，此時可採取「冬病夏治」、天灸療法等，謹記，夏季生機旺盛，抓住健康命脈！

二、都市尋補——夏季湯水篇

中醫認為，心與夏氣相通應。夏天養陽，重在養心。夏生心，心生火，需調節情緒，以防心火內生，傷及肺腎，此外夏天暑濕夾雜，易耗氣傷津。

(一) 夏季靚湯

1. 花旗參石斛靈芝豬腱湯（隔水燉服）

材料：花旗參片3錢、石斛2錢、靈芝片3錢、淮山藥3錢、元肉3錢、枸杞子3錢、蜜棗2-3粒（後下）、黑棗5粒、豬腱半斤。

功效：清熱解毒、生津安神。

2. 生地、土茯苓、牛大力祛濕湯

材料：生地5錢、土茯苓5錢、牛大力5錢、炒扁豆3錢、炒薏仁2錢、生薏仁2錢、蜜棗2-3粒（後下）、陳皮一角、豬腱半斤。

功效：清熱解毒、利尿祛濕。

3. 五指毛桃茯苓化濕湯

材料：五指毛桃2兩（要正品）、茯苓1兩、淮山1兩、陳皮一角、豬腱半斤。

功效：健胃補脾、益氣化濕

(二) 夏季糖水

1. 菊花枸杞子綠豆糖水

材料：綠豆4兩、枸杞子3錢、菊花3錢、冰糖適量。

功效：清熱解毒、清肝明目。

2. 銀耳木瓜糖水

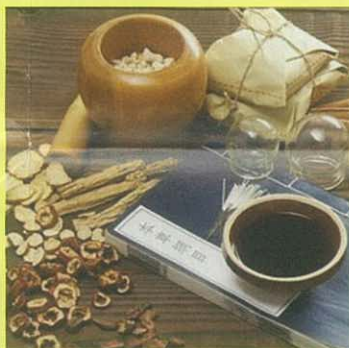
材料：銀耳1兩、木瓜1斤、冰糖適量。

功效：塑身養顏。

3. 銀杏、銀耳、百合糖水

材料：銀杏10粒、銀耳1兩、百合6錢、冰糖適量。

功效：養心潤肺。



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：

《黃帝內經》四季養生全書

101抗都市病湯譜

天津出版傳媒集團

跨版生活

常學輝著

徐思濠著

活 動 一 覽



6月5日卓師會與香港聲之動力藝術協會主辦「我是歌SING模仿大賽」。



6月22日山西省晉中市橋聯李德增書記一行三人來訪本會。



7月11日華革愛心工程有限公司轉交慰問金給牛頭角迷你倉大火中殉職的消防員家屬。



7月23日華革社區服務團舉辦長者剪髮日。剪髮義工：黃騰偉、廖慧嫻、劉映霞、黃綺玲、朱佩玲、周偉育、張喜玲、何美英、庾惠英、余松盛、吳志順、關李淑儀、黃穎嘉、黃燦輝。



7月18日華革社區服務團參加藥物大掃除探訪何文田邨獨居長者。探訪義工：朱佩玲、余麗玲、李樹培、林佩玲、柯麗萍、莊祖文、黃劍清、關李淑儀。

探訪東華三院

伍若瑜護理安老院

關李淑儀

遠在2013年初，筆者接觸伍若瑜護理安老院商談舉辦粵曲演唱會之事，社工說該院與包兆龍和伍蔣惠芳安老院共用一個禮堂，提議裝修後再談。2014年致電跟進才知道該位社工已離職，從新社工口中得知大禮堂遭拆細，面積是以前的三分之一。這樣就打消了舉辦粵曲演唱會的念頭，安排唱卡啦OK好了。

不知12月15日是否因冬至和聖誕假期太接近的關係，筆者找不到粵曲平喉參加，差點要取消探訪。幸得郭志芳師姐拔刀相助，還引薦一位平喉李恩志師姐來幫忙。粵曲子喉有張思情和江玉馨，時代曲組歌手有李兆峰，歐陽俊德和黎敏華。

安老院位處大埔船灣三門仔，需要在大埔墟火車站外轉乘小巴前往，社工說小巴於非繁忙時間兜路，車程約35分鐘。因活動時間是2:30開始，15分鐘前抵達試音響，我們必須於1:30在大埔墟火車站集合。大家都差不多是12點出發，沒有午飯時間了，只好吃一個豐富早餐啦！



院舍音響設備非常好，職員還幫我們打碟，可惜音響和電視機不是面向觀眾，老人家如想跟畫面字幕一起唱便要側身而坐，辛苦了一點。

禮堂很大，可以搭建一個小舞台，前台供留宿院友使用，後方是日間護理區。雖然參加活動的只有45位長者，但護理區也有幾十位老人家同時可以欣賞我們的演唱。



老人家們很喜歡聽歌，聽歌時非常雀躍，掌聲熱烈。4時到了，依依不捨說再見！伯伯問我們可否多唱半個小時，筆者回答感謝他們的喜愛，稍後嘗試安排一次粵曲演唱會吧。



我們帶備45件由義工編織的冷頸巾送給老人家，另外依院方請求多帶45件冷帽，於農曆年前為一些疏離老人家舉辦聚會時派送，讓老人家感受一點溫暖和關懷。

離開院舍往小巴總站進發，沿途風光明媚，遙遙遠眺群山大海，慈山寺和觀世音菩薩像聳立其中，非常壯觀。

活 動 一 覽

- 1/6 6名會員出席香港廣佛肇聯誼總會舉辦傑出領袖分享午餐會。
- 5/6 卓師會與香港聲之動力藝術協會主辦「我是歌SING模仿大賽」。
- 11/6 華革社區服務團義工探訪紅磡頤和園護老中心。
- 13/6 2位粵劇團同學前往廣州參加「新光粵曲藝術促進會」假座南方劇院舉行的「第七屆羊城國際粵劇節」，演出折子戲。
- 18-19/6 22名義工參與與香港島各界聯合會主辦「中山義工培訓兩天團」。
- 21/6 華革社區服務團義工探訪土瓜灣北京安老院。
- 22/6 山西省晉中市僑聯李德增書記一行三人來訪本會。
- 25/6 華革文康體藝促進會主辦「慶祝雙親節下午茶敘」。
- 1/7 婦女部承辦「歡欣，分享，邁進嘉年華」攤位遊戲。
- 1/7 組織義工參與與香港島各界聯合會在遮打道行人專用區舉辦「歡欣，分享，邁進嘉年華」。
- 3/7 組織義工參與與幫港出聲行動舉辦的「正能量，團結太平山」。
- 9-10/7 舉辦慶回歸19周年開平逍遙兩天遊。
- 11/7 華革愛心工程有限公司向牛頭角迷你倉大火殉職消防員家屬送交慰問金。
- 16/7 華革愛心工程有限公司召開周年成員大會。
- 17/7 邀請東莞橫瀝鳳凰粵劇團在北角新光戲院演出。
- 18/7 華革社區服務團8位義工參加社區關護長者協會藥物大掃除探訪活動。
- 19/7 華革社區服務團義工探訪土瓜灣輝濤中西結合安老院。
- 23/7 華革社區服務團舉辦長者剪髮日。
- 29/7 華革獅子山下合唱團參加基督教家庭服務中心舉辦之「第28屆全港長者大合唱比賽」。
- 30/7 華革社區服務團義工前往康輝護老中心為院友提供剪髮服務。
- 31/7 華革粵劇團於禮頓山社區會堂舉辦「粵韻金曲迎仲夏」粵曲演唱會。