

《醫事論事》 第41集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事論事
四季養生

秋三月，包括：立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降六個節氣，是由熱轉涼，再由涼轉寒的過渡性季節，氣候變化經歷了由熱轉涼，由涼轉寒兩個階段。由於每一個節氣都有屬於自己的特徵，這就要求我們在養生保健的過程中，要根據這些不同的特徵，有針對性地進補，調整起居、運動等等，從而達到“天人合一”的最高境界。

養生方面：金秋時節，滋陰潤肺最為先。

(1) 秋天養肺要點：

1. 笑能清肺
2. 作息有規律
3. 精神內守
4. 食療潤肺
5. 加強補水
6. 經常沐浴

(2) 雖然秋季是進補的大好時節，但進補不可亂補，應注意五忌：

1. 忌無病進補
2. 忌慕名進補
3. 忌虛實不分
4. 忌多多益善（過渡進補）
5. 忌以藥代食

(3) 秋季鍛煉可根據自身的健康狀況，興趣，來選擇具體的項目。如：

1. 登高
2. 快步行走
3. 太極拳
4. 騎單車
5. 跳繩

二、都市尋補——秋季湯水

1. 羅漢果瘦肉湯

材料：羅漢果1個，龍利葉5錢，豬瘦肉半斤

適合：痰火內盛之咳嗽，咳嗽聲啞。

2. 淮山瘦肉湯

材料：淮山1兩，扁豆1兩，玉米鬚1兩，豬瘦肉半斤，蜜棗3粒（後下）

適合：脾虛濕重，慢性腎炎浮腫者

3. 茅根竹蔗瘦肉湯

材料：鮮白茅根1兩，甘蔗1斤，馬蹄3兩，紅蘿蔔半斤，豬瘦肉半斤，蜜棗3粒（後下）

適合：煙酒過多，咽病聲嘶，尿黃者。

秋季糖水

1. 百合蓮子糖水

材料：百合3錢，蓮子6錢，陳皮1角，黑豆3兩，冰糖適量

功效：補脾，健胃，益腎

2. 淮山蓮子枸杞糖水

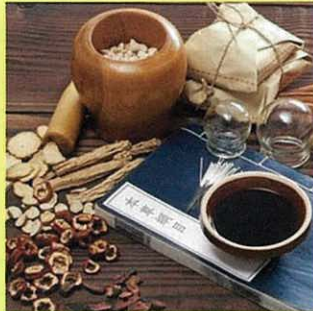
材料：淮山1兩，蓮子3錢，枸杞2錢（後下），冰糖適量

功效：補血養顏，健脾

3. 銀耳雪梨核桃糖水

材料：銀耳5錢，核桃仁1兩，雪梨2個（去芯），冰糖適量

功效：滋陰養陽



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 天津出版傳媒集團 常學輝著

活 動 一 覽



9月4日，本會組織會員會友，於銅鑼灣開設街站為愛國愛港立法會議員候選人助選。



9月17日華革粵劇團於禮頓山社區會堂舉辦經典樂曲迎國慶粵曲演唱會。



9月10日華革社區服務團在會所舉辦長者義務剪髮日。義工有：黃騰偉、廖慧嫻、劉映霞、黎敏華、朱佩玲、周偉育、何美英、庚惠英、余松盛、關李淑儀、黃燦輝。



7月31日禮頓山社區會堂演出

小師妹何珮珩

7月31日(星期日)，早上9時30分開始，禮頓山社區會堂後台的化妝間，傳來早晨！早晨！之聲，不斷於耳，團長娟姐手執預先安排的程序表，行來行去的吩咐各項工作，指揮若定，娟姐的領導能力，絕無置疑，經驗豐富，為各唱口安排化妝師照出場程序化妝，娟姐，真不簡單，好像有三頭六臂，每天所有時間，都盡量花在華革粵劇團的同學身上，我們深深向你致敬！各位義務工作的師兄師姐，忙到跑來跑去的為開場前做預備工作、我代表各唱口向你們致深深的謝意，有了你們的幫忙安排，我們才能安安靜靜地化好妝，等候出場表演。中午12點尹師傅及師母突然出現化妝間，我們都非常興奮，有師傅的打氣鼓勵，內心真的安定了很多，衷心多謝師傅及師母的蒞臨。到中午1時正，忙了一個上午，終於開鑼了，音樂響起，音樂師傅們很落力為各位師兄，師姐拍和演奏，感謝師傅們的拍和演奏，我們演唱者才能唱出一支支悅耳動聽之歌，非常多謝你們。第三支歌開始了，門外出現了一位稀客，是立法會議員，葉劉淑儀，工作人員立即接待，帶領到第一行，交與尹師傅及梁鎂清師姐接待，第四支歌開始了，再來一位灣仔區議員李均頤，適逢是小師妹我與健開師姐合唱的揮淚別南唐，有幸在兩位議員面前獻唱，曲完之後，兩位議員和我們來一個大合照，中場休息，兩位親民的議員更到後台探班，分別和各演出者拍照留念，直至第八支歌演出完啦，工作人員又忙著安排觀眾離場及分派禮物，曲終人散，我們大家都呼了一口氣，健開師姐早在木球會訂了兩圍柏食晚飯慶功，健開師姐心情大靚、開心之餘，高呼萬歲！

今次，我們唱得開心，玩得開心，不能忘記多謝一位功臣，就是陳樹友先生，他將我們每首演出的歌放上網讓我們身邊的好友同時分享我們的開心時刻，謹在此代表各演出者衷心多謝你，多謝！多謝！

小師妹我，在此也要多謝三位師姐，是梁鎂清師姐，陳杏屏師姐，鍾健開師姐，她們三位都是我書法班的同學，三年前她們把我帶到來華革會這大家庭，我對粵曲甚感興趣，但切切實實是個門外漢，多謝這三位師姐對我的悉心栽培，使我這位連工尺譜都不懂看的小師妹，能參與今天731的演出，多謝！多謝！



活 動 一 覽

- | | |
|----------|--|
| 31/7 | 華革粵劇團在禮頓山社區會堂舉辦「粵韻金曲迎仲夏」粵曲演唱會。 |
| 1/8 | 華革社區服務團開展編織毛冷頸巾和冷帽活動。 |
| 6/8 | 華革社區服務團探訪黃竹坑東華三院余振強紀念護理安老院。 |
| 6/8 | 會員部在會所舉辦第三季度生日會暨迎新會。 |
| 6/8 | 會員部在會所舉辦《五個小孩的校長》電影欣賞會。 |
| 8/8 | 婦女部出席「香港島婦女聯會」第四屆執行委員會第十三次會議。 |
| 9/8 | 華革社區服務團探訪灣仔瑞康護老中心。 |
| 20/8 | 華革社區服務團在會所舉行義工聯歡會，邀得葉劉淑儀議員出席擔任頒獎嘉賓。 |
| 27/8 | 經典金曲班探訪筲箕灣東華三院方樹泉長者日間護理中心。 |
| 28/6-4/9 | 組織會員會友參與立法會選舉助選。 |
| 6/9 | 華革社區服務團探訪觀塘佛教沈馬瑞英護理安老院。 |
| 10/9 | 華革社區服務團在會所舉辦長者義務剪髮日。 |
| 17/9 | 華革粵劇團與李均頤議員辦事處在禮頓山社區會堂合辦「經典粵韻迎國慶」粵曲演唱會。 |
| 19/9 | 婦女部出席「灣仔區婦女聯席」召開「最『營』飲食-親子廚神大賽」工作組會議。 |
| 20/9 | 內務部派員為會所裝飾。 |
| 22/9 | 於金鐘名都酒樓合辦慶祝中華人民共和國成立67周年國慶聯歡晚宴。 |
| 22/9 | 華革獅子山下合唱團歌唱班參與「關注香港事務社團聯席」在名都酒樓慶祝國慶晚宴演出。 |
| 25/9 | 華革獅子山下合唱團參與「九龍西各界協會」在香港文化中心國慶晚會演出。 |
| 27/9 | 華革獅子山下合唱團參與「香港灣仔區各界協會」國慶聚餐演出。 |
| 28/9 | 華革獅子山下合唱團參與新界鄉議局大樓大劇院舉行的「2016全港長者合唱決賽」，並獲得全場總冠軍。 |
| 3/10 | 本會梁鎂清副主席出席《慶祝中華人民共和國成立六十七週年暨香港特別行政區成立十九週年「中華翰墨·香江情」香港內地名家書法邀請展二零一六》開幕典禮。 |