

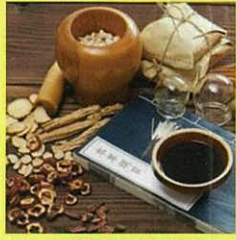
《醫事論事》 第42集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事論事

冬季是滋補身心，養精蓄銳的季節。冬季的大潤節氣，立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。正是大自然送給人們養陽滋陰，休養生息的好時節。從立冬到大寒，每個節氣都有寒冷乾燥的氣候，但是又各有不同。所以，我們養生必須區別對待，每個節氣，通過選擇合適的食物和運動等最好的方式，來好好接納冬天送來的六分厚禮。

1. 萬物收藏，立冬最宜補身體。
2. 保暖增溫，小雪要有好心情。
3. 狂風怒吼，大雪要綜合調養。
4. 日短陽生，冬至保養要全面。
5. 冷風寒氣，小寒更要合鍛鍊。
6. 銀裝素裹，大寒宜溫補防寒。
冬季養好腎，健康根基才牢固。
下面介紹幾種中醫養腎的食療方：



1. 參元湯：人參（或西洋參）功能益氣健脾，元肉功能養血安神。以人參6g加元肉10粒，共煮內服，有養血安神之功。
2. 參棗湯：人參（或西洋參）功能益氣健脾，紅棗功能健脾和胃，以人參6g加紅棗6粒，共煮內服，有提高血紅蛋白作用。
3. 山藥粥：小米、大棗、赤小豆、山藥（鮮）各適量，加水共煮成粥，熬時加適量食鹽，常服有健脾利水，和胃養血的功效。
4. 桑椹蜜膏：桑椹有養血補腎作用，蜂蜜可潤燥養血，以鮮桑椹100g（或乾品500g），濃煎，加蜂蜜250g收膏，用於腎陰不足，失眠煩躁者。
5. 五汁飲：鮮藕功能清熱涼血，鮮梨功能清心潤肺化痰，鮮生地能清熱涼血，生甘蔗功能助脾健胃，以上諸品500g，切碎打汁，用於肺燥鼻出血者。

二、都市尋補：

1. 冬季靚湯
(1) 百合燉烏雞
材料：烏雞500g、百合、蓮子、紅棗、當歸、西洋參、枸子（後下）各20g
適合：壓力大，體虛人士。
注意：體寒者忌服西洋參，改黨參。
功能：補腎助陽，滋陰補血。

(2) 石斛燉烏雞
材料：當歸15g、黨參15g、石斛10g、烏雞500g、生薑5g
適合：久病體衰，反胃少食者。
功效：益氣、養血、補虛。
(3) 四物烏雞湯
材料：烏雞1隻約500g、熟地25g、當歸15g、川芎5g、炒白芍10g
適合：老少各宜、女性尤為適合。
功效：調經理帶、補精益髓

(4) 茯苓水鴨湯
材料：黨參15g、茯苓10g、紅棗6粒、水鴨1隻（500g）或烏雞代替
適合：氣喘、氣血兩虛、臉色蒼白、神疲體倦、身體水腫者。
功效：補脾益氣、安心養神。

2. 冬季糖水
(1) 桂圓山藥紅棗糖水
材料：桂圓肉100g、鮮山藥150g、紅棗6粒、冰糖適量
養生功效：益氣補血

(2) 雪蛤枸杞糖水
材料：雪蛤膏10g、枸杞10g、冰糖適量
養生功效：保肝護腎

(3) 山藥五寶糖水
材料：山藥200g、蓮子150g、百合10g、銀耳15g、桂圓肉15g、紅棗8粒、冰糖適量
養生功效：延緩衰老。

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！
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 東



10月29日會員部在會所舉辦第四季生日會暨迎新會，出席人數逾80人。



10月26日組織會員會友參與「反辱華、反港獨」大聯盟，在立法會外的集會。



11月12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、朱佩玲、周偉育、陳遠如、何美英、庾惠英、黃敏慈、吳志順、吳瑞燕、曾積利、黃燦輝、關李淑儀、余松盛、余麗玲。

山西三校揭牌觀禮團

本會於十月十七日至二十二日，組成二十五人之山西晉中三校落成揭牌觀禮團往訪山西靈石縣西山香港亨達小學、介休市屯香華革會李建培英小學、昔陽縣香港富格林金業小學。並回訪了祈縣古縣鎮及東陽鎮兩所香港華革會李建培英小學。三所希望小學的捐資人分別是香港華人革新協會名譽會長吳祺光伉儷、亨達集團、富格林金業（亞洲）有限公司。

觀禮團邀得吳祺光先生、吳李筱玲女士、吳肖梅女士、徐聯安先生、周煒浩先生擔任顧問；關世豪先生擔任名譽團長；陸永康先生為團長；黎惠權先生為副團長。

此次行程得到了晉中市常務副市長王建忠，統戰部長王建林，介休市常務副市長韓亮等領導接待。

觀禮團除了工作外，亦抽空遊覽王家大院、介休市后土廟、張壁古堡等景點。

山西觀禮花絮

不用漏

原定5日的山西助學觀禮團，由於香港打風，航班取消了。我們滯留在山西太原。當大家知道航班取消的消息後，都齊集在酒店大堂商討對策。由於太原直飛香港的航班每週只有兩趟，如果要等下一班回港的航班，我們需要等上三天，但有不少團友都是從百忙中抽空參加今次的觀禮團。正如有團友所說：“再忙，亦要抽空做善事。”要等直飛回港的航班不太現實。所以華革愛心工程



有限公司關世豪會長及陸永康主席當機立斷，作出了改飛深圳的決定。並馬上請導遊麻靜幫忙安排。說起麻靜，她已經是我們的老朋友，她已經是第十年為我們的助學觀禮團做導遊。參與山西善舉的時間比筆者還要長久。言歸正傳，我們原計劃是10月21日回港，但是飛深圳的航班亦有不少受到颶風影響，根本訂不到10月



21日的機票，亦考慮安全問題，最穩妥的方案是訂10月22日飛往深圳的機票。多了一天的時間，又應如何安排呢？今次觀禮團的接待方，山西晉中僑聯馬上作出安排。



10月21日上午10點，我們登車前往常家莊園，莊園內有個杏林。看到杏林，筆者聯想起華革愛心工程有限公司的標誌，當中的三株樹正正是杏樹。後來從葉健強先生口中證實了，標誌中的杏樹的確來自此杏林。看著一株株杏樹，就好像看到一間間的希望小學及農村衛生所，十多年前華革愛心工程得到各方善長的支持，在太行山一帶捐資助建了第一間希望小學，經過不斷努力，至今年在山西已經捐資助建了20間希望小學，當中的19間已經落成並投入使用。一間將於明年落成。而農村醫療衛生所更是建了79間。並全部投入使用。大家憑的是一顆善心，一個為善最樂的信念。筆者希望這份善心、這個信念一直傳承下去。午飯後，我們便前往平遙古城。平遙古城被稱為“保存最為完好的四大古城”之一，也是中國目前保存最完整的古代縣城。沿途



我們參觀平遙古城牆、縣衙、日昇昌、鏢局。上了一堂很好的歷史課。說道歷史，山西被稱為“中國古代文化博物館”有不少歷史古蹟，本次行程我們除參觀了常家莊園及平遙古城外，亦參觀了王家大院、張壁古堡、介休后土廟。王家大院歷300餘年修建而成，總面積達25萬平方米，素有“民間故宮”之稱。王家大院的磚雕、木雕、石雕題材豐富、技法嫺熟，大量採用了世俗觀念認可的各種象徵、隱喻、諧音。可見古人的生活智慧。張壁古堡中存放著一對孔雀藍琉璃碑，據說至今為止還沒有發現其他的孔雀藍琉璃碑，而且碑文是寫上去的並非刻上去，但至今碑文還是清晰可見。介休后土廟是一座專門用來祭祀后土聖母的道教廟宇。裡頭有不少琉璃構件，而且色彩鮮明。



短短的六天觀禮團行程結束，我們登上回程的飛機。若說去山西捐資助建和助學是一個善舉，是幫助別人的行為。這句話只能對一半，因為為善最樂，其實做善事除幫人外，亦令自己心靈富足。

