

《醫事論事》 第43集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事文摘
新年到！首先向大家拜年，祝願大家身體健康，家庭幸福，財源廣進！新的一年，我將向大家介紹“飲茶養生”方法，在未介紹飲茶的養生方法前，先要大家知道“日常飲茶之忌”。

1. 日常飲茶之忌為21忌，請各位切記！
忌長期過量飲茶、飲茶忌過量、忌睡前飲茶、隔夜茶不飲為妙、慎用茶水送藥、喝菊花茶不宜加糖、忌飯後一杯茶、吃完雞蛋後忌立即飲茶、吃涮羊肉忌飲茶、忌飲頭道茶、忌飲用劣質茶或變質茶葉、老年人不宜飲生茶、兒童不宜喝濃茶、女性在特殊時期不宜飲茶、醉酒慎飲茶、便秘時忌喝濃茶、飲茶忌“燙”出食道癌。以上21飲茶之忌，希望和大家分享！接下來會分次和大家詳細解釋各種茶忌。

(1) 忌長期過量飲茶
長期過量飲茶，不利於身體健康，是指過量飲茶有些人習慣祇飲濃茶不飲清水。飲茶過量的三大害處：

A. 傷精血，冷脾胃，會導致面黃肌瘦，食慾不振，嘔泄等

B. 渴症，多食茶湯，病不能愈

C. 空腹飲茶，直入腎經，對腎不利

茶葉中亦含有一些微量的對人體有害的金屬元素，如鉛、鉻、鎳等，它們的污染源來自茶樹生長環境中的農藥等化學品。其中鉛可在人體內積蓄，引起慢性中毒。但是，一般茶葉所含的這些元素量都極其微少，對人體不構成影響。某些陳茶，保管不善的茶葉中可能會含有黃曲霉毒素，其中的一些毒菌被認為是極強的致癌物質。但是保存良好的茶葉中一般都沒有黃曲霉毒素。另外，一些不良的飲茶習慣和飲茶方式也會帶來副作用。

溫馨提示：每天喝茶；茶葉不超過30克為宜。

2. 一年四季喝對茶

春季以清燥解毒為主

春季是感冒的高發季節，宜飲清熱解毒的茶飲祛除體內寒氣。

(1) 蒲公英茶

原料：蒲公英15g，甘草3g

制法：以上兩味洗淨後放入茶壺中，用沸水沖泡即可。

飲法：代茶飲服

功效：清熱解毒

禁忌：陽虛外寒，脾胃虛弱者忌用。

溫馨提示：蒲公英能促進產婦的乳汁分泌！

(2) 銀花連翹茶

原料：金銀花10g，連翹10g

制法：以上兩味洗淨後放入茶壺中，用沸水沖泡即可。

飲法：代茶飲服

功效：清熱解毒，宣散透邪，消癰散結。

禁忌：脾胃虛寒及氣虛，瘡瘍濃清者忌服。

溫馨提示：連翹不宜久服，易引起體虛！

3. 美容茶療方

讀者朋友問，有什麼茶療可養血？

(1) 桂圓肉洋參茶

原料：桂圓肉30g，西洋參3g

制法：將桂圓肉，西洋參放下保溫杯中，用沸水沖泡，加薑悶20分鐘即成。

飲法：代茶飲用，桂圓肉，西洋參可同時嚼食。

功效：益氣養陰，補血。

對症：適用於再生障礙性貧血，慢性消耗性疾病，慢性肝炎，慢性腎炎等引起過度虛弱及津液耗損等。

禁忌：中陽衰微，胃有寒濕者忌服。

溫馨提示：更年期的女性常飲此茶可寧神靜心。

(2) 荔枝乾紅棗茶

原料：荔枝乾10枚，紅棗10枚（去核）

制法：將荔枝乾，紅棗洗淨放入砂鍋，加適量水，大火煮沸後，改用小火慢煮30分鐘即成。

飲法：早晚分食

對症：適用於貧血

禁忌：濕盛，脘腹脹滿，痰熱咳嗽者忌服。

溫馨提示：荔枝補脾益肝，紅棗安中益氣，二者同飲相輔相成。

以上各款茶療方均祇供參考！各人體質有異，患病應以家庭中醫師指導及治療為主！

參考及摘錄書目如下：

《黃帝內經》四季養生全書常學輝編著天津科學技術出版社

《養生祛病一杯茶》蔡鳴編著江蘇科學技術出版社

在此鳴謝！

活動一覽



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。

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。



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。

2016年12月18日(日)婦女部參與「灣仔東分區2016-社區關愛融和嘉年華」，於銅鑼灣行人專用區主持攤位遊戲，當日出席活動工作人員有梁桂英、林芳蓉、林國強。



「慶聖誕，迎新年，卡拉OK比賽」

蘇惠英

華革會婦女部與香港島婦女聯會份屬友好團體，必然參與其盛會，隆而重之於2016年12月11日(星期日)假座北角富臨皇宮舉辦「慶聖誕，迎新年，卡拉OK比賽」。當日出席者計有文康委常務副主席鄭煒棋、婦女部主任關淑儀、副主任梁桂英、委員李瑞容、合唱團團長葉健強，還有林炳添師傅、婦女部委員兼經典金曲班班長蘇惠英，帶領著一眾金曲班學員(梁恩賜、張剛、鄭艷梅)參加卡拉OK比賽同專程嚟撐場嘅Susan靚嫻。



下午四時，酒樓鴿局已開始，而綵排嘅音樂及歌手嘅初賽歌曲亦已聲聲入耳！

華革婦女部派出嘅參賽者已於4時30分到齊。他們有「1號：梁恩賜(愛情陷阱) / 2號：蘇惠英(上海灘) / 3號：張剛(狂野之城) / 4號：林炳添(不裝飾你的夢)。繼而，更衣、化妝、試碟，大家忙過不停！突然大會司儀在台上宣佈<新>規例，因台上有LCD大螢幕背景，主辦單位臨時決定不提供電視螢幕顯示器，說參賽者祇可用酒樓提供音響系統內之音樂，將不使用各自携來嘅音樂碟，各人均感訝異！

評判團包括：港島婦女聯會負責人、廣播電台...與香港聲之動力藝術協會會長劉潮賢。

初賽隨即開始，共38人參賽，各人唱了一至兩節便收到叮一聲，是「殘酷一叮」又或是「過關」嘅賀聲呢？後來才得知大會將篩選出10人！



典禮儀式簡單而隆重，有港島婦聯副主席致詞，繼有枱獎、遊戲和全場抽獎。遊戲頗為特別，略有創意，每枱集資HK\$120兼派代表上台參與！祇以單手用鑲鑲錢，幸運咁我枱沒有賺也沒有蝕！

好戲在後頭，38人中祇10人能入複賽。梁恩賜及蘇惠英「得咗」。入複賽者可唱全首歌，大家都聽出耳油...咁一定有多有少啦！

正當吃當紅炸子雞時，司儀宣佈3名冠、亞、季軍，以及7名優異者。在此不詳述其他，現祇道出了亞軍及殿軍得獎者...那就是梁恩賜及蘇惠英！而其一評判還對惠英說，你哋實至名歸，要繼續努力吖！

歡樂時間過得很快，又係時間講Bye Bye! 全場婦女，伴以綠葉，陸續離場。舞裝、戲服、便裝、禮服，五光十色，勁艷爭輝！我們為所有婦女致意...半邊天下，就由妳們撐起啊！



活動一覽

- 3/12/2016 獅子山下合唱團支持「耀東合唱團」，參與其在鰂魚涌社區會堂的演出；
- 4/12/2016 在會所召開會員大會；
- 4/12/2016 華革社區服務團派出三位代表出席義務工作發展局的嘉許禮，並接受嘉許狀；
- 6/12/2016 華革社區服務團探訪旺角騰達護老中心，為院友獻唱歌曲並送贈130份義工編織的冷帽禮物包；
- 6-12/2016 卓師會在港燈家政中心舉辦3次「環保由煮食開始」烹飪班；
- 11/12/2016 華革社區服務團派出29位義工參與由義務工作發展局舉辦的『義動傳城、義動傳情』活動，其中18位義工服務大窩口耆康會懷熙長者地區中心；11位在葵芳石蔭邨松悅園護養院服務；
- 11/12/2016 婦女部參與香港島婦女聯會主辦「慶聖誕，迎新年卡拉OK比賽」
- 18/12/2016 婦女部與「灣仔區婦女聯席」10多個婦女團體合辦「最『營』飲食一親子廚神大賽」；
- 18/12/2016 婦女部承辦「灣仔東分區2016-社區共融繽紛嘉年華」攤位遊戲；
- 28/12/2016 獅子山下合唱團於荃灣大會堂演出；
- 29/12/2016 華革粵劇團在西灣河文娛中心演出「華革經典戲曲晚會」；
- 6/1/2017 華革愛心工程有限公司參觀歌連臣角懲教所；
- 7/1/2017 華革社區服務團在會所舉辦長者免費剪髮日；
- 10/1/2017 獅子山下合唱團應「香港復康力量」邀請在沙田大會堂參與「復康嘉賓友情慈善綜合晚會」演出；
- 15/1/2017 獅子山下合唱團獲邀參與修頓球場交通嘉年華的演出；
- 17/1/2017 華革社區服務團探訪土瓜灣康樂園護老中心；
- 21-22/1/2017 卓師會在灣仔舉辦「以物易物市集」。