

《醫事論事》 第44集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

今期和大家分享我們常飲的中國茶葉性質。

1. 綠茶（清熱）：

性寒，“寒可清熱”（實熱），最能去火，生津止渴，消食化痰（熱疾），對口腔和輕度胃潰瘍有加速癒合的作用。如龍井茶。

2. 紅茶（暖胃）：

性溫，味甘，可養人體陽氣，紅茶含有豐富的蛋白質和糖份，可“生熱暖腹”，增強人體的抗寒能力，還可助消化，去油膩。如英德紅茶。

3. 烏龍茶（消脂）：

屬半發酵茶，介於綠，紅茶之間，既有綠茶的清香和天然花香，又有紅茶醇厚的滋味，不寒不熱，溫熱適中，有減肥、潤膚、潤喉、生津、清降體內積熱、讓人體適應自然環境變化的作用。

4. 普洱茶（消滯）：

花茶普洱茶在長期溫熱的條件下生產的，不僅味道與其他的茶不同，其中的多酚類物質的氧化程度也較高、能產生大量氧化產物，起到健胃消滯的功效。

5. 花茶（寧神）：

花茶性涼味甘，而兼芳香辛散之氣，有利於散發積聚在人體內的寒邪、促進體內陽氣生發、令人神清氣爽。

以上五類茶葉是我們經常飲用的，飲茶亦要了解自我身體的“寒熱虛實”，以配合茶葉的性質來養生。

養生中國茶療：首先介紹綠茶的養生

1. 大黃綠茶

原料：綠茶6克，大黃2克（蓋悶泡服）

飲法：每日1劑；分2-3次飲服

功效：清熱瀉火，通便排毒

禁忌：血虛氣弱、脾胃虛寒、無實熱積滯、淤結以及胎前、產後、均應慎服。

2. 鮮薑綠茶

原料：鮮生薑2片，綠茶6克，鹽小許

飲法：分次飲服（700克水煮沸至500克待用）

功效：清頭目、除煩渴、化痰利水。

對症：適用於糖尿病口渴多飲、煩躁、尿頻之症。

禁忌：陰虛內熱者忌服

3. 陳醋開胃茶

原料：陳醋適量，綠茶3克（沸水沖泡加醋）

飲法：飯前飲用

功效：開胃消食、清利頭目、活血止痛、預防感冒。

禁忌：胃酸過多者不宜飲用

4. 何首烏綠茶

原料：製何首烏30克（研粗末）、綠茶3克（蓋悶15分鐘）

飲法：代茶飲服，一般可連續沖泡3-5次。

功效：清熱解毒、滋陰益腎、養血降脂。

對症：適用於高脂血症。

禁忌：大便溏瀉及濕痰較重者不宜服。

5. 菊花龍井茶

原料：菊花10克、龍井茶3克（沸水沖泡，蓋悶10分鐘）

飲法：代茶飲用，每日一劑

功效：疏散風熱、清肝明目

對症：適用於早期血壓高病（輔助）

禁忌：氣虛胃寒、食少泄瀉之病、宜少用之。

6. 人參葉綠茶

原料：人參葉（乾品）2克、綠茶3克（沸水沖泡、加蓋悶15分鐘即可）

飲法：每日2次、代茶飲用

7. 鮮橄欖綠茶

原料：鮮橄欖3個，綠茶適量。

製法：鮮橄欖切開，加水200克先煎5分鐘，倒汁液於杯中加入綠茶，泡5分鐘

飲法：代茶飲用

對症：適用於便秘

禁忌：胃酸過多者不宜服用

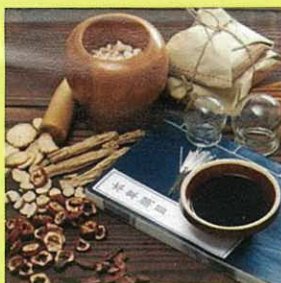
以上茶療養生方只供參考！必須按自身體質症狀，及禁忌，不是任何體質都可以服用！

溫馨提示：泡綠茶之水，水溫不宜過高80-90度即可。

參考摘錄書目：

《養生祛病一杯茶》 蔡鳴編著 江蘇科學技術出版社

在此鳴謝！



3月20日長洲行

梁錫清

香港義務工作發展局送來138件毛冷編織物，有冷帽和冷頸巾等等，希望華革社區服務團在3月底前送出，去年12月服務團曾被邀請參加一個盛大的嘉年華會表演活動，未有帶備禮物前往，今次準備探訪長洲兩間護老院，可以將義局禮物連同華革社區服務團義工編織的編織物一並送出。



長洲有兩間安老院合共有230人，我和陳培強帶同所需禮物約了關世豪副會長，關李淑儀，華革愛心工程主席陸永康在碼頭集合，大孫兒朗希剛好放假順便帶他一同前往，好讓他增添智識。前一天還天陰有雨，今天竟然風和日麗，由長洲碼頭步行約10分鐘就到達溫浩根安老院，部分院友已一早坐定歡迎我們，今次並無準備表演節目，哥哥姐姐們有少少失望呢！我們由最年輕義工致送禮物和接收紀念狀，院舍由最年長的院友接收和致送，很有意義，參觀完溫浩根安老院後



步行約5分鐘已到達鍾錫熙安老院，院舍是由廟院和舊建築改建而成，院內約有80人，我們將帶來禮物交予負責人，參觀完這特別的房舍，就打道回港了。



朗希非常雀躍今次的活動，還問幾時再去做探訪。希望小朋友能將這關愛護老的精神繼續傳承下去。

活動一覽

2月22日	本會假座北角富臨皇宮舉辦「第十屆(原第54屆)執行委員、監察委員職暨新春聯歡宴會」
2月26日	卓師會在會所舉辦「資源再生全靠你」玻璃樽彩繪班及手工藝班
2月26日	華革粵劇團假座禮頓山舉辦「尹才榜師生粵曲演唱會」
3月10日	組織義工參與香港島各界聯合會主辦的「撐警察、爭公義」靜坐活動
3月12日	華革粵劇團假座禮頓山社區會堂舉辦「中樂粵韻迎春日」
3月18日	華革社區服務團在會所舉辦「免費長者剪髮日」
3月18日	婦女部與「灣仔區婦女聯席」10多個婦女團體合辦「慶祝三八國際婦女節暨賀回歸20週年聯歡舞會」
3月18日	卓師會舉辦「資源再生全靠你」參觀考察團
3月20日	華革社區服務團探訪長洲溫浩根護理安老院及鍾錫熙長洲安老院
3月22日	組織會員出席香港島各界聯合舉辦的會「兩會匯報會」
3月22日	華革社區服務團探訪「先天道安老院」
3月25日	關世豪副會長和關李淑儀義工團團長出席何善衡夫人敬老院「義工嘉許禮」
3月25日	華革獅子山下合唱團於會所舉辦「第一季度生日會」
3月26日	組織義工到會展觀看「行政長官選舉」的點票情況
3月3日-13日	獅子山下合唱團一行十一人到山西晉中慰問三間敬老院。
3月5日	獅子山下合唱團參與旺角街坊會舉辦的「大角咀廟會」巡遊及大合唱演出
3月8日	婦女部派員出席婦女事務委員會「2017年國際婦女節慶祝酒會」
4月14日	華革愛心工程有限公司舉辦山西助學觀禮團
4月21日	組織會員出席中澳法會交流基金會舉辦的《香港回歸20周年一帶一路法政論壇》
4月22日	華革社區服務團在會所舉行社區服務團的周年大會
4月26日	華革社區服務團組織義工探訪西環晴天護理院
4月29日	組織會員出席「慶祝回歸二十周年系列活動——紀念《基本法》頒布二十七周年研討會」
4月9日	會員部、新界及離島地區事務部組織義工探訪本會會員
5月12日	華革粵劇團假座大會堂舉辦慶祝香港回歸20周年經典戲曲晚會
5月20日	婦女部假座灣仔富臨酒家舉行慶祝母親節下午茶聚
5月20日	卓師會舉辦「船灣天文歷史家FUN團」
5月27日	華革社區服務團舉辦「免費長者剪髮日」
5月28日	新界及離島地區事務部探訪本會會員