

《醫事論事》 第45集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

一、醫事文摘

秋天已至，從立秋之日起，到立冬前，期間經過立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降六個節氣，並以中秋（農曆八月十五）為氣候轉化的分界。

秋季如何養生呢？關鍵是要防燥養陰。中醫認為燥為秋之主氣，其氣清肅，其性乾燥。每值久晴未雨。

氣候乾燥之時，常易發生燥邪為患。由於肺可呼吸，合皮毛，與大腸相表裡，故當空氣濕度下降時，肺、大腸與皮毛的感應首當其衝。燥邪傷人，易傷人體津液，所謂“燥勝則乾”，津液既耗，畢現“燥象”。

常見口乾，唇乾、鼻乾、咽乾、舌乾少津、大便乾結、皮膚乾至破裂等症。因此，秋天養生主要是防止燥邪對人體的傷害，才能養護好體內陽氣。

在飲食調養方面，要按《黃帝內經》的“秋冬養陰”原則，多吃些滋陰潤燥的食物，以防秋燥傷陽。

如：銀耳、甘蔗、梨、芝麻、蓮藕、菠菜、豬肺、豆漿、蜂蜜等。秋季飲食還要注意少辛增酸。少辛即是少吃一些辛味的食物。因為肺屬金，通氣於秋，肺氣盛於秋。少吃辛味，是以防肺氣太盛。中醫認為金克木，即肺氣太盛會傷肝功能，故秋天要“增酸”，已增加肝臟的功能，抵禦過盛肺氣入侵。應多吃些酸味的水果和蔬菜。如蘋果、石榴、葡萄、楊桃、橘子、檸檬、山楂等。

二、秋季潤燥養陰茶療

秋天，金風蕭瑟，令人口乾舌燥，嘴唇乾裂，中醫稱之為“秋燥”，故而此時應以潤燥養陰的茶飲為主。

1. 雙皮花粉茶

原料：西瓜皮15克、冬瓜皮15克、天花粉12克。

功效：生津止渴、降火潤燥。

禁忌：脾胃虛寒、大便不實、有寒痰、濕痰者不宜。

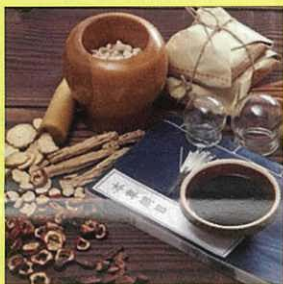
2. 蜂蜜茶

原料：茶葉3克、蜂蜜2克

功效：補中潤燥、潤腸排毒

對症：適用於便秘

禁忌：痰濕內蘊、腕腹脹滿及腸滑泄瀉者忌服。



三、都市尋寶——秋季靚湯

1. 眉豆茨實雞腳湯

材料：眉豆80克、茨實60克、冬菇8個、雞腳8隻、豬瘦肉半斤、生薑3片

功效：健脾祛濕、健筋強骨、止瀉。

2. 杜仲烏雞湯

材料：杜仲50克、淮山100克、枸杞子25克（後下）、紅棗4粒-6粒、烏雞一隻。

功效：補益肝腎、強壯筋骨、消除疲勞、健脾安神。

3. 雪梨款冬花百合豬瘦肉湯

材料：百合20克、麥冬12克、川貝8克、款冬花9克、雪梨2個（去芯）、豬瘦肉半斤、生薑3片。

功效：滋陰潤燥、止咳化痰、潤肺下氣。

4. 百合陳皮鯽魚湯

材料：百合80克、陳皮5克、鯽魚2條、豬瘦肉半斤。生薑3片。

功效：清熱開胃、健脾益氣、利水消腫。

5. 栗子淮山豬蹄湯

材料：鮮栗子26個、淮山50克、紅棗4粒-6粒、豬蹄一對、生薑3片

功效：補益腎氣、養胃強脾、止瀉縮尿。

四、秋季滋潤糖水

1. 蘋果銀耳百合糖水

材料：蘋果2-3個（去芯）、銀耳20克、百合20克、冰糖適量

功效：滋陰潤燥、健脾祛濕、清心潤肺。

2. 木瓜銀耳杏汁糖水

材料：木瓜500克、銀耳20克、南杏20克、冰糖適量

功效：清心潤肺、養顏滋陰

3. 火龍果百合糖水

材料：火龍果500克、百合20克、冰糖適量

功效：益肺滋燥、生津養顏。

以上湯水、糖水四人份量，只供參考！

因各人體質各異，飲用前請諮詢家庭中醫師！

參考及摘錄書目：在此鳴謝！

《養生祛病一杯茶》 蔡鳴 江蘇科學技術出版社

《余自強滋補靚湯》 余自強 化學工業出版社

獅子山下合唱團舉辦
文藝活動慶回歸

葉健強

為慶祝香港回歸祖國20周年，獅子山下合唱團於6月29日在禮頓山社區會堂繼華革會舉辦慶回歸綜合匯演後、晚上舉辦合唱團觀摩演唱會。節目有大合唱和小組唱、各同學演唱自選歌曲、及特為慶回歸演出的舞蹈“愛我中華”等。



各演出者雖然很多年過半百，但是經過陳年芳老師及義務舞蹈老師黃肖梅不辭勞苦細心指導，及自己多月來的努力不懈練習，得使下午匯演及晚上觀摩會的歌唱及舞蹈演出圓滿成功。演出者歌唱嘹亮、舞姿婀娜、服飾亮麗。下午及晚上出席的7百多觀眾氣氛熱烈，掌聲雷動，好評如潮。



當然活動成功還有賴全體團員們的分工合作，團結和諧，目標一致地辦好其事。是次成功給予我們更大動力去發展壯大合唱團。

活動一覽

5月6日

5月20日

5月27日

5月28日

6月4日

6月6日

6月8日

6月14日

6月23日

6月26日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

6月29日

華革會68周年會慶酒會。

公關部派員出席漢華中學第六十七屆畢業典禮。

華革社區服務團在會所舉辦「免費長者剪髮日」。

新界及離島地區事務部陳金富主任和岑進委員探訪新界區老會員。

會員部在會所舉辦第二季度生日會暨迎新會。

婦女部出席「灣仔區婦女聯席」集思會。

婦女部派代表出席「香港各界婦女聯合協進會」主辦《祝賀特區首位女行政長官》聯歡晚宴。

獅子山下合唱團於灣仔區各界協會假座會展「慶祝香港回歸20周年暨第九屆執委就職典禮」獲邀參與節目演唱。

婦女部派代表出席「香港各界婦女聯合協進會」主辦《婦協風範展新貌×廿載歡騰慶回歸》綜藝晚會。

「關注香港事務社團聯席」於《星島日報》刊登祝賀香港回歸祖國20周年賀啟。

「關注香港事務社團聯席」於《星島日報》刊登熱烈歡迎習近平主席蒞港出席回歸20周年慶祝活動。

出席「歡迎習近平主席訪港活動」集會。

獅子山下合唱團在禮頓山舉辦「慶祝回歸20周年綜合匯演」。

獅子山下合唱團於禮頓山社區會堂舉辦慶祝香港回歸20周年暨合唱團觀摩演唱會。

組織會員和會友參加由香港島各界聯合會於金鐘添馬公園舉辦的「香港英雄港島歡騰慶回歸」活動。

獅子山下合唱團部分團員，於下午九龍西區各界協會在九龍麥花臣球場舉辦的慶祝香港回歸20周年活動中參與大合唱演出。

組織會員和工作人員參加由香港島各界聯合會舉辦的「慶回歸20周年港島電車遊」。

組織會員和工作人員參觀於維多利亞公園舉辦的「慶回歸20周年航天科技展」。

婦女部參與「灣仔各界協會」主辦《慶祝香港回歸祖國20周年嘉年華》，承辦攤位遊戲。

華革粵劇團獲邀參加由「香港新光粵曲藝術促進會」等多個團體合辦，於紅磡舉辦名為「慶祝香港回歸祖國20週年粵曲群星薈」中演出。

聯同其他社團一同舉辦「灣仔慶回歸20周年社團聯席聯歡下午茶聚」。

派員出席民建聯灣仔支部舉辦之「民建聯25週年(東區及灣仔)會慶晚宴」。

華革社區服務團在會所舉辦「免費長者剪髮日」。

會員部聯同九龍地區事務部探訪資深會員。

華革獅子山下合唱團及香港地區事務部與東區區議會李鎮強議員在漁灣社區會堂合辦慶祝回歸20周年活動。

華革社區服務團在會所召開第二次管理委員會會議。

華革社區服務團前往九龍塘「騰達護老院」為80位院友免費剪髮。

山西省晉中市委統戰部王建林部長，晉中市僑聯李德增主席一行四人訪本會，和捐資人會面，滙報晉中愛心工程工作。

華革愛心工程有限公司召開2017年度週年會員大會。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。

華革愛心工程有限公司召開2017年度第一次執行委員會會議。