

## 《醫事論事》 第46集

夏展鵬醫學博士註冊中醫

## 一. 醫事文摘

今年11月8日立冬，即告冬季已經降臨大地。冬季是指農曆十月、十一月、十二月，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等六個節氣，冬季承接秋季，秋收冬藏，藏是閉藏的意思，冬天天寒地凍，萬物潛伏，宜於封藏。

冬季三個月，是萬物生機潛伏閉藏的季節，河水結冰，天寒地凍；人們要盡量護身陽氣，早睡早起，多曬陽光，保溫避寒，不要受凍。若違背冬天作息規律，便會傷及腎臟，到明年春季，手腳便會軟弱無力了。

冬季五行屬水，與腎臟相應，冬天的氣候特點是冷。所謂天寒地凍，冬季亦是流感、麻疹、腮腺炎、白喉等疾病的好發季節，也常誘發痼疾如鼻敏感、支氣管哮喘、慢性支氣管炎、心肌梗塞、中風等心腦血管疾病。因此防寒護陽至為關鍵。

冬季養生之道，著眼於「藏」，就是要養精蓄銳，以利來年春天的陽氣萌生，舒筋活絡。冬季飲食，忌生冷，也不宜燥熱，應遵從「秋冬養陰」的原則，多吃育陰潛陽，熱量較高之品，如五穀、羊肉、豬肉、烏雞、木耳、蘋果、蓮藕等。

冬天養生之道，就是在一年之中最冷的三九天進行天灸治療，是防治疾病的最佳方法之一。另一養生方法就是常浸溫泉，就是在冬季進行溫泉養生，溫泉水含多種不同的礦物，可以舒筋活絡，對皮膚病、風濕病等多種疾病有顯著療效。

## 二. 都市尋補

## (i) 冬季靚湯

## (1) 白蘿蔔豬肺湯

材料：白蘿蔔一斤、豬肺一個、紅棗4粒、生薑4片

功效：清潤可口、潤肺生津、潤燥降煩。

## (2) 淮山茨實核桃豬腱湯

材料：核桃100克、茨實50克、淮山25克、豬腱半斤，生薑3片

功效：健脾益胃、滋腎固精、補氣養血

## (3) 黨蔘葛根豬腱湯

材料：黨蔘30克、葛根30克、黑豆30克、黑木耳15克、紅棗4粒、生薑3片、豬腱半斤

功效：平補氣血、擴張冠狀動脈、輔助治療心血管病

## (4) 無花果南北杏排骨湯

材料：無花果8個、南北杏25克、豬排骨一斤、陳皮一角、生薑3片

功效：滋陰潤燥、理氣止咳、防皮膚乾燥破裂

## (ii) 冬季驅寒滋補茶

## (1) 黃芪紅棗煎

材料：黃芪30克、紅棗4-6粒(加水煎30分鐘)

功效：補氣扶正(實證及陰虛陽盛者忌服)

## (2) 鎖陽紅糖茶

材料：鎖陽15克、紅糖適量

功效：補腎助陽、潤腸通便

## (3) 大麥茶

材料：焦大麥10克(焦大麥用沸水泡制)

功效：健胃消食



以上湯茶，只供參考！因各人體質不同，飲用前請先諮詢家庭中醫師。

參考及摘錄書目，在此鳴謝：

1. 余自強24節氣滋補靚湯 (余自強 化學工業出版社)
2. 養生祛病一杯茶 (蔡鳴 江蘇科學技術出版社)



8月30日參與「東華三院賣旗日」



9月19日灣仔區域法院外示威聲討「佔中三子」



9月23日華革社區服務團舉辦「長者免費剪髮日」



10月20日華革愛心工程探訪馬奕騰資深會員



10月22日參與「AVS義跑義行義017」

10月22日第四季華革會會員生日會



11月4日獅子山下合唱團參與「一帶一路，紫荊花開」演唱會



## 活動一覽

## 探訪西環天晴護理院

畢詩

4月26日華革社區服務團組織一行義工，包括本會陸永康副主席，社區服務團團長梁錫清、副團長黃敏慈以及一眾義工歐陽俊德、李兆峰、黎敏華、黃綺玲、張思情、柯麗萍，來到西環探訪「天晴護理院」。



只有一層樓的天晴護理院，有一個大廳和一個飯廳，圍繞著大廳和飯廳有大小不同院友住宿的房間。眾義工抵步後就在大廳拉起「華革社區服務團」的橫額並準備為院友演唱粵曲和時代曲。當日眾義工唱了六首粵曲和九首時代曲，為院友帶來了歡樂。



護理院的院友不乏有粵曲愛好者，有的院友還珍藏著各類粵曲曲紙，有一位院友婆婆更是在她助行的四腳架掛掛著的籃裡面除放有粵曲曲紙之外，還擺放著一支卡拉OK咪，看來這位婆婆是隨時就拿起卡拉OK咪唱返幾首粵曲。眾義工演唱到了尾聲，就請這位婆婆獨唱一首粵曲。婆婆身形不高，但音韻猶在，讓在場的每一位院友和義工都聽出了耳油，婆婆唱完後義工們喝彩不斷。



為院友演唱完畢後，義工就向院友派發了探訪小禮物，為院友送上祝福。探訪在歡樂聲中結束。



探訪時，前往飯廳走廊中的壁報上貼滿了不同團體義工前來探訪護理院的活動相片，相片中看到的包括有與華革會政見不同的團體義工，看到這些相片更加鼓勵我們要更多走進社區、服務社區，讓更多社會人士認識華革會、認識華革社區服務團。



## 活動一覽

- |        |   |
|--------|---|
| 8月13日  | 社會事務委員會組織本會義工參與港島聯舉辦的「義工龍眼團」前往東莞。                         |
| 8月13日  | 會員部在會所舉辦第三季度生日會暨迎新會。                                      |
| 8月14日  | 獅子山下合唱團在會所舉辦第三季度團員生日會。                                    |
| 8月18日  | 華革愛心工程有限公司派員出席懲教署學員結業禮。                                   |
| 8月22日  | 會產管理部派代表出席麗都大廈業主立案法團會議。                                   |
| 8月23日  | 會產管理部派代表出席莊士敦大樓業主立案法團會議。                                  |
| 8月30日  | 社會事務委員會組織本會義工參與「東華三院賣旗日」。                                 |
| 9月13日  | 華革社區服務團義工探訪「毅慈康寧苑」安老院。                                    |
| 9月14日  | 社會事務委員會派代表和「關注香港事務社團聯席」的各友好社團代表共商對政府今年施政報告的建議。            |
| 9月18日  | 卓師會和李均頤議員辦事處開始舉辦<回收行動·你我齊參與2017>，活動直至2018年2月。             |
| 9月19日  | 社會事務委員會組織本會義工前往灣仔區域法院參與示威、聲討「佔中三子」。                       |
| 9月21日  | 會產管理部和內務部派員出席莊士敦大樓第30屆業主大會。                               |
| 9月22日  | 在金鐘名都酒樓舉辦「慶祝中華人民共和國成立68周年」國慶晚宴。                           |
| 9月23日  | 華革社區服務團在會所舉辦「免費長者剪髮日」。                                    |
| 9月24日  | 華革粵劇團和李均頤議員辦事處合辦「經典粵韻迎國慶」。                                |
| 9月25日  | 獅子山下合唱團參與九龍西各界在文化中心舉辦的慶祝國慶晚會中的大合唱。                        |
| 9月28日  | 華革社區服務團派員出席「第七屆傑出義工獎」頒獎禮。                                 |
| 9月29日  | 內務部為慶祝國慶68周年裝飾佈置會所。                                       |
| 10月13日 | 婦女部出席「中西區婦女會」假座上環文中心舉行「共慶回歸·賀國慶華夏旗袍耀香江」晚會。                |
| 10月20日 | 華革愛心工程有限公司派員探訪資深工作人員馬亦騰。                                  |
| 10月21日 | 卓師會和李均頤議員辦事處合辦<船灣天文歷史家fun團>。                              |
| 10月21日 | 華革社區服務團義工探訪「聖公會恩慈長者之家」安老院。                                |
| 10月22日 | 會員部在會所舉辦第四季度生日會暨迎新會。                                      |
| 10月22日 | 華革社區服務團參與義務工作發展局舉辦「AVS義跑義行義017」的義行慈善活動。                   |
| 10月24日 | 華革愛心工程為助建教學樓事派員陪同捐資人視察河南省鄧州羅莊鎮宅子村小學，並簽署助建協議書。             |
| 11月4日  | 獅子山下合唱團參與「一帶一路、紫荊花開」晚會的演出。                                |
| 11月18日 | 婦女部參與「灣仔區撲滅罪行委員會」主辦「慶祝回歸祖國二十周年灣仔區同心滅罪共創世界紀錄」活動，婦女部主持攤位遊戲。 |
| 11月18日 | 華革社區服務團在會所舉辦「免費長者剪髮日」。                                    |