

党毅
養生講堂

美國經過20多年的研究得出了這樣一個結論：90%的個人和企業通過適當的人體健康管理後，醫療費用降至原來的10%。基於這樣的實踐經驗和背景，近年來，「健康管理」正在成為世界上許多國家發展教育及研究的新領域。

人體健康管理的概念可以描述為：對個體及群體的健康危險因素進行全面管理的過程，即正確地認識和及時發現與解決健康問題。其中解決健康問題是核心。健康管理也是從社會、環境、心理、營養、養生保健及運動等角度，對每個人提供全面的健康保障服務。故合理的健康管理能幫助和指導人們成功、有效地把握與維護自己和他人的健康。

香港雖是一個以卓越管理和科學研究享譽海內外的地區，卻在個體健康管理方面落後於周邊地區。「健康教育」

科僅在中學開設，例如：香港中四至中六學生開設有「健康管理與社會關懷科課程」*，在學習過程中，學生可通過參與或策劃個人、小組及社區等不同形式的學習活動，學習應用有關的社會關注策略，從而對健康與社會關懷的概念建立更全面的認識。然而，走出校門的學生，健康資訊卻大部分由報章雜誌、媒體及醫務界所提供的，大多數人對自己的體質、健康狀況總是模模糊糊，或將自己的健康完全依賴於醫生，直到生病了，才想到去看醫生。實際上，一個人的健康在很大程度上取決於合理的生活方式，以及對健康的自我維護。

身體健康與否與個人的飲食結構、運動種類、休閒方式、休息與保養、醫療干預、壓力與情緒等方面的科學管理密切相關。因此，讓大眾意識到人體健

養生康復全新理念——

深大首創中醫健康管理碩士課程

下次刊出：二〇一〇年五月十二日



太極劍

按照「健康管理」的理念，生活在今天的「現代人」，可以通過學習與健康有關的中西醫科學知識，再引入科學的人體健康管理方法，能夠像經營管理企業一樣，管理好自己及他人的身體健康。

浸大將首次推出「中醫健康管理」授課式碩士學位課程，旨在適應香港市民對人體健康進行科學管理的迫切需求，培育一批兼備中西醫養生保健的基本知識和技能，初步掌握健康評估的知識和方法，以及在常見疾病狀態下進行健康管理，能夠從事個體及群體健康管理服務的高質素中醫健康管理專門人才，服務於廣大市民。這是本港一項開創性的中醫教育新發展。

該課程適合包括從事中西醫醫療與護理、健康教育、健康體檢、健康保險、健康諮詢、健康指導、醫療保健等與健康管理相關職業的人士，以及健康體檢機構、健康保險公司、公共機構員工、醫療保健部門、人力資源部門、醫療服務機構、健康諮詢公司、藥品及保健食品公司、護老院（安老院）等機構的在職人員等。特別適合於中西醫護人、藥劑師、營養師、物理治療師、美容師、飲食營養學的主管和工作人員等，以及關心自己及家人健康風險控制與管理的人士。

對於非擁有中醫藥專業學士學位者，如果曾修讀相關中醫藥基礎科目或在正式入學前修畢「限定選修科目」則可以具備申請資格。「中醫藥導論」限定選修科目，可以使學員為進一步學習中醫健康管理課程的其他科目打下基礎。

該課程的教學內容實用性強，包括健康管理的理論與實踐、健康管理的常用服務流程，亦講授健康風險評估和風險管理、健康保險與健康管理的基礎知識等。涵括了中醫養生、食療與藥膳、氣功、太極拳、中醫美容、中醫康復護理等科目，還有現代醫學科目，如心理與健康、預防醫學、健康教育與評估、營養與食品衛生等

溫陽補肝清明食譜

清明之時處於《內經》謂之「發陳」之春季，陽氣初生，氣溫轉暖，萬物生長，百廢待興。人與自然息息相應，少陽之氣亦生春，故飲食當固護初生之陽氣，補益藥膳的應用原則是補肝為主，但須注意勿助肝火太過以克伐脾土。

《黃帝內經》裡提出「春夏養陽」的原則，在飲食方面，宜適當多吃些能溫補陽氣的食物。李時珍《本草綱目》引《風土論記》裡主張「以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜，雜和而食」，除了蓼、蒿等現已較少食用的野菜外，葱、蒜、韭可謂是養陽的佳蔬良藥。此外春節的時野菜也是應時食療美物——

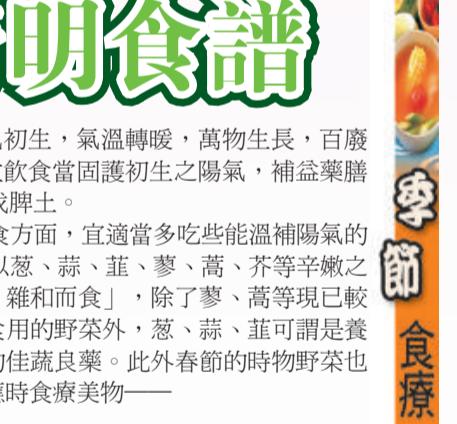
薺菜黃魚羹

小黃魚3-4條，薺菜100克，火腿片25克，鮮筍50克，雞蛋一個，鹽、酒、味精等調味料適量。將小黃魚加鹽、酒、葱、薺上籠蒸熟，取出淨肉備用；薺菜焯水切碎，火腿片切絲，鮮筍切丁；起鍋下高湯放入筍丁、火腿絲，燒開加黃魚肉、雞蛋勾芡成羹，放入薺菜即可。可清熱解毒、健脾開胃、安神益氣。素食者用薺菜加豆腐燴素上湯成羹進食亦鮮香嫩美。



蛋炒馬齒莧

馬齒莧300克，雞蛋3個，蒜、鹽、味精等調料適量。將馬齒莧擇淨洗好，放入開水中焯一下，撈乾水分切段待用；雞蛋打散，放入調味品，略炒出鍋；再起鍋放入少量油，燒炒馬齒莧後與雞蛋一起翻拌調味即成。可清熱解毒、散血消腫。



党毅 博士 簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國Middlesex University客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健、中醫營養食療學。曾主編10多部教科書和參考書，發表30多篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。

枸杞益處多

枸杞性味甘平，入肝腎二經，有滋補肝腎、強壯筋骨、養血明目、潤肺止咳之功效。可用於肝腎陰虛所致的頭昏目眩、腰膝酸軟、遺精、咳嗽、視力減退等症，尤其適宜於老年人服用，有延年益壽的效果。據《神農本草經》記載：久服枸杞能強筋骨。《藥性賦》中指出：枸杞擅長補益精氣。我國歷代的醫學家、養生家都很重視枸杞。《本草綱目》載有枸杞治病強身藥方多達33條。葛洪、陶弘景、孫思邈等歷代醫學界的老人星都很喜歡喝枸杞酒。

枸杞能夠滋補肝腎、益精明目和養血、增強免疫力，枸杞最實用的功效就是抗疲勞和降低血壓。此外，枸杞能夠保肝、降血糖、軟化血管、降低血液中的膽固醇和甘油三酯水平，對脂肪肝和糖尿病患者具有一定療效，常常被當作滋補調養和抗衰老的良藥，很多人喜歡用枸杞子泡水、泡酒或煲湯。

科學研究表明，枸杞含蛋白質、脂肪、糖、微量元素、胡蘿蔔素、維生素B2以及鈣、磷、鐵等多種礦物質和18種氨基酸，因而具有增強免疫功能、抗腫瘤、降血脂等藥理作用。動物實驗也證明：枸杞有降低血糖的作用，有利於糖尿病患者的治療和康復；有抑制脂肪在肝細胞內沉積和促進肝細胞新生的作用，能保護肝臟；有降低血中膽固醇的作用，能防止動脈粥樣硬化的形成。此外，枸杞還能促進造血功能，預防貧血。總之，枸杞是滋補強身藥品中的佳品。同時，枸杞子可以提高皮膚吸收氧分的能力，能起到美白作用。

枸杞子雖然具有很好的滋補和美白作用，但也不是所有的人都適合服用。由於它溫補身體的效果較強，正在患感冒發燒、身體



有炎症或腹瀉的人最好別吃。最適合吃枸杞子的是體質虛弱、抵抗力差的人。而且，一定要長期堅持，每天吃一點，才能見效。不過，任何滋補品都不要過量食用，枸杞子也不例外。一般來說，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞子比較合適。

(《身心自在》專欄續稿未到，暫停刊出一次。)

健康新產品



麻香薑絲拌馬齒莧

新鮮馬齒莧300克、枸杞子20克、薑絲10克、麻油一湯匙、白芝麻、海鹽少許。將新鮮馬齒莧洗淨、切段，入開水氽燙，泡冰水、瀝乾，備用。

鍋入麻油、薑絲、枸杞子、鹽炒香，加入余燙過的馬齒莧撈起入麻油、薑絲拌勻，盛盤，撒上芝麻即可。

馬齒莧有消炎、解毒、涼血、止瀉；改善糖尿病、水腫、消炎、利尿的作用。

婦女常食可促進子宮收縮，減少赤、白帶的發生，是一種非常健康的野菜，但對孕婦不適宜。

健康新產品



抗污染潔耳鼻孖寶

受到沙塵暴侵襲，空氣質素已達危險警戒線。有醫生指出即使使用口罩也不能阻止懸浮粒子進入肺部，有鼻塞或耳鳴的市民絕不能忽視沙塵暴對人體健康的影響。懸浮粒子會積聚於鼻腔及耳垢內，可引致不同呼吸道疾病。珮夫人推出採用海水加礦物鹽的抗污染潔耳鼻孖寶——「耳爽潔噴霧」及「鼻爽潔噴霧」，安全有效潔淨鼻腔及耳朵，減低患上鼻敏感、中

耳炎、呼吸道疾病及肺病的機會。

臨床實驗證明，潔耳鼻孖寶內的高濃度海水能清除致敏原、細菌及紓緩鼻塞；2.3%高滲礦物鹽的專利配方與人體體液最為接近，最適用於人體耳朵及鼻腔，不會出現刺激感；含高濃度礦物質及微量元素、不含藥性及防腐劑，絕對適合成人及小童每天用來清潔耳朵及鼻腔，對抗致敏原及細菌。查詢電話：35266666。



褪疤貼快速修復肌膚疤痕

夏天將至，想以熱褲小背心的造型在大街上輕鬆購物？奈何身上的疤痕卻使你困擾日久。不過，使用易理妥褪疤貼有助肌膚自然修復，顯著減褪疤痕。本來，肌膚會自然產生一種名為膠原酶（collagenase）的酶素，將疤痕「自然修復」，可是整個過程一般可持續

20年。矽膠貼的淡疤方式是透過堵塞疤痕的水分排走，從而令其軟化並施壓撫平。惟此方式有機會引致皮膚痕癢、起皺甚至發炎。而易理妥褪疤貼透氣度高，無礙肌膚的正常「呼吸」，不易引起副作用；其療法主要透過適度壓力，活化皮膚的膠原酶以促進疤痕組織的重組，令疤痕的「自然修復」縮短至8個星期，且沒有副作用。顧客熱線：25635951。

男士控油潔面啫喱

NIVEA 男士控油潔面啫喱，專為香港男士而設。其海藻成分有效清潔面部的多餘油脂及污垢，並可控制面油分泌，預防暗瘡形成。還有，它的不含自配方，潔面後肌膚不會繃緊，感覺清爽且不油膩。趕走面油，讓你於工作或出席不同場合時，都保持潔淨清爽，時刻揮灑自信。顧客熱線：26535951。

「中醫健康管理」授課式碩士學位課程實用性強，豐富多彩，教學內容涉及範圍廣泛，例如：水療、食療與藥膳、氣功、太極拳、中醫美容、中醫康復護理等科目，還有現代醫學科目，如心理與健康、預防醫學、健康教育與評估、營養與食品衛生等



旅遊養生



水療



茶療



美容養生

花療

食療

藥療

藥療