



下次刊出：二〇一〇年五月十二日

養生康復全新理念—— 港大首創中醫健康管理碩士課程



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

太極劍

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」

科目僅在中學開設，例如：香港中四至中大學生開設有「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，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

康管理的重要性，尊重科學的生活方式，將中醫傳統養生康復的理論和方法與現代健康管理的理念和方法融入市民的日常工作與生活之中，關乎於廣大市民的健康保障和香港的社會發展。

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。機構總裁、總監等首席管理者及部門主管也可以借助該課程的知識和方法管理本機構員工的健康，使得工作更有成效，降低醫療保險費用，增加機構的經濟效益。因此，開展「中醫健康管理」教育是適時的和富有現實意義的。

旅遊養生

水療

茶療

美容養生

「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



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。特別適合於中西醫醫護人員、藥劑師、營養師、物理治療師、美容師、餐飲業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

為與國際接軌，了解最新研究成果，學院還將特別邀請國外或國內有關專家介紹健康管理的最新進展和應用經驗。

課程採用教師講授、課堂研討、學生演講會等多種形式，還特別設計了中醫運動養生學等傳統運動科目，寓教於樂。

在課堂教學的基礎上，對應用型科目，學院還將安排見／實習，通過參觀博物館、藝術館、體檢中心、康復中心、護老院，以及在廣東省中醫院和本院中醫診所臨床見／實習，使學員鞏固在課堂上所學到的理論知識，加深對中醫健康管理的認識和理解。學員在修讀課程期間，也將在導師指導下完成專題論文。答辯合格者可向課程管理委員會申請由大學頒授碩士學位。

隨著中醫藥在香港的發展與普及，各界人士日益渴望提高生活質量，強身健體，預防疾病。經過金融危機等考驗，人們對人生的價值有了更加深刻的認識，越來越多的人日益關注個人和家庭的健康，也有越來越多的企業管理層，更加關注企業文化和員工的身心健康。



花療

食療

藥療

黨毅 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，主講中醫養生保健學、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壽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、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



枸杞子

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。）

抗污染潔耳鼻子寶

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。聚夫人推出採用海水加礦物鹽的抗污染潔耳鼻子寶——「耳爽潔噴霧」及「鼻爽潔噴霧」，安全有效潔淨鼻腔及耳朵，減低患上過敏性、中



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，使用易理安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）的酵素，將疤痕「自然修復」，可是整個過程一般可持續

上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。唯此方式有機會引致皮膚痕癢、起癢甚至發炎。而易理安褪疤貼透氣度高，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分及污垢，並可控制面部分泌，預防暗瘡形成。還有，它的不含皂配方，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。

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，少陽之氣亦春生，故飲食當固護初生之陽氣，補益榮膳的應用原則是補肝為主，但須注意勿助肝火太過以免伐脾土。

《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、薑、蔥、芥等辛嫩之菜，雜而和食」，除了蔥、蒜等現已較少食用的野菜外，葱、蒜、薑可謂是養陽的佳蔬良藥。此外春節的時物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、蔥、薑上籠蒸熟，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燉素上湯成羹進食亦鮮香嫩美。



香椿芽拌豆腐

香椿芽100克（國貨公司或南貨舖有售鹽醃香椿芽），豆腐渣200克，鹽、酒等調味品適量。將香椿洗淨切碎待用，起鍋放入油，把豆腐渣炒透調好味，再加入切好的香椿芽，翻拌炒熟即可。可清熱解毒、健胃理氣。也可用香椿芽加橄欖油打碎成汁液，煎豆腐件淋上香椿油汁，灑上芝麻進食。



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，入開水汆燙，泡冰水、瀝乾，備用。

鍋入麻油、薑絲、枸杞子、鹽炒香，加入汆燙過的馬齒莧攪起入麻油、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。

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，擠乾水分切段待用；雞蛋打散，放入調味品，略炒出鍋；再起鍋放入少量油，煸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。



健康新產品