責任編輯：蔡淑芬　美術編輯：吳敏玉

版權所有 翻印必究

中華醫藥 養生篇
大公報 Takungpao
二〇一〇年五月十二日 星期三
網址:http://www.takungpao.com
逢周三刊出 FAX:2572 5593

春夏之交養生茶飲

春夏之交正是强對流天氣頻繁的時節，多風、多雨、多雷電、温差變化大等，這些災害性天氣不僅給人們的工作和生活帶來不便，還會對人的健康帶來一定的損害。

氣候特點與人體生理特點

春夏之交的氣候特點是溫度漸漸升高，白晝時間漸漸延長，一天之內的早晚溫差較大，需要時刻注意保暖兼需要減衣，免得感冒着涼，同時儘管氣溫上升，也不宜稍感暑熱便貪飲清涼飲料，以免損傷陽氣。且應注意從溫暖的春季進入燥濕的夏季，是疾病多發的時期，要注意調養脾胃，應選擇性質清涼而帶苦味的食物，清泄暑熱而燥其濕，選用適當的茶飲也可以達到預防和保健作用。春夏常用的茶飲藥材有荷葉、鮮薄荷、鮮蒲公英、鮮茅根等。

應酬族日常保健茶飲

如今的白領一族、成功人士們還隸屬於一個新「民族」，那就是應酬族。人在職場，應酬不可擋。從親朋聚餐到洽談商宴，各式的應酬讓人應接不暇。暴飲暴食，煙酒過度，作息時間混亂，再加上日常工作中坐得多，動得少，以致不少應酬族都出現了消化不良、肥胖、高血壓、失眠等症狀，嚴重者甚至還罹患了酒精性胃病、胃出血、急性胰臟炎、酒精肝、糖尿病等危險的疾病。應酬族在不斷的應酬中，也犧牲了自己的健康。應酬交際是聯絡感情的激活劑，但卻千萬不要成爲健康的「絆腳石」。從珍愛自己的身體的角度，應提倡一種健康的生活模式，平日可盡量推掉一些不必要的應酬，調整作息時間，控制高熱量的食物攝入，定量煙酒，忙裡偷閒的多做些運動，爲自己築起一道防火牆，將疾病遠遠隔離在自己的幸福生活之外。常用於應酬族日常保健的茶飲藥材有山楂、葛根、西洋參等。

茶譜：洋甘菊茶

茶飲材料——洋甘菊3～5克，蜂蜜適量。

泡飲方法——將乾燥的洋甘菊放到茶壺中，以開水沖泡，悶約3～10分鐘後，變為金黃色，再酌加蜂蜜或冰糖一同飲用，代茶頻頻飲用。

茶飲功效——祛風解表，平肝明目，鎮定安神。

適飲症狀——疲勞，感冒，風濕疼痛，失眠等。

相關禁忌——孕婦禁用。

茶譜：陳皮薑茶

茶飲材料——陳皮10克，生薑片5克，甘草5克，茶葉5克。

泡飲方法——將1000毫升水燒開，加入陳皮、薑片、甘草與茶葉，沖泡10分鐘左右，去渣，代茶頻飲，每日1劑。

茶飲功效——止咳化痰，健胃消食。

適飲症狀——春天咽喉不適。

生薑健脾散寒、陳皮理氣化痰，再加甘草泡茶葉，適合春夏之交飲用，有健脾胃和解毒功效

養生熱話 資料來源：《中華茶飲養生大全》

好書推介

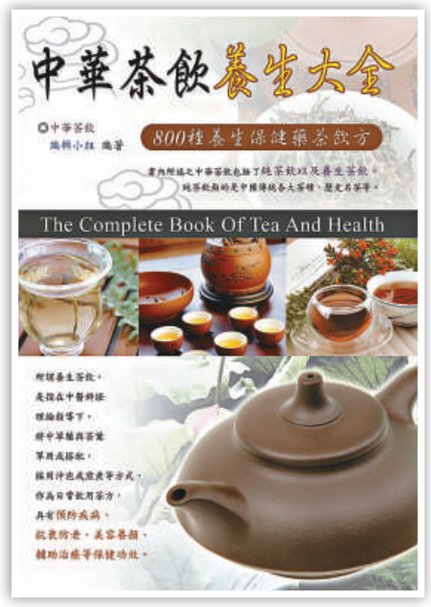
書名：中華茶飲養生大全
作者：中華茶飲編輯小組
定價：HK$130.00

內容簡介：

書內所述之中華茶飲包括了純茶飲以及養生茶飲。純茶飲指的是中國傳統各大茶種，歷史名茶等。所謂養生茶飲，是指在中醫辨證理論指導下，將中草藥與茶葉單用或搭配，採用沖泡或煎煮等方式，作爲日常飲用茶方，具有預防疾病、抗衰防老、美容養顏、輔助治療等保健功效。

八百多種養生保健藥茶飲方，針對性強，簡易可行，因時因人因症，爲健康輕鬆加分。

中華茶飲文化不但能陶冶性情，提高現代人的生活品質，且結合中醫食療養生的健康理念，進入現代醫學保健的範疇，在現代生活中，煥發出其獨特光芒。



以人爲本 中西並用——

具發展前景的醫學新領域：中醫健康管理

現代人的生活是在不斷變化的。飲食結構變了，生活方式變了，疾病種類、人的體質等也會隨之而改變。人們已經注意到這樣一個現象：現代社會由生活方式所引起的疾病和亞健康狀態呈上升趨勢。因此，醫學模式也逐步在從以治療爲主走向以預防爲主導，運用健康管理的科學理念，結合中醫傳統養生方法的方向轉化。一些新的療法，比如花香療法，音樂療法，運動療法，藥浴療法等越來越受到大衆的青睞。

作爲一名與醫療保健有關的從業人員，需要了解這一新的動態，並制訂相應的措施以適應在現代醫學轉型中的變化。這對於針對亞健康人群進行養生保健指導以及促進慢性病患者的康復，有非常重要的意義。「現代人」生活在科技飛速發展的今天，更需要以科學、先進的健康管理知識，有效的養生方法強身益壽，以適應快節奏的都市生活和工作。

揚中、西醫之長的醫學新領域

無論是中醫還是西醫，都有各自的長處（優勢），尊重科學，相信科學，中西並用才是正確的態度。前不久，有一位中醫師給我講了他最近的一次經歷。一天，他在門診給病人看病，忽然感覺心前區憋悶。作爲一位經驗豐富的醫生，他首先選擇了去心臟病專科檢查，借助現代醫學的科學儀器和技術，很快診斷結果出來了：心臟的一段血管被堵塞了50%。之後，在醫生的建議下，他開始服用西藥。但不久他就感覺身體無法接受服藥後的反應。他改用中藥治療，病情很快得到緩解。他說：「我天天給別人看病，沒想到，自己有一天會病成這樣。這次輪到別人給我看病了，我才親身體會到中西醫結合才是最好的醫學」。

中醫健康管理正是揚中、西醫之長、具有廣闊發展前景的醫學新領域。

爲了滿足香港市民運用科學方法管理人體健康的迫切需求，培育一批兼備中西醫養生保健基本知識和技能，能夠從事個體及群體健康管理服務的高質素新型人才，香港浸會大學中醫藥學院今年首次推出了「中醫健康管理」理學碩士學位課程。

教學內容簡介：

「個人化健康管理概論」

教學內容包括：健康管理的科學基礎、基本步驟和常用服務流程。健康管理的基本策略，如：生活方式管理、綜合的群體健康管理等。健康風險評估和風險管理，如：健康風險評估的技術與方法等。

「人體結構與生理功能」

教學內容包括：人體結構與生理功能的知識，如細胞、生命活動的基本特徵；循環系統、能量代謝與體溫、泌尿系統、神經系統等生理功能等。如何正確就醫及心理與健康等，如心理健康與心理障礙、自我心理保健、心理諮詢與心理治療等。

「預防醫學導論」

教學內容包括：預防醫學內容，如：我國衛生保健的原則和措施、分級預防的概念、疾病預防和控制的策略和措施等。初級醫療的重要作用、初級醫療團隊中的專業核心——全科／家庭醫生、全科醫生的角色與工作方式。流行病學的常用指標、常用的研究方法等。

「中醫養生學概論」

教學內容包括：中醫養生理論和方法；中醫審因施養，如體質養生、因時養生、娛樂養生、環境與養生等，並強調中國文化與養生的關係。通過本科目的學習，學生能夠掌握保健按摩、足部按摩的基本原理、常用手法、臨床應用、適應症和注意事項，以及拔罐保健法的常用器具，拔罐時常用體位與操作規程，適應症和注意事項。

「藥膳與中醫食療」

教學內容包括：中醫食療的原則、宜忌，教學內容涉及花療與花文化、茶療與茶文化；藥膳的製作方法，例如煲湯方法及湯包配製、藥酒、藥粥，以及中醫食療在預防、保健、治療、康復醫學中的應用。通過本科目的學習，培養學生尊重食物的治療特性以及在治療疾病中的地位，學會在生活及醫療實踐中運用飲食療法防病治病。

「中醫運動養生學」

教學內容包括：氣功理論及常用練功方法，學生們能夠了解和認識到氣功法對身體的調節和治療作用，並能運用適宜的功法爲自己及他人強身健體。通過練習「太極拳」、「八段錦」和「太極劍」等中醫傳統運動養生術，能夠獨立完成全套動作，並掌握名稱、要求、要領。

「健康管理系列講座」

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。內容涉及健康管理在中國的需求、發展及健康管理在中國的應用前景。通過專題報告、健康管理案例分析等形式，培養學生在預備以健康管理爲本的討論中學習自學的精神。

「中醫康復護理學」

教學內容包括：中醫康復護理適應證的病理基礎；中醫康復護理評定的原則、方法。病殘諸證的康復護理、老年病證等的康復護理，中醫康復護理的主要方法、醫療禁忌。

「常見都市疾病管理」

教學內容包括：疾病管理和以系統爲基礎的疾病管理定義；疾病管理的戰略；疾病管理的病種確定；疾病管理的過程。慢性非傳染性疾病的定義和範圍、主要慢性非傳染性疾病的防治。並由各專科醫生講授常見都市病的中醫療法，例如類風濕性關節炎、消化不良、便秘、口瘡、冠心病、高血壓、失眠、骨質疏鬆症等。

「中醫美容學」

教學內容包括：駐顏、防皺去皺、澤面、潤唇、美目、秀髮、美髮、美手、豐乳等中醫美容保健方法。痤瘡、黃褐斑、雀斑、黑眼圈、面部皮炎、扁平疣、手部濕疹、單純性肥胖症等常見損容性疾病的中醫病因病理、診斷及防治。

「公共衛生教育與個人健康評估」

教學內容包括：健康相關行爲及其影響因素、健康傳播、健康教育與健康促進計劃的設計、評價。醫學資訊學基礎，常用醫藥資訊系統及主要功能，健康管理相關系統及應用，例如：健康檔案的建立與管理。生命倫理學等知識。

「營養與食品衛生」

教學內容包括：營養學的基本知識。營養素的種類、作用、數量及其來源。各類主要食品的營養價值以及加工、儲藏、烹調等環節對其營養價值的影響。合理營養、平衡膳食的內容及意義。各類營養補充劑的功用。食品衛生與食品安全知識：食物中毒、食品污染等。

開課日期：2010年9月初
上課時間：每星期講授約三堂（星期一至六晚上七時起）
授課語言：中文（普通話）。部分講座內容以英文講授。
報名日期：由即日起至2010年5月31日止
課程查詢：3411 5565 （碩士課程專線）
3411 2912 （學生服務中心）
網址：www.hkbu.edu.hk/~scm/course/chi/parttime.html

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。

浸大中醫藥博物館周末開放日

「中醫藥知多點」工作坊

為什麼西醫用聽筒爲病人診症，但中醫師只爲病人把脈而不需聽筒？爲什麼中醫師必定會看病人的舌頭？中醫配藥員如何分辨不同的中藥材？如何從井井有條的百子櫃內找出適當的藥材？

爲配合香港國際博物館日，香港浸會大學孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館將於本月十五日至十六日開放，並舉辦「中醫藥知多點」工作坊，歡迎公衆人士參加，藉以加深他們對中醫藥的認識。

中醫藥博物館開放日期間，參觀人士有機會親身體驗脈診和舌診，更可嘗試用手秤在百子櫃「執藥」。此外，他們可以透過觀賞中醫藥短片、參加講座（簡述脈診、經絡及中藥材等中醫藥知識）、參觀中醫藥博物館及標本中心與完成有趣小測驗，加深對中醫藥的認識。活動詳情如下：

日期：五月十五日（星期六）至十六日（星期日）

開放時間：上午十時至下午五時

工作坊時間：上午十一時至下午十二時半，下午三時至四時半；（每節名額四十人，先到先得）

地點：九龍塘浸會大學道七號 浸大賽馬會中醫藥學院大樓地下孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館

此外，爲向社會各界及國際人士介紹中華民族傳統中醫藥學的源遠流長與博大精深，浸大中醫藥博物館定期於小型影院播放一系列與中醫藥有關的影片，本月份的精選節目爲「面診一學就會」。

浸大中醫藥博物館也歡迎各中小學校於平日周一至五參加工作坊，詳情請瀏覽網頁：http://cmmuseum.hkbu.edu.hk 或致電3411 2064/3411 2904查詢。

浸會大學中醫藥博物館

福報何來

「在家靠父母，出外靠朋友」，是耳熟能詳的一句話，不過除了靠父母、朋友外，實際上我們的生命，應該是靠自己來耕耘，身邊的父母、朋友、師長、兒女……只能是生命中的其中一部分緣，實際上，生活的好與不好，來自於我們曾經於過去所做的一切。

佛陀時代，印度的波斯匿王有一位天生麗質的女兒善光公主，國王對她特別疼愛，凡是好的東西一定先給這個孩子，有一天波斯匿王就對着公主說：「善光啊！你今天之所以會有綾羅綢緞、山珍海味等衣食，都是仰仗我的庇佑，才能到這些榮華富貴，你應該怎麼來感謝我呢？」

善光公主因爲學佛，她知道一個人的福報來自於自己過去所做，因此就回答國王說：「父王，生命裡的榮華富貴等福德因緣，都是自己種植的，並不是靠他人可以獲取的，今天我生在帝王之家，您是我的父親，我固然應該孝順您，但我所得的一切，都是過去自己積聚而來的。」

波斯匿王聽到女兒這番話非常不以爲然，於是生氣地說：「如果不是我提供了這麼好的生活環境，你怎麼可能享受到什麼？既然你說你很有福報，我就看看你有多少能耐？」

國王一氣之下，找了全國最窮的年輕人，把公主匹配給他。公主對於國王的安排不但沒有怨言，也嫁雞隨雞，將身上華麗的衣服褪去，換上布衣與乞丐結爲夫婦。有一天公主問丈夫說：「我看你年紀輕輕，怎麼就做起乞丐來了？」

「唉！其實我也是官家弟子，之前因爲父母相繼去世，家道中落，也沒有一技之長，不得已之下只好淪爲乞丐了。」「家裡都沒有留下什麼給你嗎？」

「有是有，可是老屋斷垣殘壁，恐怕連避雨都有困難。」

「既然有破屋，我們何不回老家，相信靠我們雙手努力，自食其力，還是可以維生，總比現在乞討的生活好。」

夫妻兩人回到了老家，打算耕地種菜，就在挖土的當下，發現了地底下的珍寶，這些祖宗留下來的寶物，讓他們很快的復興祖業，成爲當地的首富，這個消息傳到了波斯匿王的耳中，不得不讓他相信因緣果報、自業自受的道理了。

然而，一個人的福報，究竟由哪裡來？

這幾年，天災人禍不斷，大家不得不警覺生活上資源的浪費，於是開始推動環保等概念。其實，生命中的福報，就是從我們能警覺並實踐珍惜資源開始，如果我們能夠對身邊的一切珍惜，例如用過還能再用的東西能回收，對於用不上的東西不要因爲貪取而擁有，能少貪多捨，相信在不斷的累積與改變習慣後，福報就能不斷而來。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）