



中醫好聲音 唱出大愛心

月來「佔中」影響百業及社會經濟發展，衛生署助理署長林文健醫生日前在出席首屆中醫好聲音慈善籌款晚會上表示，首屆中醫好聲音舉辦很有意義。他指出，目前社會多紛擾及多爭拗，希望慈善晚會能將好聲音傳遍社會每個角落，化解戾氣。他認為中醫五音對應五臟，以醫道推動音樂養生，有助社會和諧，業者在慈善籌款之餘，也體現了對社會的愛心和責任感。他祝願本地中醫藥發展能更上一層樓，平穩地大步向前發展。

音樂養生助社會和諧

首屆「中醫好聲音」慈善籌款晚會暨香港註冊中醫學會慈善基金第三屆董事會就職典禮日前在北角舉行。

香港註冊中醫學會慈善基金以「健康之道，從小到老；中華醫藥，傳家之寶」為理念，於2008年成立，是香港註冊中醫學會轄下的慈善團體，致力於開展中醫藥慈善工作，宣傳正確中醫理念，為香港市民提供優質的慈善醫療服務，並參與為中醫藥未來的發展創造有利條件，提升中醫的社會受性專業地位。慈善基金於2010年5月舉行了啟動儀式及中醫藥嘉年華，正式展開全港健康推廣活動，獲本地多個團體邀請，包括博愛醫院、東華三院、香港房屋協會、明愛社區服務及地方單位及宗教團體等，主持及參與多個中醫藥講座，在社會不同階層中推廣中醫藥的優勢。

慈善基金選配合社會需要，印製並派發了「調和情志、走出陰霾——中醫界為您加油」、預防流感等多款宣傳單張。2011年透過中醫眼鼻保健操計劃將健康訊息帶入校園，並逐步開展定期舉辦中醫藥講座、工作坊、院舍探訪、體質諮詢和嘉年華會等活動，將中醫藥保健理念帶入社區，促進公眾對個人健康的關注，並增加市民對中醫藥的認識。

慈善基金主席顏培增會長（中）及董事會全人在首屆「中醫好聲音」慈善籌款晚會暨香港註冊中醫學會慈善基金第三屆董事會就職典禮上與主禮嘉賓合照。

唱出大愛心

▲慈善基金第三屆主席顏培增會長（左二）與上任主席馮政會長進行交接儀式，由中聯辦協調部姚銘處長（左一）、行政會議成員兼立法會議員葉劉淑儀女士GBS, JP（右一）見證。

2013年慈善基金更獲香港道德會捐贈首部中醫流動醫療車，並獲香港房屋協會及香港海天濃縮中藥有限公司的大力支持，分別提供服務地區及部分藥物贊助，積極開展了港九新界六個社區的中醫慈善診治服務，至今服務人數已接近二萬人次，為未來的慈善醫療發展走出了成功的第一步。

註冊會慈善基金為社群

首屆中醫好聲音慈善晚會邀請出席的主禮嘉賓有中聯辦協調部姚銘處長、衛生署助理署長林文健醫生、行政會議成員兼立法會議員葉劉淑儀女士GBS, JP

、香港中醫藥管理委員會中醫組主席黃傑教授、國家中醫藥管理局國際合作高級顧問范浩先生SBS, BBS, JP等，出席的嘉賓包括本地多個中醫團體，及一直從事慈善事業的香港福建希望工程基金會全人、安海同鄉會、加拿大泉州晉江聯誼會、香港南北藥材行以義商會等各界善長。

香港註冊中醫學會副會長及慈善基金第三屆主席顏培增與社會賢達、善長仁翁、業界同寅獻唱表演，籌募慈善經費，他表示，未來將繼續開展全港健康推廣活動，定期舉辦中醫藥公眾健康講座，加深推動社會對中醫藥的認識。



中醫藥動態特寫

專訪

上水居民體驗平樂郭氏正骨

記者周怡報道：受到香港上水區鄉事委員會的邀請，深圳平樂骨傷科醫院的十多位中醫專家，日前來港為當地長者居民等，展開「骨質疏鬆的預防與保健」專題講座及體驗活動，並讓香港市民感受中國郭氏正骨傳統醫術。講座結束後，十多位專家更為現場市民進行骨科諮詢，提供郭氏正骨術體驗，並針對部分疑難病症提供治療方案。

上水區鄉事委員會會長侯志強表示，上水區有許多缺乏傳統中醫知識的老年人，他們平時獲取專業骨質疏鬆知識的途徑也有限，也很難接觸到正宗的正骨傳統醫術，此次深圳平樂骨傷科醫院專家團隊帶來的中醫知識和體驗，他很高興來自內地的醫學專家來到社區基層，並分享對大家都有益的健康骨傷知識。

深圳平樂骨傷科醫院院長霍明玉介紹，「平樂郭氏正骨醫術」是深圳平樂骨傷科醫院專業技術的一項特色，起源於河南七朝古都洛陽，迄今已有二百餘年的歷史。在清朝嘉慶年間，就誕生了這獨特的正骨流派——「平樂郭氏正骨醫術」，以其療法獨特，醫德高尚的美名流傳後世，如今這醫術已成為具有一定影響力之「正骨學派之一」，二〇〇八年，此醫術更被國家文化部列入第一批國家級非物質文化遺產名錄。

他還提到，「平樂郭氏正骨醫術」有儒家、道家思想的印記，在一定程度上調和中醫、中藥的發展脈絡，以氣血理論為綱，強調整體辨證、筋骨並重、內外兼治、動靜互補、預防為主的醫患合作模式，以傷科三期「破、和、補」為代表的用藥原則，以「效、便、短」為特色的固定法

▼深圳中醫專家為上水民眾主持骨科講座



▲香港上水區鄉事委員會嘉賓與深圳平樂骨傷科醫院的十多位中醫專家合影

本報攝，注重功能的保護和康復，並以養骨治未病的學術思想，使得治療效果顯著。

「我們堅持能吃藥就不打針，能保的不開刀，能開小口的不開大口的治療理念，以最小的損傷為患者爭取最大的療效，發揮專家、專科、專病和專業的特點，有效地促進骨折癒合，治療各種骨科疾病，為患者解除病痛。」霍明玉表示，此次活動在實踐「行醫濟世」的宗旨，誠心幫助香港上水本地居民，同時普及了骨質疏鬆預防與保健知識，宏揚中國傳統中醫文化及其保健作用。

季節食療

深秋食療 潤肺除塵

深秋時節，氣溫轉涼，無論北方抑或南方，霧霾天氣開始增多。霧霾對呼吸系統和心血管系統的影響是直接的，當空氣中的微小顆粒為PM5.0時，比如沙塵暴產生的懸浮顆粒，因個體較大，通過上鼻道的纖毛就可以阻止到體外；而PM10可以進入呼吸道，但大氣道裡的纖毛也可以將其阻擋；而PM2.5能直接進入並黏附在人體呼吸道和肺泡中，引起急性鼻炎和急性支氣管炎等病症，也容易誘發心血管疾病的急性發作。

應對霧霾天，中醫認為可採用飲食調理的方法。尤其是多吃些有滋陰、潤肺、生津功效的食物非常重要，可以增強肺的自我清潔能力，排出粉塵。如白色的白蘿蔔、山藥、雪梨、蓮子、銀耳等，柑橘類的橘子、橙子、柚子等，還可多吃些綠色的蔬菜像菠菜、茼蒿、油菜等，對霧霾天引起的鼻咽不適都具有很好的緩解作用。

蓮子百合銀耳潤肺
作為潤肺的食材，蓮子、百合和銀耳是熱門之選。百合具有補中益氣、養心安神、補陰退熱、潤肺防燥、化痰止咳、清心滑腸的功效。而有助於潤肺的銀耳，常被當做滋補品，能夠幫助提高肝臟的解毒能力，在霧霾天常吃銀耳蓮子粥可補脾開胃、益氣潤肺。

山藥蓮藕助清毒
補脾養胃、補肺益腎的山藥，也是清肺食材之一；蓮藕則有助補心生血、健脾開胃、滋養強壯、清熱潤肺，因此霧霾天多吃些銀耳大米粥、蓮藕

大米粥、山藥大米粥、大棗銀耳羹等，都具有很好的潤燥止咳作用。

雪梨潤肺止咳
雪梨不僅能補充人體的營養所需，還具有一定的潤肺、化痰、止咳、降火、清心的作用，雪梨燉百合潤肺抗毒的效果也不錯。

羅漢果茶清肺緩解咽部瘙癢
羅漢果茶可以防治霧天吸入污濁空氣引起的咽部瘙癢，有潤肺的良好功效。尤其是午後喝效果更好。因為清晨的霧氣最濃，人在上午吸入的灰塵雜質比較多，午後喝就能及時清肺。

石斛百合麥冬大棗茶潤喉排痰
石斛、百合、麥冬都是潤肺的藥劑，有滋陰潤肺的功效，加上補氣的紅棗、冰糖，非陽虛、胃寒者如果長期沖泡服用，會有清熱、潤肺、排痰的效果。如果日常飲用此方沖泡的茶確實能潤喉潤肺排痰，能緩解霧霾天造成的咽喉不適。做法：石斛、百合、麥冬各3克，大棗2枚，冰糖2粒，加開水150毫升，泡服，一料可沖泡2~3次。

多吃金針菇和南瓜抗過敏
金針菇中的菌類多糖有提高人體免疫力、抗消炎的作用，另外金針菇菌柄中有一種蛋白，能緩解哮喘、鼻炎等過敏性症狀。而南瓜中富含β-胡蘿蔔素，能調節細胞內過敏性物質的平衡。兩者結合，有不錯的抗過敏症狀的食療作用。

霧霾過後還可多吃點黑木耳，其富含膳食纖維，對預防心血管疾病有一定的輔助作用，並能幫助清理腸胃。

▼鮮百合 蓮子



祛除風濕益氣力 胡椒根牛筋湯

提供：呂醫師選用民間驗方

輔治：風濕、四肢痠痛、拘急、運動不靈

驗例：68歲病患風濕關節炎多年，特別在天冷又潮濕之時，四肢痠痛楚不堪。嚴重時手不能舉，足不能行。曾求診中、西醫治以及針刺均無明顯功效。囑其用南洋民間食療胡椒根煲牛筋湯，飲3天停1日，繼續至愈才止。患者如法飲了6次，痠痛全消，手足靈活。囑其季候轉風之前，天陰作雨之前，預飲一兩次以防復發。至今5年未見發作。

按語：此經驗方來自馬來西亞，當地家喻戶曉。呂醫師闡述湯方從跌打（骨傷科）同業交流用於臨床。胡椒根，藥典不載，更缺文獻記載。中草藥典只載胡椒的果實。胡椒味辛、大溫，擅祛風寒，用以祛風去濕，當然有效。但它不用果實，而用它的樹根，相信是意欲胡椒辛溫大熱之氣味，透入病人筋骨深處，祛除風濕。牛筋見《本草從新》：「補肝強筋，益氣力，續絕傷」，與胡椒根合用治風濕，應為補養病者受風寒病毒所傷的筋骨，增強其抗病能力。胡椒根乃辛熱之物，陰虛有火的人及患有血壓高的病人不可用，馬來民間經驗指胡椒根會引致血壓上升。

牛蹄筋



牛蹄筋是牛腳掌部位的筋腱，就像拳頭一樣，而不是長條的筋腱，長條的筋腱是牛腿上的牛大筋。

牛蹄筋包含較多的膠原纖維，所以牛蹄筋是人類補充膠原纖維的重要途徑。特別每100g牛蹄筋裡面包含蛋白質32.2g，這遠遠高於各類肉、魚類的營養價值。牛蹄筋包含蛋白質，主要是膠原蛋白質，它為改善代謝功能的優良物質，能提高生理機能，起到推遲衰老的功效。牛蹄筋能補肝強筋，可以用於肝虛所導致的筋軟無力，身體疲勞，或者筋損傷食療。它還有補血功效，用於血虛症。

膠原纖維存在於每類動物組織裡，然而在牛蹄筋裡相當多。假如我們有意識地通過蒸製牛蹄筋湯食用去補充膠原纖維，那麼就不失為有效地防止癌變與其他病患的一種手段，以至於達到健體強身的目的。

材料 胡椒根60g，牛筋300g。

製法 先將兩物洗淨，胡椒根切段；牛筋切若若干段，放入上蓋有孔的高身陶器湯煲裡，注入清水3000ml，用普通火候煎為湯汁600ml，略加食鹽調味，去渣，取湯候用。

食法 每天溫服1次，連服3天為1療程。通常1療程可愈。如痠痛嚴重，可停一兩天再服。但平素陰虛有火的風濕病人，不可服；發熱者，不可服；服後見齒動或喉乾、口糜者，不可再服。有高血壓者不可服。

胡椒根

胡椒根部性辛溫，有祛風除濕、鎮痛健胃等功效。可用於胃寒冷痛、消化不良、風濕關節痛、慢性濕疹等症的輔助治療，是海南及東南亞地區廣為流傳的民間藥膳食療良方。本品因生長土壤各異，其產品色澤偶有不同，但功效一樣。

新鮮的胡椒根經清洗，精心挑選，曬乾，可泡酒、煎湯等傳統食療法食用或遵醫囑。為確保品質保證，使用前請用清水洗淨。

胡椒根功效：
溫中補虛，散寒止痛。可用於風寒濕痺之關節疼痛，有溫通經絡、祛風濕之功。胃寒疼痛，症見胃痛暴作，常喜熱飲，得溫則痛減，遇寒加劇，口和不渴，時泛清涎，亦可服用。胡椒根湯辛熱溫散，功專溫胃散寒、止痛。

胡椒根為胡椒科植物胡椒的根，多產於海南島等地。
濕熱內蘊、風濕熱痺者不宜用本湯。

中醫有「以形補形」之說，用胡椒根煲豬肚則能養胃醒脾，有效緩解胃酸、消化不良等症狀。如治胃痛，無胡椒根時，亦可用胡椒代之，但治風濕痺痛，則以胡椒根為宜。胡椒根價格便宜，購買方便。由於長年生長在泥土之中，在用於藥膳之前一定要將胡椒根清洗乾淨。

胡椒根燉豬肚

功效：溫中祛寒 養胃醒脾

材料：胡椒根25克，淮山和芡實各40克，豬肚1個，生薑3片。



香港中醫臨床對證食療



逢周五刊出

撰文：蔡淑芬 食療製作：文基