



逢周一、周三、周五刊出
網址: <http://www.takungpao.com>
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

中醫養生專家學者匯聚廣州中醫大 第二屆國際養生大會月杪舉行

上至秦皇漢武，下至黎民百姓，自古健康與長壽是永恆的追求。儘管人類已經進入科學昌明的時代，悠久的壽命追求行爲，一直在延續着，日新月異的現代科技方法，帶來了無限希望，傳統的養生思想，歷久彌新。在國家中醫藥管理局和中華中醫藥學會的支持下，由廣州中醫藥大學、廣東省保健協會主辦的2014中國廣州「第二屆國際養生大會」將於本年11月28至30日在廣州大學城廣州中醫藥大學舉行。

2013年，是「國際養生大會」的元年，世界各地的健康養生專家學者匯聚一堂，古今智慧交相輝映，影響深遠；2014年，第二屆國際養生大會將以「全養生、大健康、長壽夢」爲主題，主要針對中華養生保健文化、現代生命科學及養生保健技術，科學的健康生活方式，進行「全養生」理論與推廣，引領處在「大健康」時代的人們在「全養生」理論指導下，不斷實現健康長壽的夢想。

中醫藥動態

養生盛宴音樂會

本屆大會將邀請國內外著名養生專家、學者和相關企業界知名人士到會交流，以期搭建一個高端的學術和產業交流以及養生科普推廣的平台，讓專家學者、企業和與會人員進行直接溝通，促進生命科學、養生健康學術與市場的合作與交流，推動世界健康產業的進步與發展。更令人期待的是，大會將推出「生命律動音樂晚會」，在音樂中探尋健康的真諦。

養生文化盛宴、音樂養生享受、優秀養生名品博覽，也是本屆國際養生大會的精華內容。從學術理論到養生實踐、從專家學者到大眾百姓、堪稱一次全方位、立體養生盛會。

會議流程		
時間	會議安排	地點
11月28日(周五)		
9:00-17:00	會議報到 養博會報到及布置	大學城廣州中醫藥大學國際樓
18:00-20:00	中華養生晚宴	—
11月29日(周六)		
9:00-11:00	開幕式、發表養生宣言、 主題報告 養博會參觀	大學城廣州中醫藥大學大會堂
11:00-12:30	專家講座	—
12:30-14:00	午餐及休息	—
14:00-17:00	分論壇(一)健康論壇 分論壇(二)美容論壇 分論壇(三)長壽論壇	大學城廣州中醫藥大學學術報告廳 大學城廣州中醫藥大學國際會議廳 大學城廣州中醫藥大學101會議室
17:00-18:00	晚餐	—
19:00-21:00	生命律動音樂晚會及 閉幕式	大學城廣州中醫藥大學大會堂
11月30日(周日)		
9:00-12:00	自由參觀廣東中醫藥博物館 養博會參觀	大學城廣州中醫藥大學

備註：
1. 本次大會納入國家繼續教育學分10分，廣東省繼續教育學分5分；
2. 參會路線及會議詳情可隨時關注<http://www.ysbdw.com>；會議流程以當天為準；會務費1500元/人，含中華養生晚宴及會議期間餐費、音樂

會門票、資料費：會刊2000元/人，規格詳情聯繫會務組；
3. 有意參會個人或企業可聯繫：020-39358121；13719044390(陳博) 13427574759(曲博)

香港中醫經方學術研討會下周召開

由香港註冊中醫學會主辦，廣州中醫藥大學、香港大學中醫藥學院、香港中文大學中醫學院、香港浸會大學中醫藥學院協辦的「2014香港中醫經方學術研討會」將於2014年11月23日在香港灣仔會議展覽中心1號演講廳召開。

會議邀請到中國醫藥大師、北京中醫藥大學終身教授王琦爲大會主講嘉賓，題爲經方之道與啓悟。大會邀請廣州中醫藥大學、香港大學、香港中文大學、香港浸會大學等多位著名中醫經方專家、學者共聚一堂，深入地交流和分享中醫經方在各自領域的理論研究、臨床經驗以及創新的技術成果，互相學習，深化對中醫理論與臨床實踐的認識，提高中醫理論水準和臨床診療技術，加強業界的專業水平。

日期：2014年11月23日(日) 時間：上午9:30—下午5:30
地點：香港灣仔會議展覽中心1號演講廳 學分：7學分
報名不設電話留位。查詢電話3167 9829。

會議程序

9:30-10:00

開幕禮 學術研討會(上午)
主持：陳建萍教授(香港大學中醫藥學院)
徐大基教授(香港浸會大學中醫藥學院)

10:00-11:00

第一講 王琦教授、國醫大師(北京中醫藥大學終身教授)
題目 經方之道與啓悟

11:00-11:50

第二講 劉敏教授(廣州中醫藥大學)
題目 治消如治水——經方治療糖尿病

11:50-12:40

第三講 姜永安教授(香港中文大學中醫學院)
題目 論傷寒與溫病之異

12:40-13:00

第四講 陳永光(香港註冊中醫學會會長)
題目 香港近代傷寒學派醫家學術成就匯析

學術研討會(下午)

主持：林志秀教授(香港中文大學中醫學院)
朱恩教授
(香港浸會大學中醫藥學院、香港註冊中醫學會副會長)

14:00-14:50

第五講 蘇晶教授(香港大學中醫藥學院)
題目 經方的臨床應用

14:50-15:40

第六講 蔣明教授(香港浸會大學中醫藥學院)
題目 張仲景辨證論治之外思路的存在

15:40-16:30

第七講 張群湘教授(香港大學專業進修學院中醫部)
題目 談古今應用金匱腎氣丸的舉隅分析

16:30-17:10

第八講 莫飛智教授(香港註冊中醫學會副會長)
題目 三陰三陽的天文曆法溯源

17:10-17:30

總結 黃賢棟教授(香港註冊中醫學會副會長)

—會議結束—



產後養血補虛 黑豆紅棗塘虱魚湯

提供：陳醫師選用自民間驗方
主治：體虛貧血，耳鳴耳聾，產後頭暈眩等症

驗例：患婦自第二胎生產後兩年，經常眩暈，體虛無力，納呆，面黃，眼臉淡白，耳鳴。醫院診爲貧血，曾注射補血針及吃補品無效。來診經中藥調理後好轉。後因事忙減少上門求診，希望能以食療調理。建議依照民間驗方用黑豆紅棗煲塘虱魚湯食療代替藥療。約半年後，再來求診，面色好轉，神采復見。得知進食塘虱魚湯3個月身體好轉，臉色紅潤，胃口增加，堅持繼續食用。

按語：黑豆即黑大豆，又名烏豆。是豆類中含鐵質最多的一種。性味甘平，炒香煎湯，性溫，能補血，能黑鬚髮，美顏容。《本草綱目》認爲其能「治腎病，利水下氣，制諸風熱，活血，解諸毒」。紅棗性味甘平較清，能開胃養心，醒脾補血，對力弱的貧血病人，或神經衰弱的心悸患者，均有殊效。塘虱魚屬鯉魚的一種。含豐富蛋白質，對補充血液有益，尤其鯉魚對貧血更爲有效，《本草經疏》云：「鯉，甘溫，能補中益血，通經脈」。婦女貧血，或是老年血衰，皆可吃鯉魚佐餐，很有活血、補血的功效。配合黑豆、紅棗這類含鐵豐富的食物同煎，各物精華盡在湯中，持之以恆，收補血效果。

黑豆

在中國農耕社會，人們發現牲畜食用黑豆後，體壯、有力、抗病能力強，所以，醫者和養生者由此發現並總結出黑豆的醫療保健作用。黑豆，性味甘、平、無毒。有活血、利水、祛風、清熱解毒、滋養健血、補虛烏髮的功能。《本草綱目》說：「黑豆入腎功多，故能治水、消脹、下氣、制風熱而活血解毒。」黑豆乃補腎利水除風之劑，中醫多用來治療病後體虛或慢性病者一般虛弱引起的浮腫、暈眩、自汗或盜汗等；民間主要用作滋補強壯，久服延年益壽。

研究提示，黑豆中蛋白質含量高達36%—40%，相當於肉類的2倍，基本不含膽固醇。因此，常食黑豆，能軟化血管，滋潤皮膚，延緩衰老。特別是對高血壓、心臟病等患者有益。

黑豆中的鐵可預防人體缺鐵性貧血，對防治中老年人骨質疏鬆也很有幫助。在豆皮和豆渣中含有纖維素、半纖維素等物質，具有預防便秘和增強胃腸功能作用。黑豆的血糖生成指數很低，只有18，而國人主食的大米飯和小麥饅頭卻高達88，是黑豆的近5倍。因此，黑豆很適合糖尿病人、糖耐量異常者和希望控制血糖的人食用。

泡黑豆的時候，會掉色，水色加深，這是正常的；如果只是洗了一下，就掉色或者泡的時候水色特深，那有可能是假的。

季節食療 松子潤燥渡深秋

松子，爲松科植物紅松的種子。中醫認爲，松子性味甘、溫，入肝、肺、大腸經，有潤肺止咳，益氣補虛，潤腸通便之功，爲中老年臨牀常用的滋補強壯藥物，對老年慢性支氣管炎、支氣管哮喘、便秘、神經衰弱、頭暈眼花等有一定的療效。此物尤其對秋冬乾燥季節出現的便秘有潤腸通便的良好。

《日華子本草》言其「逐風寒氣，虛羸少氣，補不足，潤皮膚，肥五臟」。

《開寶本草》言其「主骨節風，頭眩，去死肌，變白，散水氣，潤五臟，不飢」。

《本草通玄》言其「益肺止咳，補氣養血，潤腸止咳，溫中搜風」。

《本草衍義》言其「與柏子仁同治虛秘」。松子補虛潤腸之功適用於年老體虛大便無力及婦女產後大便結等證，緩瀉而不傷正氣，尤適用於虛秘之人，但大便溏薄者不宜選用。

松子含有人體必需的多種營養素。松子中脂肪成分是油酸、亞油酸等不飽和脂肪酸，有軟化血管及防治動脈硬化的作用，因此，中老年人常食松子可防止膽固醇增高而引起心血管疾患的功效，另外，松子中含有較多的磷，對人體大腦及神經系統有益。以下介紹幾則治療方，供選用。松子還可以炮製炒粒粒及與南瓜、玉米等配搭作美食。

松子茶：

茶葉、松子仁各適量，放入茶杯中，沖入沸水，浸泡片刻即成，頻頻飲服，每日1劑。可清肝明目，潤腸通便。適用於高血壓，便秘等。

松子粥：

松子仁30克，大米100克，蜂蜜適量。將大米淘淨，與松仁同放鍋中，加清水適量煮粥，待熟時調入蜂蜜，再煮一、二沸服食，每日1次，早晨空腹服食。可潤腸通便，補益氣血，適用於年老體虛便秘及產後便秘。

二胡松仁糊：

胡麻仁、胡桃仁、松子仁各25克，蜂蜜適量。將三者炒香備用，加入蜂蜜，沸水沖爲糊狀服食，每日1次，早晨空腹服食。可滋陰潤腸，適用於陰虛腸燥所致的腸燥便秘，習慣性便秘。

韓式松子茶：

口味跟杏仁茶有點類似，濃厚的奶香，爲韓國人祛寒的甜品，因松子爲核果仁富含高量油脂，冬天喝可產生熱量，對於心血管病、美容、抗老化等都有助益。

做法：花生、核桃、松子、栗子(也可加薏仁粉)四種核果類等量磨粉。用熱開水沖泡，放入松子茶粉，並可依個人喜好加入砂糖。濃稠度很像米漿，口感接近「麵茶」，有松子核桃的顆粒在裡面……

塘虱魚

學名叫埃及鰻子鱸，俗稱塘角魚。是一種喜陰怕陽、群居底棲、以攝食動物性飼料爲主的雜食性魚類。

塘虱魚(《本草求原》)味甘，性溫平，無毒。歸腎、肺、胃經。功效補血，滋腎，調中，興陽。中醫認爲塘虱魚有補中益陽，利小便，療水腫等功。塘虱魚主要分布於中國南方各地江河湖泊。獲得後，除去鰓與內臟，洗淨鮮用。能補脾益氣，用於身體虛弱，小兒疳積；黃疸，慢性肝炎；鼻衄，時流時止，年久不斷等。常與蓮子、綠豆、大棗之類配用。此外，也用於肝腎不足，腰酸膝痛，陽痿。其肉嫩味美，可煎湯或煮粥食。

塘虱魚(鰻魚)營養豐富，每100克魚肉中含水分64.1克、蛋白質14.4克，並含有各種礦物質和微量元素，特別適合體弱虛損、營養不良之人食用。鰻子鰻肉少肉多，肉質細嫩，營養價值較高，具有滋補，斂肌活血，治療小兒疳積、婦女倒經及哮喘等作用。塘虱魚肉質細嫩，味道鮮美，肉多刺少，營養豐富，很受人們喜愛。同時，它還具有收斂肌肉、癒合傷口的功效，可作爲外科手術後病人的滋補佳品。

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