



總監俱樂部

會訊

2019 年 6 月號

夏季 養生 講座

總監俱樂部許招賢主席再次誠邀助理香港總監 (發展及領袖資源) 劉富成博士主講「夏季保健講座」，已於 2019 年 6 月 28 日 (星期五) 晚上七時順利舉行。

劉博士為香港中文大學社會科學學士、澳洲天主教大學行政管理深造文憑、香港大學中醫全科學士及黑龍江中醫藥大學中西醫結合醫學博士，持有香港特別行政區註冊中醫師及香港管理專業協會專業經理資歷。

劉博士於當晚用輕鬆的口吻從中醫角度教我們在夏季如何保健，保健要注意護陽氣，順應「夏長」的特性，人體陽氣易於向外發泄，以下 4 點必須注意：



1. 起居調養

- ☆ 應晚睡早起，適當午睡，保持旺盛精力；
- ☆ 清晨戶外鍛練，排泄體內廢物，吸入新鮮空氣，促進新陳代謝；
- ☆ 每天溫水澡，使皮膚清爽，清暑防病，鍛練身體；
- ☆ 衣著選料要質輕而軟，色彩淺淡、透氣、吸濕、寬鬆；
- ☆ 真絲和麻織品，適應炎熱多汗的需要。

2. 情志調節

- ☆ 夏日主火，容易出現煩躁易怒、焦急、不安、失眠，尤其長者；
- ☆ 要安定思想，心平氣和，怡養神志；
- ☆ 靜養勿躁，養生莫若養性。



3. 飲食保健

- ☆ 宜食用清熱解暑之品，如苦瓜、絲瓜、西瓜、綠豆等；
- ☆ 保健飲料、藥粥、藥膳；
- ☆ 百合綠豆湯、苦瓜茶、金銀花露、酸梅湯、荷葉粥、菊花粥；
- ☆ 忌暴吃冷飲、冰水、生冷瓜果，免傷脾胃；
- ☆ 食物應以清淡易消化為原則，忌食肥膩、辛辣、燥熱食品；
- ☆ 品樣多元化，以醒脾開胃，增進食慾。



4. 運動鍛煉

- ☆ 要靈活變動，時間以早晚為好
- ☆ 可多室內活動，不宜過大及體力消耗太多的項目；
- ☆ 汗出過多傷陰，也使陽氣外泄，違背「春夏養陽」的原則
- ☆ 運動量適中或有防暑降溫項目，例如：游泳、散步、慢跑及太極。

會員們向劉博士提出不少對中醫藥疑問，劉博士亦一一解答，在意猶未盡之下結束此講座。

文：蔡麗珊

四人份量

今次劉博士提供多款湯水介紹，其中就以「**白菊花絲瓜瘦肉湯**」為今次講座示範湯，此湯特點材料家常又有清熱、祛濕功效，為家庭保健湯水。

材料：

白菊花	2 兩
絲瓜	8 兩
瘦肉	6 兩
薑	一片

醃料：

鹽、油及玉米粉 各少許

調味料：

鹽 適量

做法：

1. 絲瓜刨皮，切角形。瘦肉切薄片，下醃料拌勻。
2. 煮清水四碗，放入薑片、瘦肉片煮五分鐘，加入絲瓜、白菊花煮五分鐘，下適量鹽調味即成。



「五臟六腑」知多啲

第一章 —— 心臟

中醫學認為，人是以五臟為主，配合六腑，構成的一個極為複雜的統一體，以經絡作為網路，聯繫軀體各組織器官。「五臟」是指心、肝、脾、肺、腎，「六腑」是指小腸、膽、胃、大腸、膀胱、三焦（上焦、中焦、下焦），對人體極其重要。

有關心臟的疾病

心臟的功能

心臟是肌造器官，功用是推動循環系統中血管的血液，血液提供身體氧氣以及養分，同時也協助身體移除代謝廢棄物。

普遍心臟病包括風濕性心臟病、先天性心臟病、高血壓性心臟病、冠心病、心肌炎等。



飲食貼士

1. 注意食材的衛生及新鮮度
2. 注意不同年齡的吸收需要
3. 均衡飲食
4. 增加用餐時咀嚼次數
5. 放緩進食的速度
6. 專心用餐
7. 每天喝適量開水

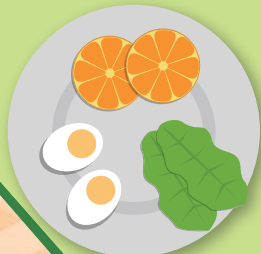


健康秘笈三絕招

保護心臟固然重要，再配合「健康秘笈三絕招」必定事半功倍啊！

第一招

每天運運動，身體唔會凍



第二招

三餐適量食，Fit 得好招積

第三招

苦樂均笑笑，活得好逍遙



有關資訊只作參考，如有任何問題，請向你的家庭醫生查詢。

監督：馬敬修、總編輯：陳兆斌



家常九大簋

廚師是日私房老火湯
或
胡椒咸菜花甲豬肚湯
鮮果咕嚕黑豚肉
碧綠斑球小雲耳
避風塘粟米龍鬚
棋子白玉蒸元貝
鮑汁魚肚燒豆腐
鮮蟲草花浸青蔬
秘製頭抽醬油雞
金象絲苗白飯
精美合時甜品

粵品匯五福大拼盆

12位用

優惠價 \$2,280

(星期一至星期四及非公眾假期)

\$2,580

(星期五、六、日及公眾假期)

每席包：茶芥、酸菜 12 位

只限大堂散座享用 八折生日咭不適用

有任何訂座或查詢，請致電 2730 8668