



總監俱樂部



會訊

2023年6月號

樂在古建・靜心漫遊

文：活動負責人蔡麗珊

在風和日麗的4月15日，總監俱樂部順利舉辦「樂在古建・靜心漫遊」，當天共有30名會員及其親友參加。

早上，在香港童軍總會集合後，先出發前往綠匯學苑進行古蹟導賞。已被列為一級歷史建築的「舊大埔警署」於1899年落成，此歷史建築群現活化成綠匯學苑，分別設有主樓、飯堂大樓及職員宿舍，三幢建築物之間有一片開揚的草坪，導賞員在此處細心講解舊警署的建築群；並同時介紹當時的拘留室、報案室、以及現在所提供住宿體驗的客房。

導賞後，我們在綠匯學苑的慧食堂品嚐健康而低碳的午餐，餐廳環境優美，讓訪客體會到綠匯學苑以推廣永續生活，尊重自然的精神。





午膳後，隨即前往大埔慈山寺參學，慈山寺建築設計以中國佛寺建築傳統，借鑒盛唐風格，依自然環境佈局；由李嘉誠先生於2003年出資興建，歷餘十年，於2015年4月向公眾開放，以事前登記方式參訪。

在兩位導賞員逐一講解寺內每部分意義及細心帶領下，讓我們能更深入了解慈山寺及其推廣的教義。



我們先從山門進入，先行參觀宏偉的彌勒殿及大雄寶殿，層層進深。再參觀地藏殿、普門即觀音殿，該殿為慈山寺的第二大殿。繼而到訪普門前的圓形池「洛伽池」，它以石材鋪裝為同心圓，共十一圈，池水流動之時，地面的同心圓化作漣漪，一切皆如夢幻泡影，充滿禪意。

漫步走進寺內深處，由錫青銅鑄造，高七十米，屬全球第二高的素白觀音聖像就立於眼前，法相慈悲莊嚴，日落影照下發出光芒。最後沿長長的迴廊緩步離開慈山寺，在這清幽的環境，彷彿參加一趟洗滌心靈之旅。

就快放暑假，相信大家趁機去旅行，舒展身心。而親親大自然就最好不過。今次不如果大家分享高山旅遊的健康小貼士。

登高會有咩風險？

在高海拔地區（海拔2,500米（八千多呎）以上地區），大氣中氧氣壓力隨高度上升而下降。人體一般對氣壓下降的即時反應是心跳加快、呼吸加速、血壓上升、小便次數多，以及輕微頭痛。如身體未能適應，病徵在登山數小時後將漸漸加重及後更出現急性高山症。

究竟幾高才算高？

高海拔通常指海拔2,500米（八千多呎）以上地區。有報告指出在高海拔滑雪和度假的遊客，有40%出現高山反應。

何書韻醫生
Dr. Ho Shu Wan Sharon
家庭醫學專科醫生
Specialist in Family Medicine

位處海拔2,500米以上的城市及地區的例子如下：

國家	城市／地區	高度	
中國	四川省	九寨溝黃龍機場 黃龍 稻城，亞丁	逾3,400米 平均3,300米 平均3,700米
	雲南省	香格里拉 玉龍雪山大索道	逾3,200米 4,500米
	青藏高原	青海湖 拉薩，貢嘎機場 阿里地區，那曲地區 珠穆朗瑪峰大本營	3,200米 逾3,500米 平均4,500米 5,200米
尼泊爾	丹增——希拉里機場 馬南格 菲裡奇 薩加瑪塔峰大本營	逾2,800米 3,500米 4,300米 5,400米	
坦桑尼亞	乞力馬札羅山	逾5,800米	
玻利維亞	拉巴斯	逾3,600米	
哥倫比亞	波哥大	逾2,600多米	
厄瓜多爾	基多	逾2,800多米	
秘魯	庫斯科	逾3,300多米	

什麼人容易出現高地綜合症？

高地綜合症的出現與登高速度、睡眠的海拔高度、高地逗留時間、體力消耗、遺傳因子有關。年輕和身體壯健的人也會出現高地綜合症，然而長者似乎少一些機會出現。如旅客決心太強、過勞、精神緊張、脫水、受寒或患上呼吸道感染，都會增加出現高地綜合症的機會。

如何預防高地綜合症？

- 由於低氧氣壓令心肺疾病惡化，故此患有嚴重高血壓、心絞痛、慢性阻塞性氣道疾病、貧血、癲癇症的人士如欲前往高原，須諮詢醫生並作身體檢查及評估。
- 登山前如有不適，如患上感冒，應延遲旅程，直至康復為止。
- 盡量避免直接前往高地。可先前往較低海拔地區（如直飛拉薩、拉巴斯），抵步後首數天要多休息，慢慢走，多喝水，忌飲酒，避免進食太飽或使用安眠藥，以便盡早適應。
- 登山時慢慢上山，不可操之過急，讓身體有足夠時間對氧氣壓力的轉變作出適應，方法如下：
 - 於2,500米至3,000米處停留兩、三晚作適應期。
 - 在3,000米以上，每晚睡眠地點的海拔高度以增加300至600米之間為佳。
 - 每登高1,000米便應多停留一晚作適應期。
 - 白天攀登高一些，晚上睡在低一些的地點。
- 保持溫暖，避免著涼。切勿緊張，以輕鬆心情登高。
- 需留意自己和隊友有沒有出現急性高山症、高山腦水腫和高山肺水腫的病徵，以便及時採取適當的行動。千萬不要忽視預警病徵。
- 登山時不要強迫自己跟隨大隊的步伐或不到目標不下山，必要時就算是半夜也要即時下山，因為高山肺水腫可在數小時內致命。

大家有否聽過「高地綜合症」？

人體雖可適應高地的氣壓下降(acclimatisation)，但是適應過程因人而異，每次也有所不同。如登高過急，身體未及充份適應，便會出現高地綜合症。這也被稱為高山症、高原反應、高山反應等。高地綜合症初期有輕度頭痛，繼而出現急性高山症徵狀，嚴重者更出現高山腦水腫及高山肺水腫。

高地綜合症有什麼病徵？

「高地綜合症」病徵如下：

- 頭痛（多在頭兩側位置，起床時或彎身時常會加劇）；以及
- 作嘔作悶、疲倦、頭暈或失眠。

頭痛時狀況與嚴重宿醉相似，而失眠時則常突然醒來感覺窒息。其他病徵可包括容易暴躁、食慾不振；面部、手及腳部浮腫。

如不停止登山及作出適當的治理，則可引致更嚴重的「高山腦水腫」及「高山肺水腫」。

「高山腦水腫」 High-altitude cerebral oedema (HACE)指腦部積水，病情可於急性高山症出現後12小時至3日內出現，並常常伴有高山肺水腫，可迅速惡化及數小時內奪命。病徵包括：

- 行為轉變（對事物失去興趣，計錯數）
- 疲倦無力（如連去洗手間的力氣也沒有）
- 手腳協調能力下降（步履不穩，未能以腳跟貼腳尖的姿勢，行走直線）

「高山肺水腫」 High-altitude pulmonary oedema (HAPE)指肺部積水，令呼吸用氧更加困難，是高地奪命的頭號殺手。它可能突然出現，病徵包括：

- 運動能力下降（最早期病徵）
- 坐下休息時已呼吸困難
- 疲倦無力
- 口唇或指甲發藍
- 咳嗽和痰帶淺紅色（通常已到末期階段）

如發覺出現高地綜合症，應怎樣做？

- 如病徵輕微，應嘗試減少體能活動，於同一高度逗留一至兩天直至病徵消失，然後才可繼續登山。
- 如病徵持續超過24小時或趨於嚴重，下山返回較低位置是最有效的治療方法，下降五百至一公里便可。
- 如患上高山腦水腫及高山肺水腫，則應立即下山及接受治療。
- 乙醯唑胺(Acetazolamide)可助身體適應，又可減輕急性高山症的病徵；可以在登高前一天開始服用，至登高後數天為止。因不是人人都適用，使用前請諮詢醫生的意見。
- 中藥紅景天雖有用作預防高原反應，但須在登高至少5天前服用，而且未有大型隨機控制研究明確地論證在這一方面的功用。使用前請諮詢醫生。

預防勝於治療，大家進行高山旅遊，謹記循序漸進，注意安全，那麼就玩得開心又放心。

Reference:

衛生署旅遊健康服務

https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/environmental_health_risk/high_altitude.html

Ivan Praise: Travelling safely to places at high altitude – Understanding and preventing altitude illness, AFP VOL.46, NO.6, JUNE 2017w



註冊中醫 劉芷寧

小暑，是二十四節氣之第十一個節氣，是夏季的第五個節氣。暑，表示炎熱的意思，古人認為小暑期間，還不是一年中最熱的時候，故稱為小暑。2023年小暑的日子是7月7日。

小暑時節的到來，預示着盛夏時節的正式開始，天氣日漸炎熱，時有熱浪襲人之感，並有狂風驟雨來臨。溫度很高，雨量充足，而這時吹的風已經是一種熱風。

因為天氣炎熱、濕氣又重，更要記得多補充水分，可食西瓜、絲瓜、冬瓜等蔬菜和水果，也有益防暑，但是不要食用過量，也可飲用像是薏仁水、綠豆湯等清熱解毒的食物，但是要避免太過冰涼的飲食及濕熱之品。

小暑時節因為天氣悶熱、濕氣高，加上大部份人長時間待在冷氣房裡，也要注意室內外的溫差。平時要多喝水及避免長時間暴露於烈日底下，以避暑氣。切勿貪涼而多吃生冷之食物，因而令脾胃損傷。

引自：<https://cmk.ha.org.hk>中醫動網頁

廿四節氣 小暑

歡迎新會員加入

基本會員

胡孝鈺
黃熙雯
鍾蟬徽
陳寶均
劉俊良
陳肇軒

簡懷恩
陳穎芝
鄭紀謙
黎懿文
黃柏陶
尹寶珊

何嘉雯
張秀英
李玉鳳
朱浩華
何德誠
張永堅

陳珮芝
羅烈宏
黃鳳鳴
李志雄
李穎羲
鄧安琪

鍾嘉雯
張澤耀
黃兆榮
陳承緯
鄭鍵樺
彭智豐

嚴龍峰
胡欣蓓
黃智立
余泰全
許允立
劉仕雲

附屬會員

謝麗苹
李志煒

李燕芬
朱家賢

周思仁
張祿祥

杜志勤
何民傑

貴賓會員

許智齊

許智莉

洪滙文

洪名峰

梁卓敏

監督：張俊平 總編輯：陳錦駿 編輯：劉奕銘

聲明：任何人士參考本會訊刊載的資訊所招致的影響、責任或損失，總監俱樂部概不負責。



寶湖飲食集團
TREASURE LAKE CATERING HOLDINGS LTD.

二份矜貴 一同細享

舉頭望明月。低頭賞故香。

雙黃蓮蓉
月餅 (一盒四個共重一斤)

還原經典

鹹蛋黃、甜蓮蓉，在味蕾上纏綿，在時間洪流中互相愛慕；也是澄色中的兩輪明月，永遠忘不了心底的缺，毋須抬頭便能賞。

《優惠價》
\$180

原價：
\$288

金腿伍仁
月餅 (一盒八個共重十二兩)

傳統之美

承襲傳統之味，以上等鹹香金華火腿的酥綿深度，配上杏仁、棧仁、花生、蓮子及瓜籽交織出香脆實力，約定俗成一下子變得不落俗套。

《優惠價》
\$180

原價：
\$288

圖片只供參考

歡迎各會員與親友蒞臨中菜廳
共享各款美食佳餚

訂座熱線：

2730 8668 6284 0881



網址：www.tlcatering.com.hk 服務熱線電話：2819 1698



寶湖飲食集團 Treasure Lake Catering Holdings Limited



訂購日期：即日起至 2023 年 9 月 28 日 (售完即止)

取餅日期：2023 年 9 月 14 日至 9 月 28 日 (逾期作廢)