

曙光

香港防癆心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心通訊



大家好! 本期除了回顧一下本會多個已舉辦的活動外、更會講解有關中成藥的知識。

心臟健康展覽

「愛心自強、由我做起」展覽於十月二十四日至二十五日假黃埔新天地舉行。是次展覽目的是增加市民對心臟病的認識，以及影響心臟健康的危險因素，希望加強市民大眾對心臟健康的意識。

大會有幸邀請了衛生署助理署長(健康促進)馮宇琪醫生、香港防癆心臟及胸病協會副主席及律敦治及鄧肇堅醫院管治委員會主席梁永鏗律師、職業安全健康局高級顧問張名銑先生、關心您的心主席梅卓能先生，以及葛量洪醫院行政總監鄭淑梅女士擔任主禮嘉賓。



心臟健康展覽花絮

是次展覽開幕典禮的節目琳瑯滿目，除了有香港體適能總會表演的「全民健體操」，亦有仁濟醫院蔡百泰幼稚園和幼兒中心的小朋友表演的歌曲「幸福由健康開始」。市民不但可以參觀有關心臟病的展覽及參加中醫講座外，還可以即場測試膽固醇水平等。是次展覽對提高市民有關心臟健康的認知及護心的方法有很大幫助。

心臟健康展覽 - 眾嘉賓及表演者合照



第二屆「家庭健康大使培訓計劃」健康推廣活動

健康食譜設計 及烹飪比賽



防癆會主席藍義方先生頒發獎杯及獎品給冠軍得主

本會於二零一五年九月二十日在北角港燈家政中心舉辦了第二屆「家庭健康大使培訓計劃」健康食譜設計及烹飪比賽。大會特意邀請

了香港防癆會主席藍義方先生、本會副主席及家庭健康大使培訓計劃籌委會召集人廖嘉齡醫生，本會副主席林貝聿嘉教授，律敦治及鄧肇堅醫院醫院營養師李奕嫻女士聯同港燈家政中心家政主任林趙素玲女士作為是次決賽評審。

是次比賽共有八名健康大使入圍，參賽者需自備材料，並於一個小時內烹調出適合一家老幼於炎炎夏日享用的菜式。評判會依據七個評分標準選出是次決賽之獎項，包括1)是



評審委員嘉賓與眾參賽者大合照

否切合主題；2)食品製作及烹調技巧；3)味道；4)外觀；5)創意；6)衛生程度和7)合作性。

這次比賽設有冠亞季軍以及最具創意獎各一名，得獎者均可得到獎盃、獎狀、超級市場禮券以及禮品包乙份。勇奪今次比賽冠軍的是鄭翠珊女士，其參賽菜式為百花釀翡翠。亞軍為吳幻影女士，其參賽菜式為順德小炒一大豆芽炒肉鬆。季軍則是鄒淑儀女士，她的參賽菜式為星星(秋葵) 月亮(粟米) 太陽(西蘭花)同時亦奪得大會的最具創意獎。其餘入圍大使均得到優異獎狀、超級市場禮券以及禮品包乙份作為鼓勵。

秋季健步行



這次秋季健步行是第二屆「家庭健康大使培訓計劃」活動之一，目的是宣揚健康生活模式及推廣郊遊的樂趣，鼓勵市民帶同家人朋友週末結伴到戶外活動，舒展身心，培養健康生活文化。

今年的秋季健步行於二零一五年十一月十五日（星期日）舉行。參加者遊走盧吉道，夏力道以及薄扶林水塘道，鳥瞰維港兩岸的景色，呼吸新鮮空氣。

本會有幸邀請到香港防癆會董事局主席藍義方先生、董事局副主席及家庭健康大使培訓計劃籌委會召集人廖嘉齡醫生、董事局副主席梁永鏗律師以及律敦治及鄧肇堅醫院老人科高級醫生及家庭健康大使培訓計劃籌委會成員梁卓威醫生主持起步儀式。在大合照過後，參加者便分批從中心乘坐旅遊巴前往山頂，開展愉快的旅程。



他們首先沿盧吉道及夏力道步行一圈，然後接上薄扶林道進入薄扶林郊野公園，途中經過薄扶林水塘，最後於薄扶林水塘道及薄扶林道交界巴士站解散，整過旅程歷時二至三小時。

完成後參加者均認為行山有益身心，既可欣賞風景，又可強身健體，有益身心，希望來年可繼續舉辦。



中成藥小錦囊

1. 如何購買合適的中成藥?

建議選擇一些已註冊及擁有製造商牌照的中成藥。註冊編號通常會印刷在盒上或說明書上，而製造商牌照可瀏覽香港中醫藥管理委員會的網站查詢(http://www.cmchk.org.hk/pcm/chi/#main_list.htm)。另外，購買前應留意中成藥的成分，如對任何中藥敏感，切勿購買。如有任何疑問，請先詢問中醫師的意見才購買。

2. 服用小知識

- 需飯前飯後服的中成藥最好與吃飯時間相隔一至兩小時。
- 一般以溫開水送服，除非中醫特別指示，一般不宜同時喝濃茶。
- 服用時不宜吃不易消化或刺激性的食物。例如：若服補益藥時，則不宜吃蘿蔔、濃茶及咖啡等；若服寒涼性質藥時，則應避免吃胡椒、咖喱、辣椒等食物；若服溫熱性質藥時，則應避免吃生冷瓜果及凍飲等。
- 如服用後仍然無效或使病情加劇，切勿過量服用並立即求醫。
- 不同中成藥有不同的服用注意事項，建議參考說明書，並遵照指示使用或向中醫師查詢。

3. 儲存方法

應儲存在陰涼乾爽的地方，以防蟲和防霉；還要注意中成藥的有效日期，若發現已發霉、變質或過期，則不宜使用；同時應妥善放置，以免兒童誤食。

4. 何時不應選擇中成藥

當我們患上感冒的時候，中成藥不免是個不錯的選擇，不但能治療，減緩病症，也能調理身體，一箭雙鵰。然而，在某些情況下，中成藥則應該避免服用的，反而應選擇西藥，因為它能快速針對病源下手，功效顯著。譬如，當我們發燒的時候，應馬上前往醫務所尋求治療和診斷。發燒，是身體告訴我們有細菌或病毒侵入身體，巨噬細胞、白血球細胞等為了抵抗感染，與他們交戰，產生了的複合體或代謝產物，並成為熱原，引起體溫升高。若不迅速降低體溫，對於成人，這可能會暫時影響大腦功能，造成譫妄（俗稱的“胡言亂語”）；對於小童，這更會損害他們的大腦，影響他們的智力。因此，大家在發燒的時候，應馬上前往醫務所求醫，不宜服用中成藥。

*備註：如遇到任何疑問或服用問題，應向家庭醫生或主診醫生尋求專業意見。

（資料來源：衛生署中醫藥事務部及衛生署長者服務網）



香港防癆會賣旗日

蒙承社會福利署批准，香港防癆及胸病協會已於二零一五年十月十七日假香港島舉行賣旗日。是次活動旨在為本會轄下之安老院舍、中醫診所、口腔教育及健康教育中心等服務籌募經費，以維持並提供優質的健康服務。本會招募了多達800多名義工，他們當日熱心賣旗，共籌得善款約港幣八十多萬元！

截止二零一五年十一月底。



督印人：陳日華
總編輯：梁思珩 蕭文鳳
委員會：翁婉文 何錦培 鄧碧容
季刊編輯及資料搜集：鄭子謙 蔡旻翰 黃俊寧 林翹楚 莊謙成
邵振榮 郭子軒 陳建彰 鄭俊峰 麥楹豐

地址：香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵：hpc@antib.org.hk 網頁：hpc.antib.org.hk 電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522