



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



## 緩痛湯水知幾多

如果想強化筋骨，有中醫師認為，大家既要補益肝腎，又要滋補氣血。究竟甚麼食物具備這些功效？想補肝，可選擇杞子、花生、五味子、山茱萸等。想補腎，便要揀杜仲、巴戟、桑寄生、肉蓯蓉等。另外，人參、黨參、北芪、吉林參等都是不錯的補氣食物。至於女性較關心的補血問題，則有當歸、熟地、桂圓、首烏等。用以上材料煲成湯水，功效不俗。

不良的飲食習慣，如飲酒、食過酸或過鹹的食物等，亦會影響關節骨骼的健康。飲酒可造成傷肝、傷血、傷筋的問題。進食過酸或過鹹的食物，則會傷筋及傷骨。至於進食糯米、冬菇等，有機會令關節疼痛。生冷寒涼的食物，可令氣血循環不良，加劇關節骨骼痛症。

### 木瓜花生栗子湯（四人分量）

材料：木瓜一個、花生二兩、栗子四兩、薏仁二兩、雞腳六隻、陳皮一角

煲法：加清水十四碗，煲兩個半小時。

功效：滋陰除燥、補益肝腎、滑利關節、美容養顏。

注意事項：一般人士皆可服用。不過由於略偏寒涼，較宜燥熱人士。此湯可舒緩關節痛，對下肢痛有效。

資料來源：[http://orientaldaily.on.cc/cnt/lifestyle/20101020/00323\\_002.html](http://orientaldaily.on.cc/cnt/lifestyle/20101020/00323_002.html)

## 活動推介

活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2016年11月3、10、17、24日 (逢星期四) 上午9:00-12:00	延展中心活動室	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	20名 (每次)	每次 40元	由註冊物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務  * 需備有註冊西醫轉介信	單姑娘
緩痛講座： 中醫湯水講座	2016年11月22日 (星期二) 下午2:00-3:30	中心活動室	中心會員	50名	免費	由中醫講解預防關節痛的方法，並提供湯水試飲	單姑娘
秋日賞菊之旅	2016年11月21日 (星期一) 上午9:00-下午4:00	集合地點： 中心活動室	中心會員	58名	105元 /位	秋日旅行： 雲泉仙館(午膳)， 中文大學合一亭， 烏結糖製作， 沙田文化博物館	單姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：單瀟姑娘、魏漢輝先生