

康健中心落區，「治未病」

◆ 李孟進

中醫提倡「治未病」的概念，開始體現到本港的醫療體系中，換言之，市民不需要有病才看醫生，由衛生署主導全港 18 區都有一個跨醫療社福界別的康健中心，教育我們飲食知識、運動的重要以至如何愛惜身體，防病於未然。若已經出現心臟病和糖尿病等長期病患，專業團隊教你如何管理慢性病，防止惡化。在減輕本港公立醫院沉重負擔的同時，也讓我們好好地善待自己身體，健康愉快地生活。

全港首個康健中心

葵青地區康健中心於去年十月成立，是率先設立的康健中心，由葵青安全社區及健康城市協會營運，該會主席周奕希表示：「這個概念早在 1988 年林鄭月娥時任食物衛生局秘書長時已倡議，目的是將『重治療，輕預防』的醫療體制改變為『重預防，重治療』。集結醫護人員、社福機構、專上學生及義工等社會資源，透過醫、福、社三環節站在基層醫療的最前線，保障市民健康。」

該中心團隊大約有 70 人，包括醫生、護士、藥劑師、營養師、物理及

職業治療師、社工和義工等。治未病階段是普及健康講座、注射防疫針和健康評估等，預防慢性疾病延生。一旦健康評估發現市民出現隱性病徵，便會轉介他們去已登記的私家醫生求診，政府會為此津貼二百五十元，不足之數由用家或醫療券墊付。所有參與者都會加入醫健通電腦系統，讓公私營醫療團體可以一目了然他們的健康狀況，從而互相支援。

至於慢性病患者，周奕希說有些人光靠服藥病情越發加深，康健中心團隊會跟進病情。舉個例子，如果不控制血壓，容易引致中風；如不妥善跟進糖尿病，也會引起腎病和糖尿上眼等併發症。

來年將有更多中心落成

為貼近市民，葵青區細分六個附屬中心，分



別位於青衣東北、青衣西南、葵涌東北、葵涌中南和葵涌西。至 2021 年，全港 18 區將陸續有 5 個康健中心和 12 個康健站。康健中心佔地一萬平方呎及獲撥款一億元，分別位於深水埗、黃大仙、荃灣、元朗和南區，餘下康健站資源及規模減半。

周奕希說：「如果你住在葵青，歡迎加入中心，想加入義工團隊則不限住區也可報名。」疫情過後，中心需要義工協助開辦健康講座、教育嘉年華會等，推廣呼吸系統疾病、戒煙、情緒健康及婦女健康等，讓基層市民有更普及健康知識。如有興趣，大家可致電 1878222 查詢。

治老奇方之五十七

食飯等同食藥 唔食身體衰弱
食藥等同食飯 食左精神瞿瞿



◆ 香山亞黃

養生全靠一碗粥

識食者兵之

◆ 梁穎勤



較脛滑易入口。公婆婆愛它勝似米飯，但又

粥品有三：

一、潮洲粥。有些公婆婆愛它勝似米飯，但又較脛滑易入口。謂：「粥能益人，老人尤宜。」並說：「能體強健，享大壽。」為甚麼吃粥會有這樣大

品。

可以講得上是「藥食」妙

病」，順應四時而者粥，

正所謂「上醫治未

「以粥養生」頂呱呱。

牙要食粥，其實

老友記常自嘲無

廣東的精髓。

粥，是食在

明白

把攤攤，用白米加水明火滾

煮 3 小時，又或者晚上煮沸

了，不揭蓋，用內熱燜到天

亮，再用明火煮，米粒溶化

像奶糊。吃時按各自口味撒

少許粗鹽，或佐以油炸鬼，

都很美味。

三、有髓粥。像肉丸

粥、皮蛋鹹瘦肉粥、艇仔粥

和及第粥等。勝在飽肚，男

士也可當正餐。

清朝保健書《老老恆言》

謂：「粥能益人，老人尤宜。」

並說：「能體強健，享大壽。」

為甚麼吃粥會有這樣大

的

好處？原來在煮粥過程

中，穀類食物的澱粉質已經

初步水解醱化，水米交融，

香滑而不用細嚼，即使牙齒

或腸胃消化力弱的老友記，

也易於吸收。

廣東人最愛笑嗜飯者為

「飯桶」，其實有米到肚，回

氣真的特別快，對陽氣較虛

的長者來說，功效可能更明

顯。

不少古代醫學家都處方

藥粥，以粥扶正，引證中醫

學「藥攻不如食補」之說。知

名的藥粥方就有醫聖孫思邈的

羊骨粥（溫補陽氣）、穀皮粥

解毒）——黃酒略醱豬脾片。綠

豆浸透，與米用大火滾起，

轉小火煮透，最後加豬鬃。

料爛熟。（有瘡者不宜）

二、豬鬃綠豆粥（清熱

慾，補營養）——香菇浸軟切

絲，加牛肉絲文火慢熬至材

「面」對新型冠狀肺炎疫症，中心活動已停止了！一位社工表示：「這大極系列短片，適時正好補足長者因恐感染疫症，不敢出外晨運，令他們仍可有運動的機會。」此系列短片乃由中國文化基金會贊助，由兩位資深太極師傅，積超過二十年研究太極所得的知識，選取有關太極套路，也創出有關招式，以年長及坐輪椅者活動肢體的需要為主，合成此名為《家居強身運動系列》之《太極拳行功心法》及《太極煉丹功》共八條的短片。「太極是一項活動肢體、頭、眼的輕柔運動，極適合長者體能練習。面對身體衰退，練習太極可助體弱者，緩減衰退速度，活動靈活，有強壯身體的效益。」發起此製作短片的「太極聯盟義工隊」發言人何焯明師傅說：「疫症當前，推出此些短片，正是我們運用太極抗疫的時候。」早已「登陸」的曾玉梅師傅介紹《太極拳行功心法》時說，她在 20 多年前未學習太極時，身體也甚為虛弱，後經學習養生健身氣功後，健康大為改善，病痛也少了。「我分享的養生功心法，簡單易學，適合長者練習，不但可助他們抗疫，疫情過後也是一項有助強身的太極套路。」對需用手杖助行的長者來說，也必須耍動肢體做太極，以防肢體「生鏽」而更易被染病，蕭煒彬師傅以其對一些坐輪椅長者的認識，創立了「太極練丹法」。「長者依短片所示，練習時腰板要挺直，

呼吸輕柔，上肢雙手、頭、頸及眼睛互相協調活動，易學易記，也一樣可調整人體相應臟腑的功能，達到強身健體的作用。」「如何令短片更具趣味性及吸引力？」參與拍攝工作的「攝錄製作義工隊」的其中一位導演說：「容易令大家掌握各套路的活動招式，是我們首選的拍攝角度重點，在後期製作剪輯時，除配上中文字幕外，也會配上英語版，更製成了二維碼供掃描下載，令這套《家居強身運動》系列共 8 條的短片，可供全世界長者在居家隨時學習。」

無怪乎，有關福利機構早在「太極聯盟義工隊」拍攝這些短片前，已請求他們於疫情過後，派出師傅義工為他們舉辦強身太極運動訓練班，教授年長會員。各位長者欲知有關詳情，可致電 5115 9954 查詢。



• 掃描二維碼 觀看短片