

醫局首推中醫養生



▶党毅(左)向市民推介兩種食療，包括補氣虛的人參杞子粥，以及可以補腎的核桃黑豆飲。

陳樂羣攝

今日是立冬，天氣開始轉涼，為了協助市民固本培元，預防疾病，醫院管理局中醫教研中心即日推出「中醫養生保健計劃」，向市民提供預防疾病的方法，以及推廣中醫養生哲學。

計劃會由中醫師根據市民的體質、年齡、四季節令等，教育他們保健資訊，協助選擇合適的養生方法，例如提供一些湯水、藥茶或藥膳的配方，讓他們調理身體。醫管局中醫藥部主管謝達之指出，市民的醫療費大多是用於治病，如果前期可以做多一點，協助他們預防疾病是最好的

方法，對整個醫療架構亦有莫大益處。計劃每次收費120元，共有13個中醫教研中心推行。

進補不當損健康

不少市民為了調理身體，都會選擇喝涼茶或老火湯，但原來不當的進補反而會令身體愈來愈弱。浸會大學中醫藥學院高級講師党毅解釋，不同人有不同的體質，要清楚自己的身體才可以作適當治療，否則只會適得其反。她舉例指，若果一個人體質屬氣虛，卻經常飲涼茶，很可能會引致消化不良和脾胃變差等病徵。🌐