

# 樂怡生活

Privilege Vida

10月號  
Oct • 2015

有獎謎語遊戲  
通識有獎問答

重新  
登場

Sukie's 石詠莉

贈閱



**Privilege**

**樂怡服務**

為你提供

熱誠、專業、週全、窩心的服務.....

**介紹：**「樂怡服務」(The Privilege Club Services Limited)是策劃屋苑增值服務的專業公司。為私人屋苑量體裁衣式的設計，提供時代氣息和專業、優質的服務。「樂怡服務」擁有眾多優質服務供應商網絡，並有著良好的合作關係，因而在策劃屋苑服務時，能夠提供最優質及專業的服務予屋苑住戶。

**宗旨和目標：**

- 至尊服務住戶為本
- 活化設施充實提高
- 多元內容時尚生活
- 星級水準尊享樂怡
- 與時並進精益求精

## 目錄

10月號 Oct • 2015



出版 / 發行：  
 **Privilege**  
樂怡服務有限公司

電話：3153 2322  
電郵：contact@privilegehk.com  
地址：九龍新蒲崗大有街 34 號  
新科技廣場 19 樓 1902 室

編輯：  
 **訊易達**  
訊易達傳播出版有限公司  
編輯部  
電話：3153 2362  
廣告部  
電話：3153 2320  
傳真：3153 2182  
電郵：privilegevida@enotice.com.hk  
發行：30,000 冊以上

版權所有 翻印必究

## CONTENTS

5	重新出發 一鳴驚人石詠莉
12	保健常識 《風濕痺痛知多點》
18	手機通識 手機充電器不可亂用
20	寰宇風情 日本平戶尋鄭成功遺蹟
22	有獎燈迷會
23	畫情說香江 上環西港城
28	新書推介 《潮讀 400 年》
29	潮語特區 普通話諺音類潮語
30	中國歷史通識 中國歷史時代表
31	生活薈 樂怡臻美藝術學苑
32	著名畫家 何百里先生
40	家居美食 自家製葱花餅
41	家居美食 香草烤羊架
46	太平山下通識滙 你知道 " 四環九約 " 嗎 ?
47	獅子山下通識滙 九龍首間 " 影畫院 "
48	香江今昔 香港最早的電車服務
49	本月星座
51	屋苑通告電子屏幕化

## 中醫及針灸諮詢

我們提供專業的中醫及針灸諮詢，處理各種運動及舞蹈創傷痛症，例如：

- 軟組織創傷（肌肉、韌帶、筋腱）
- 關節痛症（脊椎、肩關節、肘關節、腕關節、膝關節、踝關節、指關節）
- 神經痛症（如坐骨神經痛）
- 肌肉骨骼結構失穩訓練（如重覆性扭傷、十字韌帶撕裂等、脊椎滑脫）
- 脊柱姿勢訓練（如腰椎過前傾、脊柱側彎等）
- 整脊治療（脊椎關節錯位痛症、脊椎關節錯位致活動功能下降）
- 慢性水腫治療（如痛風引起水腫、慢性發炎水腫）



合作伙伴：



## 風濕痹痛知多點

“每當打風落雨，條腰就會好酸痛！”

“一到冬天對膝頭就好凍好累好辛苦，連行步路都有困難！”

“係冷氣房做左成日野，肩頸好累好唔舒服呀！”

以上的對話，相信大家都會經常聽到。無論是自己，或是身邊的人，‘周身痛’ / ‘風濕痛’ 是很常見的。

在中醫的角度，這種‘風濕痛’、‘周身痛’、‘肩頸痛’、‘膝頭痛’、‘腰痛’等等，名叫‘痹証’。那麼，是不是一定是老人家才會患上痹証呢？其實不然！患上痹証的前題是人體的正氣不足，故而易受風、寒、濕、熱等外邪乘虛而入，然後這些邪氣就會痹阻於肌肉、筋骨、關節，造成經絡壅塞，使局部的氣血運行得不暢通，不通則痛，所以見肌肉、筋骨、關節出現疼痛、麻木、重著、屈伸不利，灼熱，甚至關節腫大等為主的臨床表現。

老人家之所以較常患上痹証，是因為人過半百，正氣已虛。可是，現代人的生活習慣，完全不符合養生的原則，故人未過半百，而正氣大虛者比比皆是。此外，產後的婦女，因為生產時失血和傷氣的原故，使正氣受傷。亦有大病後、久病及長期病患者等，與病魔搏鬥的過程中，少不免會傷及自身正氣，故其正氣亦不足。



正宗中醫醫療中心  
陳可昕註冊中醫師

隋代一本很重要的病因學專書《諸病源候論》就提出了，痹証是“由血氣虛，則受風濕，而成此病”。《濟生方·痹》也有指出：痹証“皆因體虛，腠理空疏，受風寒濕氣而成痹也。”由於人體正氣不足，風、寒、濕、熱等外邪就會乘虛而入，無力驅邪外出，而致病邪稽留，病勢纏綿，日久不癒。

《黃帝內經·痹論》就有記載：“風寒濕三氣雜至，合而為痹也。其風氣勝者為行痹，寒氣勝者為痛痹，濕氣勝者為著痹。”其中，風、寒、濕、熱之邪往往相互為虐，方能成病，但此等病邪為患，症狀各有側重，而各邪之中，又以風邪為主要。廣東話中的‘吹親’就表示了風邪是最易入侵人體的，因為它能打開人體的毛孔，也具有穿透的能力，容易長驅直達人體之中，而且它也能夠帶著寒邪、濕邪、熱邪去一起侵犯人體致病。風的特徵是游走移動，以風為重之痹証名為‘行痹’，症見疼痛的部位不斷轉換。例如有位女士，她早上去看醫生的時候是左肩痛，在左肩做完物理治療之後，肩痛減輕了。可是，下午回到辦公室的時候又變成了右肩痛。這就是風邪為患的表現了。所以這一類的患者是必須接受以傳統中醫理論為主的針灸療法，作驅風止痛的治療。一般來說，驅風的穴位多數有一個‘風’字，例如風市穴、風池穴、風府穴等。其中，風池穴就大約在耳後側，揉驅風油的位置呢！

而寒邪多依附著風邪來犯，寒邪具有收緊的能力，又會傷害人體的陽氣，以寒邪為甚，名為‘痛痹’，症見劇烈疼痛，有一種好‘緊’的感覺，而且自覺寒冷不溫，就像在冬天的時候，那十隻手指在寒風之下冷得僵硬了的



感覺。而痛的表現多為針刺痛、冷痛，在寒冷時痛加重，在熱熨時痛緩解。例如一位患有腰椎間盤突出症的男士，自覺腰痛嚴重，而且腰部有寒冷和很累的感覺，很難順利進行屈伸的動作，服了止痛藥後仍然冷感明顯，但熱熨腰部時疼痛的感覺就驟減了。此類患者需要用溫針治療，以散寒止痛。你有聽過艾灸嗎？有很多老友記都喜歡用艾條溫灸自己不舒服的痛位，就是因為溫暖的艾灸能夠有散寒止痛的能力，所以深得平民的愛戴。

其次就是濕邪，它常借風邪的開疏力量而侵入人體的筋骨肌肉，而風寒之邪又藉濕邪之粘著、膠固的特質而留於肢體，久久不去。以濕邪為甚者，名曰‘著痹’，症見痛處重著而痛，就是平常覺得‘好聚住痛’的感覺了，其痛位固定，不轉移位置，而且患者也會活動不靈活，肌肉上感到麻痺痹痺。感受濕邪，和天氣有密切的關係，特別是陰雨天，黃梅天，這時候因為自然界中的濕度極高，所以風濕之邪極容易再次侵犯原本的‘風濕痛’

位，因為那個位置長期被犯而致正氣相對的不足，所以本身未斷根的痛証更容易再次發作。另外，有些女孩子，經常洗完頭髮後，沒有立刻吹乾頭髮，久而久之，頭就如戴了頂帽子，經常頭痛，久久不癒，這就是因為濕邪在頭濕之時滯留在頭上，令到頭部的經絡不通暢而致。而且，這種頭痛的特色是長時間不易痊癒，久不久就發作，這是因為濕邪的特性就像情侶一樣纏綿，所以很難把它從人體身上分開呢。只有驅除了風濕之邪，頭痛才不會再發作。常見驅頭濕的方法例如有用陰陵泉這個穴位。陰陵泉在小腿內側，脛骨內側踝後下方的凹陷處。有健脾驅濕的功效，多按壓對身體很有益處呢！

而風寒濕之邪三者為患，由於不易驅除，所以會鬱在人體中，時間長了就會化成熱邪，成為風濕熱邪。熱邪的特點就是局部紅、腫、熱、痛，而在冷敷的時候，痛就會減輕。例如有一位老伯伯長期都有膝頭酸痛的問題，但是這幾天就突然見膝頭紅腫起來，而且摸痛位很熱，這就是風濕熱痹的表現了。這個時候必須要以清熱止痛為主，可以用冰冷敷患處減痛。

最後，筆者再為大家略略介紹痹証的兩種特別分型，一是虛証，一是瘀阻。例如婦女在生產完後的‘媽媽手’便是很常見的虛性痹証；也有一些女性常常覺得腰痛，酸酸的痛，特別在經期時，但按壓一下又覺得舒服一點，而且走路的時候好像不太夠力，這就是常見的虛性痹証。這都是因為五臟六腑虛，正氣

不足夠，而致氣血不足夠去營養筋骨所致的。這類的痛，是需要以中藥或針灸補益，單純食止痛藥是不能夠起到補臟腑氣血的效果，所以療效不顯。另外一種，是因為病程日久，疼痛多年，邪氣鬱久而成為了瘀邪，這種病者會見到病變之處有結節、腫脹、瘀斑或肢節變形等。古醫書《醫門法律》對痹病日久，主張治療應“先養血氣”。例如老人患骨關節炎幾十年，雙膝都變型了，這類痹証需要活血通絡，又要養血益氣以止痛，通補兼施，否則難以有效果。

痹証是痛症中的頭號病魔，疼痛難以明狀，患者苦不堪言。其種類有很多，治法上配合物理治療和西藥方法止痛外，必須在止痛的基礎上再加上中醫獨特的驅風、散寒、除濕、清熱、活血驅瘀、通絡和補虛等，才會有明顯的治療效果，是中醫藥和針灸的理想治療對象。

