

定期檢查
確保健康



樂善堂醫訊



The Lok Sin Tong Health News

常見疾病常於不知不覺間找上我們，所以我們應了解各種常見疾病，認識各種身體檢查，及早發現令病情盡早受到控制。



新增中醫診所—樂善堂李施紅娘中醫診所

本堂一直秉持「贈醫施藥」的宗旨服務社會，望能為不同社區的市民提供全面及多元化的醫療服務。有見社會對於中醫服務的需求日增，故本堂亦積極拓展中醫服務以回應市民對中醫服務需求，並於今年1月份增設中醫診所服務，提供中醫全科及針灸服務，而且診金全免，只收取藥費，冀望讓更多基層市民得到專業而廉宜的中醫服務。



樂善堂李施紅娘中醫診所開幕

【香港高報訊】記者吳顯玲報導：九龍樂善堂轄下第七間中醫診所日前於旺角舉行開幕禮，並獲樂善堂副主席李聖潑捐款40萬元資助，以其祖母命名為樂善堂李施紅娘中醫診所，衛生署助理署長（中醫藥）林文健、九龍樂善堂主席梁紹安、副主席楊小玲、施家殷、李聖潑等蒞臨主禮，為讓更多有需要人士享用該堂的中醫服務，以及廣惠政府發起的「欣賞香港」活動，九龍樂善堂李施紅娘中醫診所一連三日提供免費中醫義診及贈藥日藥，名額共150個，今日為義診的最後一天，先到先停。

提供優質廉宜中醫服務

梁紹安致辭表示，九龍樂善堂一向以「贈醫施藥」為服務宗旨，本屆督務總理會有見於坊間對中醫服務的需求日增，遂倡議透過開辦新中醫診所，全新診所全面投入服務，期望更多有需要的人得到適切、優質、價廉的中醫服務。他感謝李聖潑的大力支持。

李聖潑致辭時表示，有感於成長過程中得到社會栽培，所謂「取諸社會、用諸社會」，他希望藉今次機會將盡綿力，回饋社會大眾。林文健致辭時表示，今年施政報告提出，預留將軍澳一區土地發展中醫藥，歡迎有興趣的機構營運中醫藥。面對人口老化及慢性病等疾病的增加，中醫藥亦可發揮它的優勢。同時，他感激該堂大力支持發展中醫藥，希望該堂的仁心仁術，濟世為懷的精神傳開去。

50歲的陳女士年前患上中年人常見的「五十肩」，舉手時肩臂疼痛，雙臂不能靈活運動，症狀持續半年未見好轉。後經朋友介紹到該堂中醫診所求醫，由醫師以「外施針、內服藥」雙管齊下，一個月便好轉痛症。她表示，最初自己以為只是肩膊有問題，經醫師診斷後才知道背肌的痛楚亦與「五十肩」有關，幸好早日求醫。



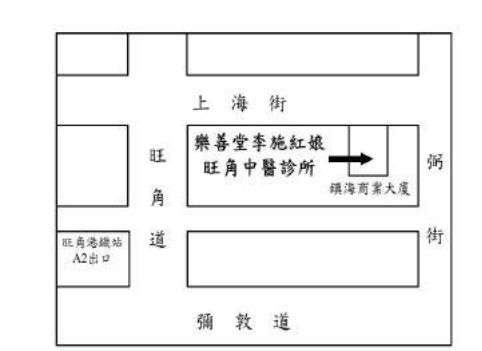
為慶祝樂善堂李施紅娘中醫診所正式投入服務，本堂於2016年3月14日舉辦開幕典禮，並邀得衛生署助理署長(中醫藥)林文健醫生為主禮嘉賓，並連同陳仲海名譽總幹事、羅永順司庫、施家殷副主席、梁紹安主席、李聖潑副主席、楊小玲副主席及劉愛詩總幹事為診所揭開序幕。為讓更多有需要人士享用樂善堂的中醫服務，以及響應政府發起的「欣賞香港」活動，「樂善堂李施紅娘中醫診所」於3月14日至16日提供150個名額的免費中醫義診服務。而本診所更獲農本方支持，凡「讚好」及「分享」本堂面書的公眾可免費獲贈農本方濃縮中藥沖劑乙份，以宣傳本診服務。

服務時間：

星期一至五 上午 9:00 至下午 1:00
下午 2:30 至下午 7:00
星期六 上午 9:00 至下午 1:00
公眾假期休息

查詢電話：2391 1073

診所地址：旺角上海街688號鎮海商業大廈3樓



防治大腸癌

註冊中醫師李穎儀



近日世衛發表報告，把加工肉列為一級致癌物，指出平均每日50克加工肉（大約等於一條紅腸的份量），患大腸癌的風險便會增加18%，如今吃腸仔和煙肉彷彿等同吸煙，讓大家人心惶惶。其實患上大腸癌是基於甚麼原因呢？又應如何改善和預防呢？現在我們便以中醫角度跟大家探討一下。

大腸癌多發於中年以上男性，病變早期症狀不明顯，易被忽視。其主要症狀為便血、排便習慣或糞便性狀改變、腹痛、肛門墜痛、裏急後重、甚至腹內結塊、消瘦等。中醫沒有「大腸癌」一名稱，故根據主要臨床表現，以「腸覃」、「癥積」、「臟毒」、「便血」、「下痢」、「腸癖」、「鎖肛痔」等名稱散載在中醫不同的古籍中。其形成原因主要與飲食不節、情志不暢、感受外邪、久痢久瀉、年老體弱、正氣內虛或先天稟賦異常有早。



早期因外感濕熱、或脾胃損傷導致水濕內生，鬱久化熱，而濕熱留腸道，阻滯氣機，熱漸成毒，損傷脈絡，致使氣滯、濕熱、毒聚、血瘀，在腸道結積成塊。至晚期則多見正虛邪實，多兼見脾胃陽虛、肝腎陰虛、氣血兩虛。總括而言，此病是由脾虛濕毒瘀阻而成，以濕邪熱毒瘀滯為標、正氣不足為本，二者互為因果。其病位在大腸，發病與肝、脾、腎關係密切。

中醫治療上，早期正盛邪實者，以清熱利濕、化瘀解毒為原則，常用方藥如槐角地榆丸、腸下逐瘀湯等加減。病至晚期，正虛邪實，應根據患者不同的徵狀，以補虛為主兼以解毒散結，以達至扶正祛邪、標本兼顧，常用參苓白朮散、知柏地黃丸等加減。

「預防勝於治療」，要預防大腸癌，應注重保持樂觀情緒，並要有均衡飲食，避免長期食用高脂食物，限制醃製類如梅菜、鹹魚、鹹菜和煙燻類食品；控制飲酒，包括啤酒；宜低鹽飲食。多進食富含纖維的食物，如新鮮蔬菜、水果，保持大便暢通；如近期有進行性消瘦及大便習慣改變或大便帶血或排出黑便，大便形狀變細者，應盡早進行有關檢查，以便及早發現；另外要積極防治癌前病變，如有腸息肉，尤其是腸息肉家族遺傳性患有癌瘤家族史者，需及早切除瘻肉，並應定期進行癌前普查。

在此為大家介紹兩款適合的食療湯水：

苡葛扁豆鯽魚湯

材料：

炒苡仁 30克
粉葛 300克
炒扁豆 30克
芡實 30克
蓮子 30克
鯽魚 1條

作法：

將以上材料洗淨，鯽魚煎香後放入適量清水，再加入其餘食材，水滾後再慢火煲1小時，加鹽調味後即可。

功效：

健脾化濕，潤腸止瀉。適合欲預防大腸癌、大腸癌術後或放療後，脾虛濕盛，腹瀉便溏者。

地榆赤小豆煲雞

材料：



赤小豆50克



地榆10克



雞肉300克

作法：將以上材料洗淨，先把地榆以水煎30分鐘，去渣取汁，再加入赤小豆、雞肉，煲至豆爛，加鹽調味後即可飲用。

功效：清熱利水，和血止血，消腫解毒。適合大腸癌，熱毒便血或兼下肢浮腫者。

(以上資料只供參考，飲用前宜先諮詢中醫師)



樂善堂醫療服務

診所名稱 服務類別及時間	樂善堂醫療所	樂善堂陳祖澤 旺角分科醫療所 樂善堂李施紅娘 中醫診所	樂善堂 郭亨石紀念 牙科診所	樂善堂王兆生 大埔分科診所
普通科	✓	✓		
牙科	✓	✓	✓	✓
中醫 (全科及針灸)	✓	✓		✓
婦科	✓			
眼科		✓		
皮膚科		✓		
電話	2383 1470	2391 1073 / 2380 1488 (牙科)	2305 2900	2653 8520 / 2653 5590 (牙科)
地址	九龍城龍崗道61 號	九龍上海街688號 鎮海商業大廈3樓	九龍牛頭角 定安街33-35號	新界大埔墟 運頭街8號地下

流動中醫診所

九龍(電話：9081 9620)

黃大仙(上)邨啟善樓

竹園北邨松園樓

竹園北邨桃園樓

紅磡(二)邨紅日樓對出車位

港島(電話：9082 6312)

鴨脷洲邨

(利澤樓及利添樓之間空地)

石排灣邨

(碧園樓側露天廣場)

赤柱龍德苑

(龍德苑A座晉德閣旁)

大埔(電話：9082 6765)

啟晴邨欣晴樓

大埔王少清診所停車場

粉嶺華心邨華勉樓附翼地下

屯門(電話：9082 6581)

屯門富泰邨

(美泰樓及秀泰樓之間空地)

屯門診所停車場

