

食得健康
食得安全



樂善堂醫訊



The Lok Sin Tong Health News

夏天的來臨，食物傳播的疾病變得普遍，因為和暖的天氣令細菌更容易在食物上滋生和令食物變壞。食物傳播的疾病大部分都是由細菌及有毒的化學物引致。病徵常於進食後24至72小時內出現，包括嘔吐、肚痛、腹瀉等。所以，注意食物安全是防止疾病衍生重要的一環。

食物安全五要點

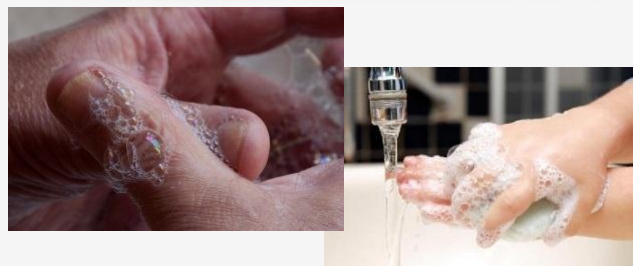
1. 精明選擇 - 選擇安全的原材料

- 向衛生和可靠的店鋪選購新鮮食物。
- 不要購買來源可疑的食物 (例如售價過低的食物，或顏色異常鮮紅的肉類)。
- 先選購預先包裝和罐裝食物，最後才選購生的食物。
- 在購物手推車和購物袋內，生的食物應與其他食物分開擺放，避免其汁液污染其他食物。



2. 保持清潔

- 處理食物前、處理生的肉類或家禽後、進食前、與寵物玩耍後、吸煙後必須要清潔雙手。
- 以溫水和梘液徹底清洗雙手20秒，用乾毛巾(最好用抹手紙)抹乾雙手。
- 蓋好垃圾桶，並定時清倒垃圾。
- 慎防毒餌或殺蟲劑污染食物。
- 禁止寵物進入廚房。



3. 生熟分開

- 切記將經煮熟或即食的食物放在上格生的肉類、家禽及海產放在下格，避免生的食物的汁液滴在經煮熟或即食的食物上。
- 用不同的用具，分開處理和攪拌生與熟的食物。
- 以不同顏色標籤用具，包括砧板和刀；例如：**紅色-生的食物**、**藍色-經煮熟的食物**、**綠色-即食食物**。



4. 煮熟食物

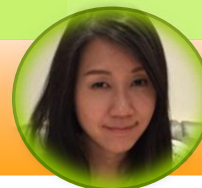
- 應徹底煮熟或翻熱食物至滾燙，然後檢查；例如肉類和家禽：肉汁必須清澈，不應呈紅色；切開已煮熟的肉時不應見血。
- 湯羹及炆炖類食物：煮沸並維持最少一分鐘。
- 如使用微波爐煮食：應蓋好食物，烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，確保食物徹底煮熟。



5. 安全溫度

- 兩小時內把熟的食物以有蓋的容器貯存進雪櫃，並用溫度計檢查雪櫃內的溫度；冷凍格：攝氏4度或以下，冷藏格：攝氏零下18度或以下。
- 當處理剩餘食物，盡量只翻熱一次，並應徹底翻熱至滾燙；不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天。
- 食物煮熟後應立即進食，否則要盡快把剩餘的食物冷卻。
- 迅速冷卻剩餘食物的方法：把大件的肉切成小件；不時把熱湯攪動。





夏季暑邪當令，暑為熱極之邪，又容易夾濕，這樣又濕又熱最容易困阻脾胃。而且在炎炎夏日，食物容易變壞，再加上大家喜歡在夏日天時享用冰涼的飲料，雪糕、冰條、冷飲，更容易損傷脾胃。除此之外，夏天人的陽氣發散在外，對脾胃的照顧就更是薄弱了。一旦不小心吃到生冷不新鮮或不潔的食物，便容易出現腹痛肚瀉了。

夏季泄瀉最常見有以下三種，大家得醫師診治後，亦可試以下的食療，幫助恢復。

寒濕型：

這類型大多數是因為嗜食生冷而使寒濕困脾，導致腹痛腸鳴，大便清稀，舌面出現一層白色膩苔等。



乾薑白術粥

材料：乾薑15克，白術15克，熟薏米15克，米1碗。
作法：將所有材料洗淨，把全部用料一齊放入鍋內，加適量清水，大火滾後轉文火煮1小時，加鹽調味即可。
功效：溫陽健脾，利濕止瀉。



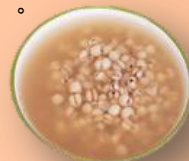
濕熱型：

這類型則是因為暑熱濕邪所致，可見腹痛泄瀉，瀉下急迫，大便色黃臭穢，肛門灼熱，或伴小便灼熱，舌紅苔黃膩等。



藿香薏米粥

材料：藿香12克，佩蘭12克，炒扁豆20克，赤小豆20克，生薏米20克，茅根15克，陳皮1塊，米1碗。
作法：所有材料洗淨，加8碗水共入煲，煲至薏米熟透，加鹽調味即可。
功效：解暑化濕，健脾止瀉。



脾虛型：

這類型大多數是脾胃虛弱，很多時明明大家吃一樣的食物，但這些人就特別容易「中招」，尤其是在進食油膩、生冷食物之後，就更易出問題。這些人面色經常萎黃，精神疲倦，輕微膩苔，舌淡等，這種人平日就要好好改善體質了。



參朮牛肉湯

材料：黨參15克，白朮15克，茯苓15克，淮山20克，蓮子20克，陳皮1塊，紅棗4粒，牛肉500克。
作法：牛肉洗淨汆水切粒，與其他材料共入煲，加適量清水，以大火煲滾，後轉文火煲2小時，加鹽調味即可。
功效：健脾補氣止瀉。

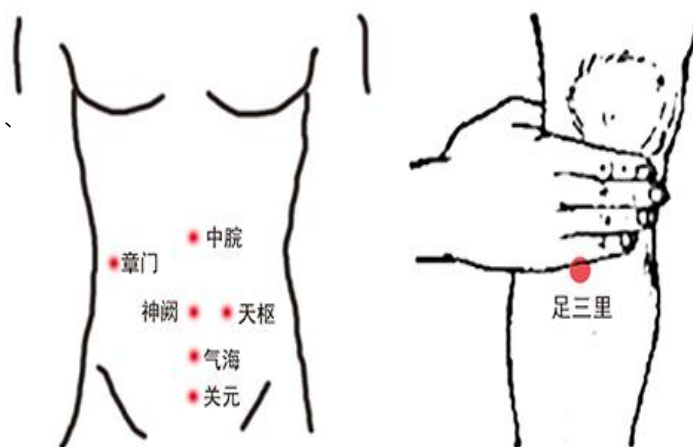


不過出現泄瀉也不用過於緊張，因這是人體防禦機制的一環，能將體內的致病菌和有害毒素排出體外，以減低對人體的傷害。它同時也是一種警號，提醒人們腸胃系統出現問題。當急性腹瀉發生的時候，不妨可以喝一些微熱的鹽水、運動飲料，以補充一些水份及電解質，或吃一些白稀飯或鹹粥，配些清淡的小菜。並避免攝取牛奶、酒、咖啡、濃茶、辛辣調味品、冷飲及過於油膩的食物。而在夏天尤其要注意飲食衛生，講究飲食寒熱平衡，不要吃不好消化、不好吸收的食物。

自我按摩法（堅持每天1次）

1. 揉中脘用雙手掌重疊緊貼於上，先以順時針方向旋轉按揉1~2分鐘，再逆時針方向旋轉按揉1~2分鐘。
2. 揉神闕、氣海、關元、天樞用雙手掌重疊輕貼小腹，先順時針方向按揉神闕、氣海、關元、天樞穴1~2分鐘，再逆時針方向旋轉按揉1~2分鐘。
3. 推章門用雙掌同時沿肋弓下緣，由後向前推兩側章門穴，1~2分鐘，使局部發熱。
4. 推揉足三里取坐位，用右手拇指指峰貼於足三里穴，推揉1~2分鐘，再用左手拇指貼於右側足三里穴，推揉1~2分鐘。

以上方法患者可自行按摩，堅持每天1次，如為患者按摩，可先在背部用5~10分鐘，然後再按上述操作進行。對小兒患者，可以背部加捏脊療法。





樂善「糖」 甜心行動2015及 啟動禮

為進一步拓展社區服務，及讓更多有需要的人士得到幫助，本堂舉行一年一度樂善「糖」甜心行動，透過義賣糖果向社會人士籌募善款，所籌得款項用於社會福利、教育、醫療及長者等服務。

義賣攤位日期：2015年3月21、22、28、29日(星期六及日)
 時間：星期六 下午1時至6時
 星期日 上午10時至6時

地點：港鐵站、大型商場、屋苑及戶外地點等
 形式：義賣慈善糖果(內附優惠券)，每包定價\$20

啟動禮日期：2015年3月21日(星期六)(下午2時至3時)
 地點：將軍澳廣場一樓中庭
 甜心大使：C AllStar

如有意參與甜心行動義務工作或贊助此活動，歡迎致電2272-9865(胡小姐)查詢。

樂善堂流動中醫診所

星期	一	二	三	四	五	六
停車位置						
港島(電話：9082 6312)						
鴨脷洲邨	✓ [ⓐ]		✓ [ⓑ]			
石排灣邨		✓		✓		
赤柱龍德苑					✓	✓
九龍(電話：9081 9620)						
黃大仙(上)邨	✓ [ⓐ]			✓ [ⓑ]		
竹園北邨		✓			✓ [ⓐ]	
紅磡(二)邨			✓			✓
大埔(電話：9082 6765)						
啟晴邨	✓			✓		
大埔王少清診所		✓			✓	
粉嶺華心邨			✓			✓
屯門(電話：9082 6581)						
屯門富泰邨	✓			✓		
屯門診所		✓	✓		✓	✓

服務內容：	中醫(全科及針灸)
服務時間：	上午9:00 – 下午1:00 下午2:00 – 下午5:00 Ⓒ服務時間延長至晚上6:00 Ⓓ服務時間延長至晚上8:00
	休息 星期六下午、星期日及公眾假期



樂善堂診所

服務類別 及時間	普通科	牙科	中醫 (全科及 針灸)	婦科	眼科	皮膚科	電話	地址
診所名稱								
樂善堂醫療所	星期一至五 上午9:00- 下午1:00	星期一至五 上午9:00- 下午1:00	星期一至五 上午9:00- 下午1:00 下午2:00- 晚上6:30 星期六 上午9:00- 下午1:00	每月最後 一個星期五 下午 5:00開始 (必須預約)			2383 1470	九龍城龍崗道61號
樂善堂陳祖澤 旺角分科 醫療所	星期一至五 上午9:00- 下午1:00 下午3:00- 晚上7:00 星期六 上午9:00- 下午1:00	星期一至五 上午9:00- 下午1:00 下午3:00- 晚上7:00 星期六 上午9:00- 下午1:00			星期二 上午 9:00-10:00 星期四 下午 2:00-3:00	星期五 下午 2:00-3:00	2391 1073 / 2380 1488 (牙科)	九龍上海街688號 鎮海商業大廈3樓 A、B座
樂善堂郭亨石 紀念牙科診所							2305 2900	九龍牛頭角定安街 33-35號
樂善堂王兆生 大埔分科診所		星期一至五 上午9:00-下午1:00 下午2:30-晚上6:30 星期一 上午9:00-下午1:00					2653 8520 / 2653 5590 (牙科)	新界大埔墟運頭街 8號地下

備註：

- ✿ 星期六下午、星期日及公眾假期休息
- ✿ 如欲求診，歡迎致電預約。

