

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



“暖心族”義工三訪雲南視察實踐 親力親為全程自費 頻贈被鋪圖書太陽能熱水器 貧窮小童暖身又暖心

繼今年三月和五月暖心族義工兩度出差查驗「歡洗悅讀」項目在雲南各小學裏的實踐成果後，上個月又有四位義工到瀾滄實地考察。瀾滄在雲南西南部，海拔一千米，是拉祜族自治區，少數民族佔幾十萬人口的四份三，冬季天氣嚴寒人民生活簡樸貧困，住的主要是上圖可見的僅能遮風避雨的土屋，由於上學路途遙遠沒有什麼交通設施，很多學生都在學校寄宿，但有些學校很舊，四、五十年代始建的都已甚為破落，宿舍有床架（如上圖）但大多缺乏被鋪、熱水器和淋浴間讓大家保持衛生，圖書更是學生和老師們最需要的精神食糧，這正是“暖心族”在香港籌款的主旨。但瀾滄跟很多需要資助的地區一樣，不單是缺乏資金，更需要的是有人將資源送到和監督安裝及使用方法等，譬如太陽能工程就需要用心去實踐。“暖心族”這個在2010年底成立為非牟利慈善機構團體有一個一直維持到今天的堅持，就是將行政費用減至近乎零，好等所有籌得的款項都用在捐贈的項目上，所有族人無論是行政會計還是提供工作場地的有心人都是不受薪的義工，出差的義工全部自己負責所有來回機票和車旅食宿的費用，在慈善團體當中，這是比較少有的。今次我想特別向剛去完瀾滄的義工焦陸瑋、杜應忠、高彥文和自明東致謝，辛苦大家。www.warmhearters.org ; www.facebook.com/warmhearters/



中環生物共振 能量中心已由一樓 搬上10樓1003室

由103變成1003可能開始的時候會有點混亂，但以後到中環做生物共振測試和平衡的客戶應該會覺得更寬敞舒適，食療、補充品及無麩質食物的選擇會更多更方便，歡迎光臨參觀。秀珍阿樹同Winnie天天為大家服務。營業時間
週一至六 9am - 6pm
電話9221 5033



網上版本QR code



秋葵高纖富葉酸維他命K助長骨骼 有助降血糖減肥抗癌保護心血管

秋葵又稱羊角豆，因為有草鹽酸 (oxalates) 所以一定要熟食，煮好後滑溜的質感是秋葵獨特之處，可替代粟粉增加湯汁的濃稠度，甚至可用來當護髮素用！秋葵



富含明目補肝腎的維他命與礦物質，尤其是難得的維他命K，可幫助鈣質的吸收增強骨骼，亦富含葉酸，有實驗顯示對乳癌、糖尿病腎病都有幫助，它高纖低糖份，所以能穩定血糖和幫助減肥。但秋葵性寒涼，體質寒的人士最好與薑一同食用，將秋葵切細與洋蔥蕃茄薑或者一點辣椒一齊炒，又或者加入任何燜燴的菜式裏都會有很濃厚的味道和口感。

奧運金牌健將都用拔罐養傷增血液循環 中國古代良方開始進入西方主流醫學



五屆奧運名將Michael Phelps和他的美國隊員一早已發現拔罐能幫助祛濕、疏通經絡，增進血液循環，促進代謝物通過血液和淋巴有效排走，所以他們在出賽前也不忌諱被人看見身上的瘀血杯痕，還直認拔罐對他們傷患的痊癒很有幫助，這些聲稱雖然引起部份醫學界人士的不滿甚至要求他們停止拔罐，但大體而言令全球廣大市民更加了解這種傳統療法並對它更有信心。除了運動員外，荷里活很多影星也已在做拔罐，其實除了鬆弛肌肉助長傷患痊癒以外，拔罐還能調理很多病症，是最佳的保健工具之一，現在已有真空式的無需用火的罐，大家可以買回家中自己拔，亦可試試食療主義那部德國的脈衝拔罐震動療法，用「間竭性」真空方法去促進更深層組織的活化反應，效果會比傳統拔罐更快更有效。www.blog.weherbkh.com/weherb-services/pneumatron-therapy/

認識自己體質類型以湯水食療調理身體 梁EC教路將養生原則融入生活治未病

梁尹倩醫師 (Cinci EC) 的「飲湯」是我看過關於湯小菜譜的書中最好的一本，除了有60個清晰、容易做，有健康根據的菜譜外 (全部由英文對照和美麗的圖片)，還有對坊間謬誤的針對性拆解，和對各種體質類型的清楚解釋。書後的附表教我們什麼體質的人應多吃是麼，少吃什麼。如果想知道自己究竟是寒還是熱，是氣虛還是血虛，陰虛還是陽虛，這本書有很好的指引，另外還有一些簡易的穴位按摩貼士供大家在喝湯水之餘能更加全面地調理身體。

梁醫師是本港註冊中醫，曾在美國生活對中西方的保健理論與實踐都很有見地，她亦親自泡製湯包方便生活繁忙的上班族一族。

