

此時此刻最熱門、最流行的……

此時此刻最熱門、最流行的……

這幾天不斷收到孫主席的來電、催促我為本期社刊寫「幾個字」，並已代擬好了主題以圍繞近來市面流行的（預防「非典型肺炎」藥方）來寫。寫這「幾個字」實在難，只好努力翻書，試試就我所知的皮毛，來與各位分享吧！

假如大家有留意、或細看一下這幾張流行的（預防「非典型肺炎」藥方），都不約而同的選用了金銀花，板藍根和大青葉為主要成分的。

首先說說金銀花，一種我們既熟識、又伴著我們成長的攀藤小花，小時候每逢冬天、遇到熱氣、喉嚨不適、面出痘痘……總會到涼茶鋪嘗一杯甘甜可口的「銀花茶」或「銀菊露」潤潤喉嚨、消消熱氣。到了暑夏，容易濕熱、食滯、肚瀉嗎？就來一碗「五花茶」清清腸胃。感冒發熱？就只好眉頭一縐，啃一碗甘苦與共的「廿四味」了，但無論如何，內中都離不開金銀花的份兒，它不僅價錢便宜，而且用途不少，有云：「銀花馥郁、清熱解毒、疏散風熱、花露解暑。」所以一直以來都是民間樂於採用的保健中藥。

至於板藍根和大青葉，相對來說就陌生得多了，假若沒有遇上這次的「非典型肺炎」事件，試問它們又怎會彷彿一夜之間成為家傳戶曉的明星呢？究竟它們又是怎樣的一種藥呢？相信大家也很想知多一點點吧！其實板藍

根與大青葉是屬同一種植物的不同部分，板藍根是植物的根部，而葉的部分就是大青葉了；由於它們同出一源，因此都有很好的清熱解毒功效，所以發熱，咽喉腫痛等熱性症狀較重的熱性病証，很多時都會用它們配合其他藥味來治療。

為什麼以上三種藥都能清熱解毒呢？

這就與它們的藥性有關，因為它們都屬於寒性，本著「熱者寒之」的原則去運用，就產生清熱解毒的作用了。三味藥中以大青葉寒性最重、屬大寒之品，清熱作用較其他二者為強，由此可見，這三味藥不是每一個人都適合用的，年青體壯的一族一般可用，用量為10-15克（約3-5錢）；但體質虛、弱的人誤用了就可能會出現其他不適，若大家真有需要選用中藥，最好還是請中醫師診治，因為中醫藥有它的特性，當一味藥與其他藥味配成複方之後，功效會有加強或減弱的情況出現，所以需要根據個人體質、病情不同而調整藥味和分量，以達到治療的效果。

為什麼以上三種藥在預防「非典型肺炎」藥方中扮演重要的角色呢？

我們可以試從兩方面去了解。一方面，從現代醫學研究所知：金銀花、板藍根、大青葉都有抗菌、抗病毒，抗炎、解熱，

抗內毒素和促進免疫功能等作用，是治療感染性疾病的常用中藥。另一方面，從中醫理論來看：金銀花、大青葉的藥性都歸入「肺經」，可以用來治療與「肺」有關疾病，約相等於現代醫學的與「呼吸系統」有關疾病。歸納上面所述，似乎就找到了為什麼它們在藥方中的重要性了。

此外，還要提醒大家一個用藥重點，就是要注意藥物的「不良反應」，例如：板藍根和大青葉可有引起消化道的反應；而金銀花則有抗早孕的作用，所以孕婦要小心慎用或忌用，以免導致發生懷孕終止的情況。

最後，告訴大家一個最便宜、最基本、最易做、最好的預防疾病方法，就是：

「作息有時增體能，調暢情志益身心。」

謹祝各位 健康！愉快！

參考書目——《中藥學》、《中藥藥理學》

編者按：馮秀嫦社友鑽研中國醫學多年，現正修讀「港大中醫全科學士學位課程」

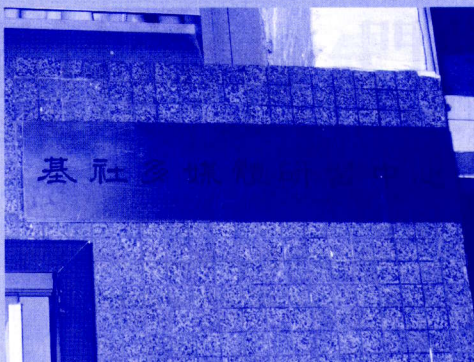
忠告一聲

預防「非典型」，
藥石可幫忙；
個人衛生不可少，
情緒穩定最重要！

喜訊

基社溫以壯社友於2002年中晉身博士榮銜，日前乘回母校之便，特意於我社晉升元老期間，在捐贈母校獲命名之「基社多媒體研習中心」門前留影。

各位社友，日後歸寧母校，不妨到此一遊，緬懷一番。



△研習中心牌匾



△香港培英中學畢政校長與溫以壯博士合照

◁溫以壯博士攝于二零零三年三月十四日
▽畢業感恩崇拜會上



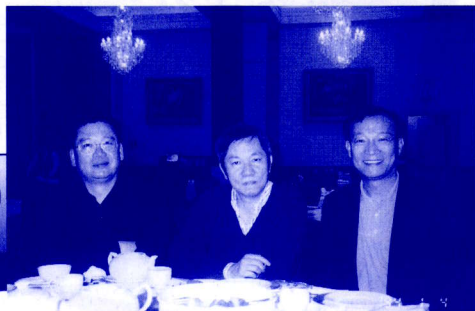
楊作明 信函

各位基社社友：

本人三月底赴加探親，順道探訪三位在加的同學，在溫哥華與李銳湛及楊文江共聚，並得他們的盛情款待。李銳湛現從事房地產代理，而楊文江則從事外幣兌換，大家業務發展均很理想，而在卡加利的劉鑑銓則在唐人街開設港式餐廳ABC，為當地華人的“蛇寶”，日日客似雲來，生意興旺，夫婦二人整天在店內十分忙碌。各人對基社的情況均很留意和關心，並交付本人有關費用支持基社的發展。

楊作明

12-4-2003



△左起李銳湛、楊文江、楊作明在加拿大溫哥華共聚。

以下是撮錄自雲城友聲第128期。

卡加利培英校友活動

朱碧影

卡加利培英校友於羊年二月八日在華埠國寶海鮮舫舉行春茗，參加者眾。並招收了兩名新會員其為建社（1972）之鍾元昌及安社（1973）之陳迺德。開席前全體同唱校歌，席間有相聲、猜謎遊戲、歌唱及抽獎等節目。與會者談笑甚歡，各人盡興而歸。



後排右三、四是基社社友朱碧影及其夫婿。

以下網站是撮錄自加拿大安省培英校友會網頁。

培英網站

站名	網址
1 香港培英中學 Pui Ying Secondary School	http://www.puiying.edu.hk
2 沙田培英中學 Pui Ying College	http://stpyc.school.net.hk
3 加拿大溫哥華基督教培英中心 Pui Ying Christian Services Society	http://www.puiying.org
4 香港培英校友會 Pui Ying Alumni Association Hong Kong	http://www.pyaa.org.hk
5 (R4) 加拿大溫哥華培英校友會 Vancouver Pui Ying Alumni Association	http://www.puiying.ca
雲城友聲 Vancouver Pui Ying Voice	http://www.geocities.com/puiyingca
6 加拿大安省培英校友會 Ontario Pui Ying Alumni Association	http://www.puiyingon.org

香港培英基社同學會 財政收支表

2003年5月

收入		支出	
承上結餘	\$15,681.90	通訊：第十七期4P.P.	\$400.00
活動盈餘：		印刷	\$634.00
1/11/02 周年大會	\$230.00	郵費	\$670.00
會費/贊助：		活動津貼：	
1/11/02 周年大會26人	\$2,600.00	20/12/02 蛇宴	\$670.00
20/12/02 何麗燕	\$300.00	23/12/02 新春團拜	\$800.00
侯倩儀	\$300.00		
褚騰飛	\$100.00		
向永寧	\$100.00		
18/1/03 宋新志	\$300.00		
12/4/03 楊文江	\$500.00		
李銳湛	\$200.00		
劉鑑銓	\$320.50		
20/12/02 陳雲峰老師	\$500.00		
		結餘：	\$18,628.40
	\$21,132.40		\$21,132.40

2002至2004年度
會費及贊助費

錢廣忻
吳子平
溫以壯
何麗燕
侯倩儀
朱佳
王逸鎮
林國明
陳輝齡
葉國容
羅修全
袁國基
練月門
羅鳳清
向永寧
陳妙儀
陳堅輝
趙志佳
張錦成
程福祥
馮秀嫻
高志榮
王淑珠
鄺禹昌
李美麗
林作恭
林潔貞
盧化良
蒙兆銘
吳國文
岑月華
孫桂華
譚華健
王朗秋
黃寶燕
韋恒熹
余幼珍
阮家慶
葉直超
鄭容容
馮積恩
何麗燕 \$300
侯倩儀 \$300
褚騰飛 \$100
向永寧 \$100
宋新志 \$300
楊文江 \$500
李銳湛 \$200
劉鑑銓 \$320.50
陳雲峰老師 \$500

非典型 定心丸

非典型肺炎事件令香港市民感到心情沉重，香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組希望以下資料可以幫助香港市民，在非典型肺炎壓力的影響下安定心神，保持身心健康。

每天從傳媒中得知不斷有香港市民因非典型肺炎病倒，產生不安情緒在所難免。但是過份的驚惶和擔憂是可以避免的。以下是一些大家可以採用的定心法：

- 定心丸 1** 我擔心自己和家人將會受到感染，心理壓力很大，怎麼辦？
- 我不能肯定將來會怎樣，但... 這一刻我仍然擁有健康，我可以繼續努力生活。
 - ... 我可以盡力保護和照顧自己，提高自己的免疫力。
 - ... 我也可以提醒我的親人，保持個人和家居衛生。
 - ... 我可以加倍留意自己和家人的身心健康，讓自己有開心的時間。
 - ... 即使我真的染病，我明白這個病是可以治療好的。

- 定心丸 2** 非典型肺炎破壞了我的生活方式，一貫的活動都不可以進行了，我可以怎樣？
- 我可以積極為自己編制一個有益身心的生活時間表，當中包括有適量運動，定時飲食，充足睡眠和輕鬆娛樂。
 - 我亦可以為在家的孩子安排一個均衡的生活時間表。
 - 雖然我要減少或停止一些慣常的活動，我卻可以藉此機會去做一些平時沒有機會做的事情，例如整理一下自己的東西，聽音樂，與家人進行一些室內的遊戲等。

- 定心丸 3** 每天接收到那麼多的負面資訊，令人心慌，我可以怎樣？
- 我可以因應自己的負荷能力，控制自己接收多少資訊。當我感到不勝負荷時，我可以暫時停止接收訊息，讓自己休息，安靜下來。
 - 我可以理智地判斷資料的可信程度，例如消息來源和可能性。然後從中篩選，思考判斷，給自己省卻不必要的恐慌或掛慮。
 - 我可以選擇特別留意正面的消息，去平衡壞消息的影響。例如陸續有感染病人康復出院，非典型肺炎不是絕症。

- 定心丸 4** 非典型肺炎的情況已經持續一段日子了，怎麼辦？
- 雖然問題現今還未得到解決，可幸的是各方人士，包括香港政府，世界衛生組織及各階層的香港人，都已經在努力想辦法和採取行動解決問題。
 - 只要我緊守崗位，每一天好好地生活，今天的困難一定會成為過去。

- 定心丸 5** 我只是一個普通市民，我可以怎樣幫忙？
- 只要我好好照顧自己，就可以使別人少一些掛慮。
 - 只要我做好自己的本份，便有助解決這個問題。
 - 我也可以向病者和工作人員表達我的關懷和祝福，成為他們的一股動力。

祝願香港市民從非典型肺炎事件的體驗能誘發更積極的香港精神。

轉載自2003年出版，香港心理學會臨床心理學組轄下危急事故小組撰寫《非典型定心丸》單張，已徵得該組批准。

