

身心淨化 養生水療

都市人工作繁忙，有形無形壓力來自四面八方，令身心俱疲，不少人想方設法找尋療養「身」、「心」的良方妙法。其實，漢傳和藏傳醫典所提及的「藥浴」，亦即現代人所說的「養生水療」正正是妙方。透過在浸浴水中加入藥物的煎湯或浸液，或直接用中藥蒸氣沐浴全身，達到舒通經絡，淨化身體內外的目的。

圖／文：何莉莉

「觀瀾湖·海口國際度假區」水療中心現時提供一個「反傳統」兼「專業化」的養生水療專項。一切專項皆由合專業資格的中醫師把脈診斷後，按個人身體狀況度身訂造合適的養生Spa療程，還有保健飲品，與一般按摩水療中心的「自選」模式大不同。

首先有駐場中醫師透過問卷諮詢和穴位測試去了解體質。大多數人都知道人體穴位和經絡能對應人體內的五臟六腑和重要器官，通過對經絡和穴位的探測就可以了解到近期身體狀況。初步的體質諮詢結束後，醫師便會根據結果設計合適的養生療程。

「養生水療」融合中西養生理念，從蒸浴、沐足、浸浴到身體磨砂，身體按摩，各式不同的經典理療完美的結合，利用本土材料，如珍珠、海貝、火山石、香荔，中藥材等做各項treatment。再加上中西結合的身體按摩，有針對性地對身體各個部位進行。再配合理療房淡淡的香薰氣味，獨有的香味令人心曠神怡，身

體「外部」得以舒緩與放鬆。

與此同時，通過「食療」進行「內在」的調理，並準備適合個人體質的茶飲、湯水，藉此內養外調，達到調理身體的效用。中式養生中的「精、氣、神」實實在在通過傳統式水療，讓身心達到由內至外平衡，寧神順氣，身心得到淨化及舒緩。

護理結束之後，更會有一度身定制的「養生生活指南」，其中不僅有依據個人身體狀況來設計的浸浴貼士和養生餐單，還有十二時辰養生法等日常養身小貼士，讓客人把整套護理之道帶回家，讓養生融入生活中。難怪除吸引來度假的華人外，十分受前來打高爾夫球的外國人歡迎。相信與有中醫學理和專業按摩師技術結合，令人增加信心。



■度假區的水療中心是客家土樓設計甚具特色。



■理療前寧醫師將把脈斷症。



■沐浴前技師會替客人按摩腳部穴位。



■中藥浸浴令全身放鬆。



■林祖輝、姚嘉妮夫婦亦前來體驗中醫水療。



■spa完成，會收到客人的專屬養生茶。



■這中藥材是用作熱敷或浸浴用的。

禪文化充滿水療中心

除了享受一個療養「身」、「心」的養生水療之外，要達到淨化身心的目的，置身在一個禪意門也是淨心的好法子。其實，在水療中心的設計也能對淨化身心起作用，該中心以東方禪意引人入生養生境界。水療中心外形以土樓作建築模樣，以手工搭建翠竹為穹頂，整體設計以世界文化遺產福建客家土樓為靈感，並以圓形為基礎，取其天圓地方之說，方圓相濟，體現和諧、共融的理念。

水療中心大門則以五根石柱環繞——代表中國傳統五行之「金、木、水、火、土」，寓意將每一位到訪者正式帶入養生的五行之中，9根支撐式柱蘊象徵「長長久久」，雕有蝙蝠圖案的檀香爐寓意「吉祥」「幸福」。

中心室內的每一個細節都體現着「健康與養生」，分為三樓層，頂層代表與天相連的「氣」

(Energy)、中層代表與地相接的「土」(Earth)，底層代表地下提取的礦物資源「水」(Aqua)；三大元素對應中式養生中的「精、氣、神」，希望通過水療汲取大自然之精華，寧神順氣，達到身心的淨化，而不同的理療區則以「安、寧、康、諧」來命名令人心曠神怡。



何謂藥浴

藥浴，是指在浴水中加入藥物或直接用中藥蒸氣沐浴全身或熏洗患病部位，達防病強身之功效。藥浴在中華民族由來已久，據紀錄下來的資料，早在周朝時代已流行香湯浴，即用佩蘭煎湯潔身；到宋明朝時期，香湯浴進入民間，有「香水行」，且變為一個習俗。如春節用五香湯（蘭香、荊芥頭、零陵香、白檀香、木香）沐浴；夏天用五枝湯（桂枝、槐枝、桃枝、柳枝、麻枝）洗浴等。到清代時代，藥浴不僅是健身延壽法子，更廣泛用於治療和康復疾病。

靚湯館

夏日潤燥湯

白蘿蔔又名萊菔，屬十字花科蘿蔔屬，其性辛甘，性涼，主入肺胃經，豐富的維生素C和微量元素鈣和鋅有助於保護骨骼，增強肌體的免疫功能；蘿蔔中的芥子油能促進胃腸蠕動，增加食慾；常食白蘿蔔不僅能夠護膚瘦身，而且還能潤肺化痰、預防感冒，並能治療或輔助治療多種疾病，本草綱目稱之為蔬中最有利者。

紫菜富含人體所需的多糖以及碘、鈣、鐵等礦物質，能夠增強細胞的免疫力，抗病防癌，軟堅散結，清熱化痰，促進人體的新陳代謝。

南瓜性溫、味甘，具有潤肺益氣、化痰解毒和健胃促消化的功能。南瓜多糖是一種非特异性免疫增強劑，對免疫系統發揮多方面的調節作用，還可降糖降脂，潤膚養顏。

紫菜蘿蔔絲湯

材料：白蘿蔔（半個），南瓜，紫菜，生薑，鹽，蘑菇精，白胡椒粉，熱水，食用油

步驟：

- 1、蔬菜洗淨，白蘿蔔去皮切成絲，南瓜切成小條，生薑切片；
- 2、炒鍋放底油，油熱之後放入生薑片，煸至焦黃變軟，撈出，下白蘿蔔絲和南瓜條翻炒至軟熟；
- 3、倒入熱水，水沸之後煮上5分鐘，再放入紫菜（免洗），攪拌一下，撒上適量的鹽和蘑菇精，出鍋前再加入一點白胡椒粉提味，即可盛碗食用了。



醫訊

健康解碼「健康·生活博覽2013」

健康身體，健康人生，是每個人夢寐以求的東西。新城財經台及新城數碼財經台主辦「健康·生活博覽2013」，以「擁抱健康，發掘財富，觸動生活」為主題，於6月14日至16日一連三天假香港會議展覽中心3G展覽館舉行。

是次展覽共邀得百間醫療及健康產品機構參與，展出過百種嶄新的健康產品、醫療專科服務等。大會更首次集合一眾大型醫療及體適能機構，於展會合力推出超過4,500個免費健康檢查名額，讓入場人士全方位測試身體狀態。免費健康檢查包括：心臟健康檢查及心臟年齡測試（1200個名額）、腸部檢查、乙型肝炎表面抗原檢查、骨質疏鬆及體內重金屬殘留檢測（各300個名額）及認知障礙初步評估（60個名額）等。大會每天更會舉行「消費超級大賞」，送出24K包金金龍魚及iPad mini等獎品。免費身體檢查服務受條款及細則約束，數量有限，先到先得。

大會更邀來10位專科醫生及顧問教授包括：眼科專科醫生吳永浩、糖尿及內分泌專科醫生唐俊業、外科專科顧問醫生郭寶賢、耳鼻喉專科何峰、香港心臟專科學院院長王國耀、婦科專科醫生林兆強、兒科專科醫生林惠芬、牙科醫生王承恩、養和醫院眼科手術中心主任曾雁、養和醫院骨科專科醫生鄧偉文主持多場醫學講座及

健康工作坊。

博覽開幕第一日，便有醫生為大家講解「青光眼與飛蚊症」，和解構「糖尿病不是惡魔」等都市病患。第二天亦有不少與生活息息相關的健康講座，如：「腸癌治療新趨勢」、「拆解鼻鼾炸彈」等。而閉幕當天，醫生則會教大眾如何預防疾病，包括：「中醫教您抗氧化飲食活得年輕」、「氣功如何改善都市慢性病？」。除此之外，尚有其他豐富的節目內容，如「腰背自我康復法」、「改善姿勢可增高？」等講座，詳情請參閱大會時間表。

送禮

香港 文匯報 WEN WEI PO
新城電台特別送出200張「健康·生活博覽2013」入場券（\$20）給本報讀者。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花貼於封面背面，連同HK\$1.4回郵信封郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊養生版收，封面請註明「健康·生活博覽2013」，先到先得，送完即止。

印花