

10th

# 健康生活博覽

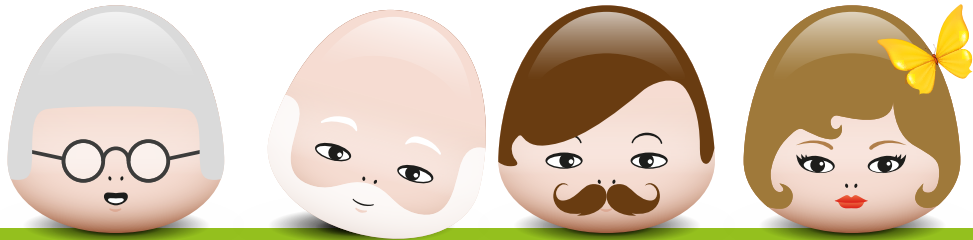
HEALTH EXPO 2016

醫食住行 治未病 現代科技 老吾老 中西並用 康復快

2016/6/17-19 (星期五、六、日)

時間: 6/17-18:10am-8pm, 6/19:10am-7pm

地點: 香港會議展覽中心 5FG展覽廳



Wish you good health  
祝君健康



主辦機構:



特別鳴謝:



合辦機構/指定電台:



支持機構:



協作夥伴:



大會顧問:

黃譚智媛教授

(前任: 醫院管理局總裁、  
瑪麗醫院行政總監、  
香港中西醫結合醫學會會長)



陳念德醫生

(香港醫學會社區關注及管理  
認知障礙症專責委員會聯席主席)



戴樂群醫生

(香港認知障礙症協會主席)



汪慧敏教授

(香港中醫學會會長)



支持媒體:



莫關雁卿博士

(香港復康會副主席)



黃平山醫生

(中國香港體適能總會會長)



許燕卿女士

(香港中醫護理學院會長、  
中西結合護理委員會主席)



許美德先生

(百樂潮州酒家行政總廚、  
養生飲食顧問)



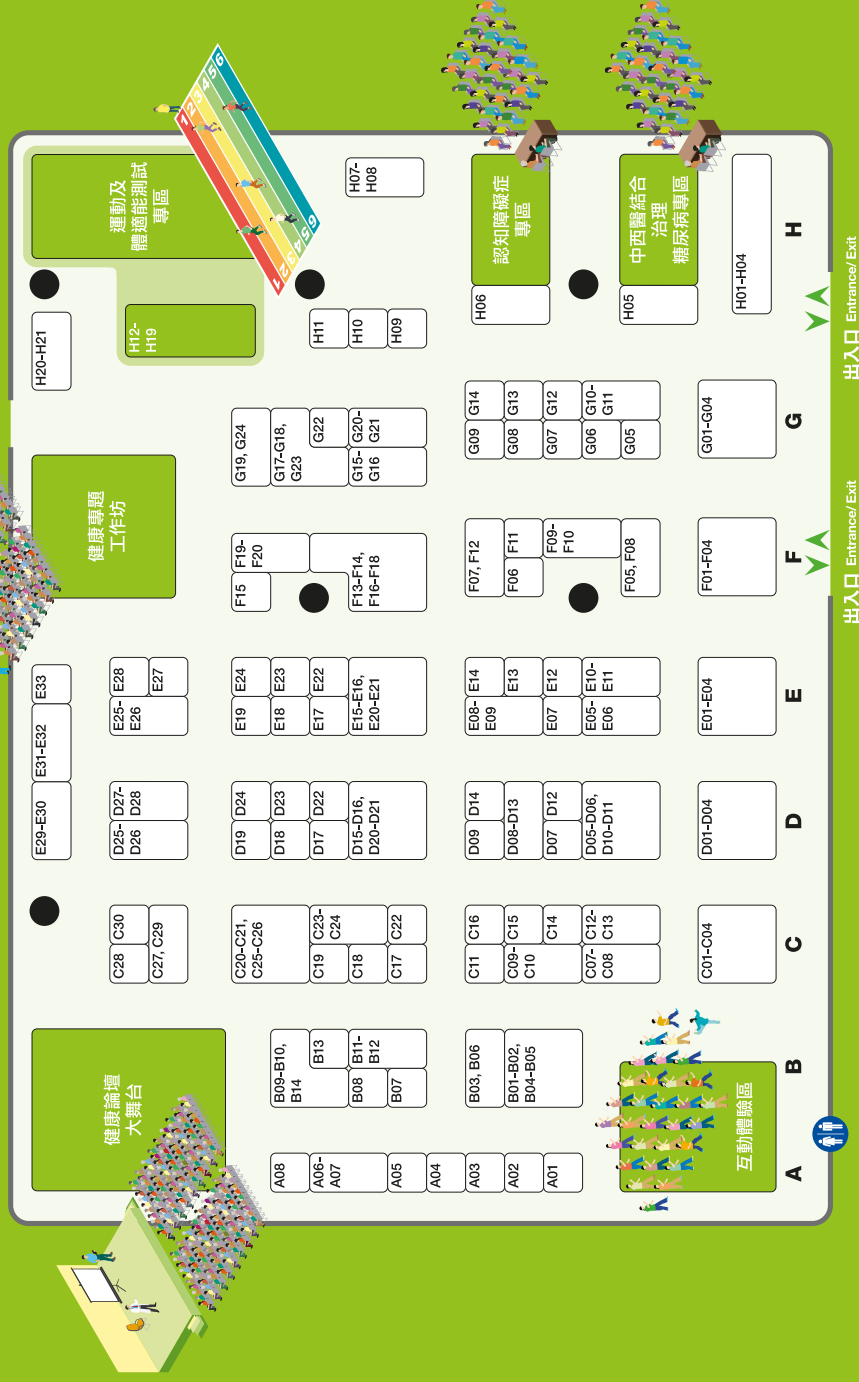
林家揚醫師

(註冊中醫師、中醫養生健康顧問)



# 6大免費專區歡迎您!

餐飲區  
F&B



## Exhibitor List 參展商名單 (按公司英文名稱排序)

**A**

ABLE HEALTH  
愛保健康用品  
**E10-E11**

ACADEMY OF MAGNETIC THERAPY  
磁康綜合物理治療及痛症復康中心  
**F11**

AIA Portfolio Management  
友邦資產管理  
**C16**

AQ BIO TECHNOLOGY  
艾橋生物科技集團有限公司  
**G05**

AQUA SHINE MEDICAL LIMITED  
水之漾醫療醫學有限公司  
**B07**

ARIRANGION  
韓國阿里昂活性能離子水  
**G09**

BAMBOOS PNS LTD  
日本專業護理服務有限公司  
**C15**

BODHI MEDITATION  
菩提禪修  
**B01-B02, B04-B05**

BREAD POWER LIMITED  
卡納亞洲有限公司  
**D14**

BWT WATER FILTER  
德國BWT濾水壺  
**C23-C24**

**B**

**C**

CARE FOR YOUR HEART  
關心您的心 - 心臟病友互助組織  
**C28**

CHINESE ESSENCE  
HEALTH MANAGEMENT  
德善健康管理  
**E01-E04**

Citibank (HK) Ltd.  
花旗銀行  
**C11**

CONSIDERATE CARE LIMITED  
生之本健康有限公司  
**F15**

DIAMOND & ARISSTO  
**D01-D04**

Dotdot Asia Ltd  
篤篤亞洲有限公司  
**A02**

EARTH SELECTIVES LIMITED  
天然工房有機及天然產品展銷  
**D08, D13**

Eaulier Medical Technology  
愛麗健醫療科技  
**D05-D06, D10-D11**

ERC  
居協長者安居資源中心  
**F09-F10**

FDRC  
金融糾紛調解中心  
**D18**

**E**

**G**

Firewood Health Products  
營富健康產品有限公司  
**G07**

FIUGGI Natural Spring Water  
聖木全破壁靈芝孢子粉  
**F19-F20**

FOUR G WELLNESS STUDIO  
**H11**

GENNING (VITA GREEN)  
健靈有限公司 (維特健靈)  
**H09**

GreenConcept.com.hk  
綠意色光治療教室  
**E19**

HAIR AGAIN 2000 SERIES  
髮再生 健髮、育髮系列  
**C17**

HAPPY-RETIRED  
樂活 新中年  
**E23 & E33**

HeaKu Group (HK) Limited  
熊健集團(香港)有限公司  
**H10**

HEALTH AND GREEN LIMITED  
**B13**

Health Plus Magazine  
健康創富  
**E29-E30**

**H**

# Exhibitor List 參展商名單 (按公司英文名稱排序)

Health Supreme (INT'L) Ltd  
周林頻諾(優健)有限公司  
**C07-C08**

HealthCareersAsia.com  
**B08**

HeHa Digital Health Limited  
奕樂健康科技有限公司  
**C12-C13**

Hing Fai Tong  
慶輝堂  
**A08**

HK Alzheimer's Disease Assn  
香港認知障礙症協會  
**H06**

HKAIM  
香港中西醫結合醫學會  
**H05**

HKSR  
香港復康會  
**E25-E26**

Hong Kong Association of  
Traditional Chinese Medicine  
香港中醫學會  
**D27-D28**

Hong Kong College of  
Chinese Medicinal Nursing  
香港中醫護理學院  
**D25-D26**

HONG KONG HEALTH FOOD ASSN  
香港保健食品協會  
**A04**

HONG KONG ORGANIC  
RESOURCE CENTRE  
香港有機資源中心  
**C01-C04**

HONG KONG SCIENCE &  
TECHNOLOGY PARKS CORPORATION  
香港科技園  
**H01-H04**

IDEAHOM  
**G15-G16**

iFitness  
**G19, G24**

Inst. of Chiology Healing  
元氣自療學會  
**F07, F12**

Janva Body & Skin Care  
**E12**

JVG DEVELOPMENT LTD  
**F05, F08**

KAI TAI CHINESE MEDICINE  
啟泰藥業(集團)有限公司  
**E05-E06**

KONG FUNG Organic Mill  
港豐有機磨坊  
**D24**

KYORIN KENKO LTD  
**G08**

Li Feng (HK) IHP Ltd  
麗豐國際(香港)保健品有限公司  
**A03**

LONG HING EXCELLENCE CO.,  
龍興卓越公司  
**G14**

LUCKY (HK) TRADING LTD  
祥佳(香港)貿易有限公司  
**F06**

MANULIFE (INTERNATION) LTD  
宏利人壽保險(國際)有限公司  
**D23**

MAX CHOICE  
大棧  
**G01-G04**

MCMIA FOUNDATION LIMITED  
現代化中醫藥國際基金有限公司  
**D17**

MD PHARMACEUTICALS HK LTD  
**C18**

MING PAO PUBLICATIONS LTD  
明報出版社有限公司  
**C20-C21, C25-C26**

Morinda Hong Kong Limited  
慕立達香港有限公司  
**D07**

NATURALIA GROUP  
韻濤集團  
**E07**

NEW YORK MEDICAL GROUP  
紐約醫療集團  
**E14**

Noble Health Co Ltd  
樂寶健康有限公司  
**C14**

**O**  
OTIC FOUNDATION  
奧迪慈善基金  
**F13-F14, F16-F18**

**P**  
PAK LOH CHIU CHOW  
百樂潮州  
**G12**

PEDORTHIC TECHNOLOGY LTD  
足科矯形有限公司  
**A05**

Perfect Resources (HK) Limited  
完美資源(香港)有限公司  
**C27, C29**

Physical Fitness Association  
of Hong Kong, China  
中國香港體適能總會  
**H20-H21**

PLANT ENERGY STEMTECH LTD  
植能量生命科技有限公司  
**E22**

PROPECTIN  
彩時亞洲有限公司  
**G10-G11**

RAINBOW CREDIT UNION  
麗澤儲蓄互助社  
**B03, B06**

REHABAD SOCIETY  
復康資源協會  
**B11-B12**

SAMLO HEALTH ASSETS LTD  
森達健康產業有限公司  
**E17**

SCML TRADING COMPANY LTD  
成晉貿易有限公司  
**D22**

**W**  
Shi Xu Taichi & Nourishing Life Academy  
師虛太極養生學院  
**D12**

Special Zone for Physical & Fitness Tests  
運動及體適能測試專區  
**H12-H19**

STARNERGY HEALTH CREATION  
衍星體健有限公司  
**A01**

TAK THAI TONG & WO TAI  
德泰堂中藥廠暨和泰骨刺醫療院  
**E27**

TANITA  
**G22**

THE BICYCLE SHOP (HK)  
香港單車專門店  
**H07-H08**

THE COMMERCIAL PRESS  
商務印書館(香港)有限公司  
**E15-E16, E20-E21**

The Hong Kong Stroke Association  
新健社  
**C30**

THE PYRAMID CENTRE  
天地能量中心  
**D09**

TOP GLOBAL CREATION LTD.  
天地創建有限公司  
**E08-E09**

TUNG TAK TEA FARM  
同德茶莊  
**E31-E32**

US Pie Company  
美國派  
**E13**

**X**  
YHB SHOP INTERNATIONAL LIMITED  
秀美利國際有限公司  
**C22**

**Y**  
YWCA  
香港基督教女青年會  
**E28**

大會推薦健康養生書籍  
**C19 & G13**

中藥醫緣  
**C09-C10**

中醫生活  
**A06-A07**

樟木榕竹炭腳粉(香港直銷站)  
**G06**

香港白內障基金  
**G20-G21**

健邦國際有限公司  
**B14**

新宇宙國際有限公司  
**B09-B10**

W INTERNATIONAL LTD  
位元堂藥廠有限公司  
**E18**

詩碧曼  
**E24**

## R

## S

# Programme List

## 節目表

所有節目免費入座，先到先得。  
大會有權更改或取消任何節目，  
並保留最終決定權。

### 健康論壇 大舞台 Health talks on Stage



每日多場健康講座，  
由各範疇的專家為觀眾提供治未病、  
保健養生、治理、康復等新知，  
並即場解答現場觀眾的健康疑難。

## 17/6 (星期五)

### 主題講座：醫食住行 治未病

11:30am-12:30pm

#### 開幕典禮

1:00pm-1:45pm

#### 有機認證讓你安心

統籌機構：香港有機資源中心  
主講者：黃煥忠教授

2:00pm-2:45pm

#### 營養師教您睇食物營養標籤

統籌機構：香港保健食品協會  
主講者：鍾靜兒女士

3:00pm-3:45pm

#### 老友記常見疾病的認識和預防

統籌機構：香港醫學會  
主講者：陳念德醫生

4:00pm-4:45pm

#### 照顧家人，由「錫」自己開始！

統籌機構：香港復康會  
主講者：馬麗霞女士

5:00pm-5:45pm

#### 強「心」健體有妙法

統籌機構：關心您的心  
主講者：朱偉星醫生 (家庭醫學專科醫生)

## 18/6 (星期六)

10:30am-11:15am

#### "運動是良藥·香港"開展禮

主禮嘉賓：體育專員楊德強先生

嘉賓："運動是良藥·香港"八大始創機構代表：香港醫學會、香港西醫工會、香港肥胖醫學會、香港運動醫學及科學學會、香港物理治療學會、香港復康會、香港精神健康促進會、中國香港體適能總會(排名不分先後)

11:30am-12:15pm

#### 健身氣功八段錦示範

統籌機構：香港職業治療學會  
示範者：中國健身氣功協會八段錦指導員

12:30pm-1:15pm

#### 實踐導引養生功，古法今用一身鬆

主講者：孫貴平師傅

1:30pm-2:15pm

#### 健康教煮 - 德哥與EASON

主講者：百樂潮州酒家行政總廚許美德師傅、  
林家揚中醫師

2:30pm-3:15pm

#### 50+與大腦健康

統籌機構：香港認知障礙症協會  
主講者：老人科專科醫生、  
香港認知障礙症協會主席戴樂群醫生

3:30pm-4:00pm

#### 經絡穴位生髮班

統籌機構：德善健康管理  
主講者：李焱鎔註冊中醫師

4:15pm-5:00pm

#### 防跌錦囊及護「背」保「腰」

統籌機構：復康資源協會  
主講者：註冊職業治療師林小玲女士、羅奇芳先生

5:15pm-6:00pm

#### 但願時光倒流之老化過程

統籌機構：香港中醫護理學院  
主講者：香港中醫護理學院副會長彭慧心女士

## 19/6 (星期日)

11:30am-12:15pm

#### 命理五行與養生

主講者：《正信的八字》系列作者馬汗辰師傅

12:30pm-1:15pm

#### 馴服抑鬱

統籌機構：「與抑鬱共舞協會」  
主講者：「與抑鬱共舞協會」創辦人陳允彤醫生

1:30pm-2:15pm

#### 中醫調理內分泌延緩女性衰老

統籌機構：香港中醫學會  
主講者：香港中醫學會會長汪慧敏教授

2:30pm-3:00pm

#### 氣功如何改善常見痛症

統籌機構：元氣自療學會  
主講者：梁寶衡氣功師

3:15pm-3:45pm

#### 數分鐘踢走白內障

統籌機構：香港白內障基金  
主講者：劉芷欣醫生 (眼科專科醫生)

4:00pm-4:45pm

#### 糖尿病及其併發症的中西醫結合治療

統籌機構：香港中西醫結合醫學會  
主講者：洪鴻彬中醫師

5:00pm-5:45pm

#### 復康治療

統籌機構：香港醫學會  
主講者：陳海聰醫生

# Programme List

## 節目表

所有節目免費入座，先到先得。  
大會有關更改或取消任何節目，  
並保留最終決定權。

## 健康專題 工作坊 Health Workshop



每日多場由參展商及  
支持機構主辦的專題活動，  
讓健康專家與參觀人士  
有更深入互動。

### 17/6 (星期五)

- 11:30am-12:00pm 健康濾水吸塵有妙法**  
統籌機構：環球家電國際有限公司  
主講者：聶德逸先生 (德意居銷售經理)  
姚啟超先生 (專業濾水顧問)
- 12:15pm-12:45pm 腦科患者：言語復康新趨勢**  
統籌機構：香港復康會  
主講者：何韋琳博士
- 1:00pm-1:30pm 長者家居設計**  
主講者：  
戴樂群醫生 (老人專科醫生、香港認知障礙症協會主席)  
Mr. Anson Cheng (Anson Cheng Interior Design Ltd.)  
Mr. Danny Chiu (Danny Chiu Interior Designs Ltd.)  
Mr. Kenji Wong (TaDe Design Group Ltd.)
- 1:45pm-2:15pm 中醫護理之穴位按摩紓緩常見症狀**  
統籌機構：香港中醫護理學院  
主講者：彭慧心女士  
(香港中醫護理學院副會長)
- 2:30pm-3:00pm 重金屬危機重重：  
如何避免從膳食中吸收過量重金屬**  
統籌機構：Grace Time Asia Limited  
主講者：何偉滔先生
- 3:15pm-3:45pm 筋骨與經絡拉筋班**  
統籌機構：德善健康管理  
主講者：梁麗麗營養師
- 4:00pm-4:30pm 降血壓科技新方案**  
統籌機構：HeHa Digital Health Limited  
主講者：連翠芬小姐、薛偉華先生
- 4:45pm-5:15pm 4:45pm-5:30pm  
什麼是植物幹細胞**  
統籌機構：香港醫護學會  
主講者：朱佩嘉小姐
- 5:30pm-6:00pm 5:45pm-6:15pm  
中藥眼藥水對眼底病的治療與預防**  
統籌機構：森道健康產業有限公司  
主講者：楊彩鳳博士
- 6:30pm-7:00pm 頭髮頭皮分析·幫你解決脫髮危機**  
統籌機構：韻濤集團控股有限公司  
主講者：Ms. Alice Cheung  
(\*現場有頭皮頭髮治療禮品贈送)

### 18/6 (星期六)

- 《正信的八字 叁 斷惡疾與養生》簽售會**  
作者：馬汗辰師傅
- 中醫護理之穴位按摩預防及紓緩便秘**  
統籌機構：香港中醫護理學院  
主講者：吳寶真女士 (註冊護士)
- 長者家居設計**  
主講者：  
戴樂群醫生 (老人專科醫生、香港認知障礙症協會主席)  
Mr. Anson Cheng (Anson Cheng Interior Design Ltd.)  
Mr. Danny Chiu (Danny Chiu Interior Designs Ltd.)  
Mr. Kenji Wong (TaDe Design Group Ltd.)
- 重金屬危機重重：  
如何避免從膳食中吸收過量重金屬**  
統籌機構：Grace Time Asia Limited  
主講者：何偉滔先生
- 氣功如何改善常見痛症**  
統籌機構：元氣自療學會  
主講者：梁寶衡氣功師
- 耳鳴與弱聽**  
統籌機構：OTIC FOUNDATION LIMITED  
主講者：陳婷蕙女士 (聽力學家)
- 想活得健康自在又怕做運動辛苦?  
太極內外功養生幫到你!**  
統籌機構：師虛太極養生學院  
主講者：師虛師傅
- 白髮長黑不用染**  
統籌機構：Modern Wave Group  
主講者：朱建霞老師
- 「潮養廚樂」工作坊**  
主講者：許美德師傅 (百樂潮州酒家行政總廚)、  
林家揚中醫師
- 降血壓科技新方案**  
統籌機構：HeHa Digital Health Limited  
主講者：連翠芬小姐、薛偉華先生
- 健康毛巾操**  
統籌機構：健康創富  
主講者：黃譚柱芬女士 (家庭顧問護士)、  
余穎章小姐 (家庭顧問物理治療師)
- 老「友」家居**  
統籌機構：房協長者安居資源中心  
主講者：施品正先生 (房協長者安居資源中心服務協調主任)
- 心臟與血管**  
統籌機構：正本會  
主講者：梁慧瑩小姐  
(American Board (ANCB) Certified Naturopath 自然療法顧問)
- 中藥健康產品的治未病選擇**  
統籌機構：現代化中醫藥國際基金  
主講者：邱福榮先生
- 筋骨與經絡拉筋班**  
統籌機構：德善健康管理  
主講者：梁麗麗營養師
- 中醫護理之穴位按摩預防及紓緩便秘**  
統籌機構：香港中醫護理學院  
主講者：吳寶真女士 (註冊護士)
- 韓國黑蔘 (蔘中之王)**  
統籌機構：Health and Green Ltd.  
主講者：劉傅明博士
- 5:30pm-6:15pm  
愛護您 - 「成就人才 邁向專業」**  
統籌機構：香港醫護學會  
主講者：葉展峯先生

### 19/6 (星期日)

# Programme List

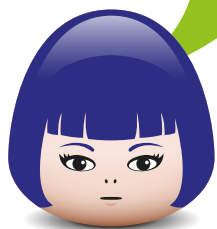
## 節目表

所有節目免費入座，先到先得。  
大會有權更改或取消任何節目，  
並保留最終決定權。

## 認知障礙症 專區

Special Zone for  
Alzheimer's Disease

Booth No. H06



主題活動：  
大腦也長壽



統籌：



香港認知障礙症協會  
Hong Kong Alzheimer's Disease Association

# 17/6 (星期五)

15:30-16:30

### 簡短智能測試

(經攤位大腦健康初步測試後)

# 18/6 (星期六)

11:00-12:00

### 簡短智能測試

(經攤位大腦健康初步測試後)

12:15-13:00

### 大腦健康講座(1)

主題：大腦也長壽  
(如何保持大腦健康，減低認知障礙症病發風險)  
及「健腦八式」示範

主講：香港認知障礙症協會主席、  
老人科專科醫生戴樂群醫生

13:30-14:30

### 大腦健康講座(2)

主題：化壓力為動力  
(講解壓力對健康的影響及舒緩壓力的方法)

主講：香港醫學會社區關注及管理認知障礙症  
專責委員會聯席主席及精神科專科醫生黃以謙醫生

16:00-16:45

### 簡短智能測試

(經攤位大腦健康初步測試後)

17:00-18:00

### 大腦健康講座(3)

主題：糖尿病與大腦健康  
(糖尿病對大腦健康的影響)

主講：香港認知障礙症協會主席、  
老人科專科醫生戴樂群醫生

18:00-19:00

### 簡短智能測試

(經攤位大腦健康初步測試後)

# 19/6 (星期日)

11:00-12:00

### 大腦健康講座(4)

主題：家庭醫生與早期認知障礙症(社區家庭醫生  
在及早識別和診斷認知障礙症的重要性)

主講：香港醫學會社區關注及管理認知障礙症  
專責委員會聯席主席陳念德醫生

12:00-13:00

### 簡短智能測試

(經攤位大腦健康初步測試後)

13:30-14:30

### 大腦健康講座(5)

主題：心腦相通  
(講解心血管及大腦健康的關係)

主講：腦神經科專科醫生曾建倫醫生  
(香港醫學會醫生)

14:30-15:30

### 大腦健康講座(6)

主題：睡眠衛生  
(睡眠對健康的重要性及如何改善睡眠質素)

主講：精神科專科醫生林智良醫生  
(香港醫學會醫生)

15:30-16:15

### 簡短智能測試

(經攤位大腦健康初步測試後)

16:30-17:30

### 大腦健康講座(7)

主題：別讓大腦偷懶  
(介紹「六藝」全人多元智能健腦活動，  
預防及延緩認知退化)及「健腦八式」示範

主講：香港認知障礙症協會總幹事李雅儀女士  
(職業治療師)

17:30-18:30

### 簡短智能測試

(經攤位大腦健康初步測試後)

香港中西醫結合醫學會 攤位號碼：H05

# 糖尿病中醫證型調查及 健康諮詢服務

## 本會介紹

本會成立於2001年，是本地註冊公益性質慈善機構，成立宗旨是探索中西醫結合的道路，促進中西醫結合的發展。歷年來，本會舉辦及協辦多項中西醫藥大型學術研討會、中醫及西醫培訓講座等，為中醫及西醫臨床及學術交流作出貢獻。除此之外，本會亦積極拓展中西醫結合的研究，以期發揚中西結合醫學的優點及成就。

## 聯絡方法

網址：<http://www.hkaim.org.hk/>  
電郵：[hkaimresearch@gmail.com](mailto:hkaimresearch@gmail.com)  
電話：2817-7725 / 3119-1858

## 參與及報名

請親臨本攤位查詢

本計劃由  
香港中西醫結合醫學會執行



## 服務對象

糖尿病患者及  
糖尿病前期人士

## 目的

讓參加者了解中西結合  
治療糖尿病的優勢、  
認識個人體質  
及生活、飲食要點

## 服務內容

由註冊中醫師主理  
糖尿病中醫講座  
填寫中醫證型調查問卷  
個別中醫諮詢

## 費用全免

名額有限 請即報名

本會非常感謝傅德蔭基金有限公司  
對糖尿病證型調查及糖尿病腎病  
中醫藥服務的贊助



## Programme List

### 節目表

所有節目免費入座，先到先得。  
大會有權更改或取消任何節目，  
並保留最終決定權。

### 中西醫結合治理 糖尿病專區

Special Zone for Integrated  
Chinese-Western medicine  
on Diabetes

Booth No. H05



香港中西醫結合醫學會於  
二零零一年七月二十五日成立。  
學會成立的目的是推廣鑽研  
及發揚中、西醫學知識，  
促進中、西醫學交流，互相補充，  
結合運用及發展中西醫結合  
臨床應用，以促進人類健康。

統籌：



### 糖尿病中醫證型調查 及健康諮詢服務

**對象：**糖尿病患者、及屬糖尿病前期的人士

**活動內容：**由註冊中醫師主理，透過中醫資訊講座  
及個別中醫諮詢，讓參加者了解中西結合治療  
糖尿病的優勢、認識個人體質及生活、飲食要點。

每節分為三部份：

1. 糖尿病中醫講座；
2. 由中醫師指導填寫中醫證型調查問卷；
3. 面見本會中醫師接受個別諮詢服務。

**形式：**每節最多20人，費用全免。

**報名時段：**

**17-18/6** (星期五、六)

10:30am-11:15am  
11:30am-12:15pm  
1:15pm-2:00pm  
2:15pm-3:00pm  
3:30pm-4:15pm  
4:30pm-5:15pm  
5:30pm-6:15pm

**19/6** (星期日)

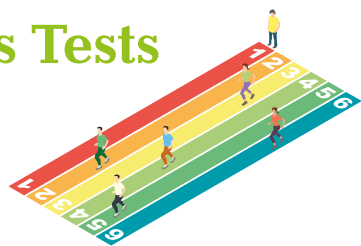
10:30am-11:15pm  
11:30am-12:15pm  
1:15pm-2:00pm  
2:15pm-3:00pm  
3:30pm-4:15pm  
4:30pm-5:15pm

# Special Zone for Physical and Fitness Tests

## 運動及體適能測試專區介紹

Booth No. H12-H19

所有節目免費入座，先到先得。  
大會有權更改或取消任何節目，並保留最終決定權。



### 心肺耐力挑戰：

#### PACE-Walk 漸進來回步行測試

6/17-19 10:00am-7:00pm

每十分鐘一節 (名額有限, 先到先得)

- 「漸進來回步行」是心肺耐力測試，參加者需要跟隨特定音樂節奏，於15米長的跑道上來回行走。
- 步行節奏每分鐘加速，藉以評估參加者所能完成的來回步行變數。
- 心肺耐力較佳，可以使我們運動持續較久、且不致於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。

### 健康體適能測試

(包括平衡力、肌力、身體組成份、柔軟度)

6/17-19 10:00am-7:00pm

每小時一節，共九節 (名額有限, 先到先得)

### 肌力測試

- 「手握力」是前臂肌群的力量測試，計算左右前臂肌肉力量之總和。
- 肌力欠佳是造成關節及肌肉不適的主要因素，容易產生肌肉疲勞及疼痛現象。
- 因此，肌力測試可作為評估骨骼肌肉健康及筋肌勞損風險。

### 身體組成份測試

- 骨骼、肌肉、水份及脂肪組織是人體基本的組成份。
- 利用「生物電抗阻」原理評估身體組成份屬於較高端的技術，能在短時間內估算人體的骨骼、肌肉、水份及脂肪比重。
- 運動醫學研究顯示，當人體內含有較多脂肪量時，會增加罹患心臟病、糖尿病及高血壓等慢性疾病的機會。
- 過重人士亦較容易患上骨骼、肌肉與關節病變。

### 柔軟度測試

- 「坐前伸」是下半身的柔軟度測試，參加者需要進行坐體前伸動作。
- 柔軟度反映人體關節所能伸展活動的幅度及範圍。
- 柔軟度欠佳影響人體活動時的效率；同時亦會增加進行體力活動時的受傷風險。

### 平衡力測試

- 「閉眼單腳站立」是靜態平衡力的測試，反映身體維持重心於特定空間及位置的能力。
- 骨骼及肌肉狀況、視覺及前庭覺的感應功能，以及運動與感覺神經系統相互協作能力，都影響平衡力的優劣。
- 平衡力欠佳會增加因跌倒而受傷的風險。

統籌：

# Programme List

## 節目表

所有節目免費入座，先到先得。  
大會有權更改或取消任何節目，  
並保留最終決定權。



## 資訊站

Booth No. H20-H21

「運動是良藥·香港」是全球機構「Exercise is Medicine」的香港網絡成員，倡議將運動鍛煉融入病者的治療方案之中，認定運動鍛煉是疾病預防及疾病治療的必需元素，確認將運動鍛煉參與狀況納入恆常醫療評估的範圍之內。對象包括醫生、護士、輔助醫療人員、體適能教練、健康服務人員、護理服務人員、健康促進及健康教育人員、體育工作者、體育教師、傳媒和普羅大眾。

統籌：

# 17/6 (星期五)

10:00-11:00	骨骼肌肉活動能力檢測 + 健體諮詢
11:00-12:00	中國香港體適能總會
12:00-13:00	
13:00-14:00	姿勢評估 + 矯健運動諮詢
14:00-15:00	中國香港體適能總會
15:00-16:00	
16:00-17:00	醫生解疑難
17:00-18:00	香港醫學會
18:00-19:00	

# 18/6 (星期六)

10:00-11:00	糖尿病患者運動評估 及諮詢
11:00-12:00	香港物理治療學會
12:00-13:00	
13:00-14:00	痛症評估 + 舒緩輔導
14:00-15:00	香港復康會
15:00-16:00	
16:00-17:00	運動與精神健康調查 + 情緒諮詢
17:00-18:00	香港精神健康促進會
18:00-19:00	

# 19/6 (星期日)

10:00-11:00	姿勢評估 + 矯健運動諮詢
11:00-12:00	中國香港體適能總會
12:00-13:00	
13:00-14:00	社區營養諮詢
14:00-15:00	香港肥胖醫學會
15:00-16:00	
16:00-17:00	運動與精神健康調查 + 情緒諮詢
17:00-18:00	香港精神健康促進會
18:00-19:00	

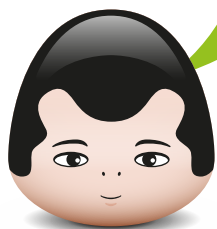


# Programme List

## 節目表

所有節目免費入座，先到先得。  
大會有權更改或取消任何節目，  
並保留最終決定權。

### 互動體驗區 Interactive Free Trial Zone



每日多場各式各樣的保健養生運動、  
瑜伽、伸展活動等，供入場人士  
免費體驗，養成良好生活習慣。

## 17/6 (星期五)

11:30am-12:00pm

**Waterfall Sports & Wellness 示範：Pilates**

導師：Ms. Cathy Liu

12:15pm-1:00pm

**師虛太極養生學院示範：  
養生之源！- 武當太極十三勢**

導師：師虛師傅

1:15pm-1:45pm

**新健社示範：瑜伽伸展活動 -  
把瑜伽、伸展及健身結合在一起**

導師：Mr. Naresh Kumar (Nick)

2:00pm-2:30pm

**Waterfall Sports & Wellness 示範：  
Restorative Yoga (復康瑜珈)**

導師：Ms. Cannus

2:45pm-3:15pm

**藥師法門示範：「菩提八卦內功」**

導師：Mr. Jacky Cheung

3:30pm-4:00pm

**香港中醫護理學院示範：八段錦**

導師：劉潤屏師傅 (八段錦及易筋洗髓功培訓養生功導師)  
旁述：何美儀女士 (註冊護士)

4:15pm-5:00pm

**師虛太極養生學院示範：  
健康常同在 - 武當秘傳動靜氣功**

導師：師虛師傅

5:15pm-5:45pm

**中醫生活讀者互動區：3分鐘防骨質疏鬆**

導師：Ms. Wendy Loi

6:00pm-6:30pm

**香港復康會示範：橡筋帶運動**

導師：譚美玲女士

## 18/6 (星期六)

11:30am-12:00pm

**關心您的心示範：  
齊來「喜」動 - 健身中國舞**

導師：鄧文輝先生、李秀娟女士

12:15pm-1:00pm

**師虛太極養生學院示範：  
心身靈健康之匙！- 武當靜坐及混元椿功**

導師：師虛師傅

1:15pm-1:45pm

**新健社示範：「愛笑瑜珈」**

導師：麻孫祥先生

2:00pm-2:30pm

**香港中醫學會示範：護眼操**

導師：藍永豪醫師

2:45pm-3:15pm

**藥師法門示範：「菩提八卦內功」**

導師：Mr. Jacky Cheung

3:30pm-4:00pm

**香港中醫學會示範：痛症按穴保健**

導師：鍾啟福醫師

4:15pm-4:45pm

**香港中醫護理學院示範：八段錦**

導師：劉潤屏師傅 (八段錦及易筋洗髓功  
培訓養生功導師)  
旁述：何美儀女士 (註冊護士)

5:00pm-5:45pm

**師虛太極養生學院示範：  
活力伴我行 - 陳式太極老架一路**

導師：師虛師傅

6:00pm-6:30pm

**HeHa Digital Health Limited 示範：  
專家教你正確步姿**

導師：郭寶燕小姐 (註冊物理治療師)

## 19/6 (星期日)

11:30am-12:00pm

**Waterfall Sports & Wellness 示範：  
功能性動作訓練**

導師：黃浩輝先生

12:15pm-1:00pm

**師虛太極養生學院示範：健康就是那麼簡單！  
道門八段錦 (初階站式、進階坐式、  
高階丹房八段錦)**

導師：師虛師傅

1:15pm-1:45pm

**新健社示範：番工得間鬆一鬆**

導師：劉保祿先生

2:00pm-2:30pm

**香港中醫學會示範：膝關節保健運動**

導師：鄧嘉宏博士

2:45pm-3:15pm

**藥師法門示範：「菩提八卦內功」**

導師：Mr. Jacky Cheung

3:30pm-4:00pm

**香港中醫護理學院示範：八段錦**

導師：劉潤屏師傅 (八段錦及易筋洗髓功培訓  
養生功導師)  
旁述：何美儀女士 (註冊護士)

4:15pm-5:00pm

**師虛太極養生學院示範：  
養生之源！- 武當太極十三勢**

導師：師虛師傅

5:15pm-5:45pm

**HeHa Digital Health Limited 示範：  
專家教你正確步姿**

導師：郭寶燕小姐 (註冊物理治療師)

# Exhibitor Profile 參展商介紹 (按公司英文名稱排序)

## ABLE HEALTH

### 愛保健康用品

Booth No. E10-E11

Pernaton 普力通關節凝膠低至4折

Fenjal 沐浴護膚系列低至7折

Grether's Pastilles嘉利仕潤喉糖低至8折

優惠只適用於健康生活博覽2016會場，優惠期：2016/6/17-19  
如有任何爭議，愛保健康用品保留最終決定權。

## AQUA SHINE MEDICAL LIMITED

### 水之漾醫療醫學有限公司

Booth No. B07

1) Aquapick牙縫潔齒器榮獲韓國KDA和牙科衛生師協會正式推薦，有效去除牙菌斑達99.9%。  
2) Aquapick 清新殺菌口腔泡泡FDA 認可美白鞏固牙齒，殺滅細菌。3) Dr. Select飲的胎盤針能修復及激活細胞，肌膚緊緻、潤滑通透。

## CARE FOR YOUR HEART

### 關心您的心 - 心臟病友互助組織

Booth No. C28

於1995年由一群心臟病患者及家屬創立，並已註冊為非牟利慈善團體。旨在透過會友間互助互勉之精神，讓心臟病友積極面對心臟病。並致力為病友及市民大眾提供全面心臟健康及復康服務。

## Dotdot Asia Ltd

### 篤篤亞洲有限公司

Booth No. A02

【膝頭哥】要修補嗎？

骨痛、退化、勞損、關節痛非常有效！

dotdot德國膠原【口碑No.1】每盒優惠價HK399

一個療程3個月，支出有限夠化算。抵、好抵！

## Academy Of Magnetic Therapy

### 磁康綜合物理治療及痛症復康中心

Booth No. F11

腳痛靈 治療鞋墊 即時見效

結合生物工程，物理治療針對糖尿腳、膝關節、座骨神經、扁平足、高足弓等。適合長時間站立或走路人士。

優惠：購買任何產品憑發票一張，免費體驗療程一次，原價HKD700

## BAMBOOS PNS LTD

### 百本專業護理服務有限公司

Booth No. C15

百本醫護控股有限公司(股票編號:8216)旗下的百本專業護理服務有限公司，透過登記的15,000多名合資格的專業醫護人員，為醫療機構、院舍、公司及個人提供全面的私家看護服務及醫療機構人手解決方案。

## CHINESE ESSENCE HEALTH MANAGEMENT

### 德善健康管理

Booth No. E01-E04

甩頭髮甩得好勁？搵極都搵唔到方法搞掂佢？德善健髮將一連三日現場提供免費頭皮分析，並由註冊中醫師提供全方位外敷內服的醫療方案，讓您重獲更健康、強壯的秀髮！

## EARTH SELECTIVES LIMITED

### 天然工房 有機及天然產品展銷

Booth No. D08, D13

橘子工坊，天然橘子系列，守護您同家人健康！

竹炭淨味天然濃縮洗衣精6件套裝，

以優惠價\$380推售，適合使用於敏感性肌膚及嬰兒衣物，含竹炭粒子，能幫助去除油煙味、汗味、菌臭味等異味！

## AIA Portfolio Management

### 友邦資產管理

Booth No. C16

現凡加入 PM Vitality Club 即可免費獲得豐富禮品及參與不同活動！

禮品三選一：運動手帶、瑜珈墊、拉筋帶

活動三選一：瑜珈班、毅行者訓練講座、

高爾夫球同樂日

請親臨本攤位了解詳情。

## BREAD POWER LIMITED

### 卡納亞洲有限公司

Booth No. D14

意大利火山湖有機蔬菜汁健康又好味，有四種味：胡蘿蔔、紫蘿蔔、紅菜頭和蔬菜任君選擇。

原價\$25，會場優惠價\$20。

## CONSIDERATE CARE LIMITED

### 生之本健康有限公司

Booth No. F15

Promoting and sharing latest Health care products and information via our health care platform. The product <<PI Balance>> the concept of healthy life.

## Eaulier Medical Technology

### 愛麗健醫療科技

Booth No. D05-D06, D10-D11

愛麗健全身療效器是一部經世界認可的醫療儀器。由日本科學界以獨有科研技術製成，具有修復受損細胞，適用於改善失眠、痛症、健忘等，有助健腦強身。儀器療效是無痛無創傷，可適合家庭使用，除慢性病人使用外，亦適合一般人保健使用，舒適有效。

## AQ BIO TECHNOLOGY

### 艾橋生物科技集團有限公司

Booth No. G05

AQ 天滌 多功能滅菌配方 (GP200)

售價HK\$180

99.999%迅速殺菌、消毒、止癢、除臭、除煙味、防止交叉感染。可直接噴於空氣、手部、皮膚、患處、傷口、口罩及任何日用品，亦可噴於水果上，免沖洗。

## BWT WATER FILTER

### 德國BWT濾水壺

Booth No. C23-C24

\$1換健康水樽，限量100個

德國BWT 濾水壺，強效過濾添加鎂，健康安心。買滿\$500，可以\$1換購玻璃水樽壹個(換完即止)

THOMAS 水凈吸塵機，改善過敏，塵蟎剋星，淨化空氣，德國製造。可水洗地板，床褥，清潔1 take過！

## DIAMOND & ARISSTO

Booth No. D01-D04

水機大革命：「3秒即熱飲水機」

DIAMOND CORAL Water Bar

採用突破性的「3秒即熱科技」。「3秒」內能把室溫水煮沸至100度。

憑此優惠券，即可作HK\$500使用，購買優惠價HK\$1,980之DIAMOND CORAL Water Bar溫熱水機乙部(原價:HK\$2,980)請於現場查詢使用條款及細則。

## FDRC

### 金融糾紛調解中心

Booth No. D18

金融糾紛調解中心是一間非牟利機構，以「先調解，後仲裁」的方式，解決市民及其金融機構之間的金錢爭議，歡迎入場人士前來了解本中心服務及參加問答遊戲，贏取獎品。

# Exhibitor Profile 參展商介紹 (按公司英文名稱排序)

## Firewood Health Products 營富健康產品有限公司

Booth No. **G07**

營富·健康·生活

德信健超凡關節原飲·德國製造, 保修關節軟骨, 關節靈活自如, 即場買4送1。

Krisca無鹽果仁, 天然原味, 無添加, 無防腐劑, 即場7折起。

## GreenConcept.com.hk 綠意色光治療教室

Booth No. **E19**

瑞士LED色光治療機、3分鐘舒鼻敏光療機、膠性銀WAVERIDER抗電磁波儀能減低wifi高頻、電磁波輻射, 家居和辦公室必需品。失眠急救員曲花療禪修帶、護脊腰帶。

## HeHa Digital Health Limited 奕樂健康科技有限公司

Booth No. **C12-C13**

HeHa Qi 健康管家 免費2分鐘體檢\*

• 採用美國NASA的HHT技術, 可以2分鐘監測心電圖訊號, 恍如進行體檢

\*即場試用可獲產品限定優惠

## Hong Kong College of Chinese Medicinal Nursing 香港中醫護理學院

Booth No. **D25-D26**

「香港中醫護理學院」是一個非牟利的護理專業團體。一直致力推動中醫護理專業發展, 為業內醫護人士提供專業培訓課程, 同時亦積極推廣中醫護理的知識和技巧於社區應用, 以促進市民健康。

## FIUGGI Natural Spring Water 聖禾全破壁靈芝孢子粉

Booth No. **F19-F20**

FIUGGI天然礦泉水750ml會場優惠價

1. 每枝\$28
2. 每箱12枝\$336
3. 每5箱共60枝再95折, 只要\$1,596, 再送1盒價值\$456聖禾全破壁靈芝孢子粉(1克x30包), 再包免費送貨。

## HAIR AGAIN 2000 SERIES 髮再生 健髮·育髮系列

Booth No. **C17**

現場優惠:

1. 急救免費頭皮檢測
2. 獲贈免費納米能量護理
3. 尊享套裝產品7折優惠

條款及細則: •有效期2016年6月17至19日 •不可與其他優惠或折扣一併使用 •本公司擁有此優惠之最終決定權

## HK Alzheimer's Disease Assn 香港認知障礙症協會

Booth No. **H06**

主題: 「大腦也長壽」"Brain Health and Longevity" 設有記憶遊戲、大腦健康測試、資料展覽及短片播放。於不同時段由醫生或職業治療師主講健康講座。加強參與者對大腦健康的關注, 減低患上認知障礙症(前稱老年痴呆症)的危機。

## HONG KONG ORGANIC RESOURCE CENTRE 香港有機資源中心

Booth No. **C01-C04**

香港浸會大學香港有機資源中心(HKORC)負責建立本地有機產品認證系統及推動本地有機農業發展。是日展覽將介紹有機認證之好處及推廣本地新鮮有機認證蔬果。

## FOUR G WELLNESS STUDIO Booth No. **H11**

現場優惠: 免費身體狀況評估

簡介: 透過外國引入先進的檢測儀所得出圖文並茂的分析報告, 能助你充分了解自己的身體狀況, 並由註冊物理治療師及營養師作詳細講解, 為你提供合適的健康指導。

## HEALTH AND GREEN LIMITED Booth No. **B13**

蔘中之王, 韓國劃時代黑蔘食品。

5項專利, 九蒸九曝。最優人蔘+雉岳山地下水精心炮製。易吸收。不燥熱。補身益氣。黑蔘根, 濃縮液, 發酵黑蔘液, 紅酒發酵黑蔘。七折。任五件半價。

## HKAIM 香港中西醫結合醫學會

Booth No. **H05**

糖尿病中醫證型調查及免費健康諮詢由

中醫師主理, 透過中醫講座及個別中醫諮詢, 了解中西結合治療糖尿病的優勢、認識個人體質及生活要點, 對象為糖尿病患者及糖尿病前期人士。

## HONG KONG SCIENCE & TECHNOLOGY PARKS CORPORATION 香港科技園

Booth No. **H01-H04**

創新科技實現生活無限可能。香港科技園公司積極推動生物醫藥科技群組發展, 支持相關企業開發尖端產品, 以治療與健康、早期診斷、預防意識及科學養生這四大宗旨, 協助開拓更多健康老齡化的方案。

## GENNING (VITA GREEN) 健靈有限公司 (維特健靈)

Booth No. **H09**

限時優惠! \$1搶購益暢菌一盒(價值\$525), 每日下午三點約定您!(限50份, 售完即止) 另外凡親臨健靈攤位, 即送您高達\$100元禮券禮品!

## Health Supreme (INT'L) Ltd 周林頻譜·諾優健(國際)有限公司

Booth No. **C07-C08**

周林頻譜公司, 經過了十年的鑽研, 模擬出人體頻譜, 帶來卓越的保健功效。凡到會場參觀本公司攤位, 憑此券可免費獲得體驗券乙張及水壺乙個, 數量有限, 送完即止。

## HKSR 香港復康會

Booth No. **E25-E26**

香港復康會

關注你的健康, 及早預防長期病患! 攤位有專人諮詢, 亦設有獎問答遊戲, 送完即止。

## Inst. of Chiology Healing 元氣自療學會

Booth No. **F07, F12**

非一般的氣功療法

自梁寶衡師傅成立本會以來, 一直透過:

(一) 氣功療法 (二) 教授治病養生氣功 以提供一個不須依賴藥物的中、西醫以外的另類療法

\*憑券於現場報讀氣功班可減\$2000

# Exhibitor Profile 參展商介紹 (按公司英文名稱排序)

## IDEAHOM

Booth No. **G15, G16**

威科

多功能智能煲，全智能控制時間和溫度，只需要按鈕一下，就可以煮飯、煲湯、煲粥、焗蛋糕、做乳酪，原價\$498現特價\$298。展會期間贈送禮品一份，送完即止。

## Li Feng (HK) IHP Ltd

麗豐國際(香港)保健品有限公司

Booth No. **A03**

本公司以沙棘產品為顧客提供身體調理、養生及減肥的服務。沙棘膠囊更幫助了不少長期病患者、分泌失調者、皮膚問題者及肥胖者。我們要把最好的產品以合理的價錢介紹給客戶。

## Morinda Hong Kong Limited

慕立達香港有限公司

Booth No. **D07**

展銷期內，提供免費一次TruAge掃描儀量測(價值200元)、免費試飲專利產品 - 大溪地諾麗®果汁一杯。訂購一箱大溪地諾麗®果汁，更可享免費送貨服務(離島及澳門除外)。

## OTIC FOUNDATION

奧迪慈善基金

Booth No. **F13-F14, F16-F18**

奧迪慈善基金旨在推廣聽覺保健及支援弱聽社群。重點服務：

《流動驗耳診所》~ 於車內隔音房間及診症室，提供免費聽力測試及/或簡單耳科義診。

《耳鳴與弱聽》講座 ~ 18/6/2016下午3:15進行，即場派發禮物。

## Janva Body & Skin Care

Booth No. **E12**

愈來愈多研究報告證實，植物精油可以透過呼吸、皮膚按摩等管道，幫助人體用最自然健康的方式，有效改善身體內各種問題。本店所有DIY產品均選用最優質材料製成，是明智之選。

## LUCKY (HK) TRADING LTD

F06

Booth No. **F06**

『祥佳(香港)貿易有限公司』代理之“原靈芝飲品”是純天然，無添加人造色素及防腐劑的健康飲品，即開即飲，適合男女老幼；此產品已取得『優質「正」印』證書品質保證。凡購買指定數量，即送精美禮品一份。

## NATURALIA GROUP

韻濤集團

Booth No. **E07**

意大利米蘭頭皮頭髮治療品牌FARMAGAN，擁有80多年歷史，其產品絕對不含重金屬、不含致癌物、不含色素、不含起泡劑及通過醫學及皮膚學檢測。其防脫活髮系列針對市場上受脫髮問題困擾的人士。

## PEDORTHIC TECHNOLOGY LTD

足科矯形有限公司

Booth No. **A05**

足科矯形中心提供免費足部生物力學評估，同場展示3D打印鞋墊，以精確、快速的技術製作處方矯正鞋墊，有效改善足部的異常壓力及偏差，以達致紓解疼痛，歡迎親臨體驗。

## JVG DEVELOPMENT LTD

Booth No. **F05, F08**

Alkamedi 電解水機，有助抗氧化、排毒、平衡酸鹼度，為您家人健康，再進一步。

原價：\$16800

優惠價：\$12800

## MANULIFE (INTERNATION) LTD

宏利人壽保險(國際)有限公司

Booth No. **D23**

樂齡關懷保障計劃

人生不似預期，很多事情都是意料之外。若不幸確診患上癌症、亞爾茲默氏症或柏金遜病，可能會為病人及其家人帶來財政和身心上的負擔。現場投保可免費享用一次(X光骨質密度檢查)或(iGenes藥物基因組學檢測)。

## NEW YORK MEDICAL GROUP

紐約醫療集團

Booth No. **E14**

電腦脊骨掃描檢查

美國SurfaceEMG脊骨檢查技術，即場評估頸椎、腰椎、脊骨錯位及兒童脊椎側彎，提供即場關節痛症諮詢。

愛脊無界計劃全力支持

## Perfect Resources (HK) Limited

完美資源(香港)有限公司

Booth No. **C27, C29**

想知道你的生理年齡嗎? 香港完美健康專家幫到你! 完美攤位特設：

- 免費生理年齡測試
- 免費血液循環測試
- 免費經絡測試
- 免費酵素試飲
- 豐富有獎問答
- 健康產品優惠
- 免費限額營養師一對一健康諮詢

## KAI TAI CHINESE MEDICINE

啟泰藥業(集團)有限公司

Booth No. **E05-E06**

香港啟泰集團將以優惠價發售

養生湯包組合\$158/8包，

益食3寶-黃背耳、冬菇片及銀耳\$78/1套，

精選蟲草花\$85/2包，

還有瓶裝4寶組合-杞子、元肉、牛蒡片及貽菊

\$145/套，提供給現場顧客選購。

## Medicine Buddha Dharma

Society (HK) Ltd.

藥師法門佛學會(香港)有限公司

Booth No. **B01-B02, B04-B05**

香港菩提法門將以菩提八卦內功與大眾結緣，費用全免。菩提八卦內功能快速補充元氣，對改善慢性疾病及病後復元有明顯效果。它還有減肥、美容、提升記憶力、延緩衰老等功效。

## Noble Health Co Ltd

樂寶健康有限公司

Booth No. **C14**

卓營方產品來自美國、澳洲、紐西蘭等優質供應商，全方位照顧都市人的健康需要。

全場產品低至半價，其中7合1健骨關節素、高濃度深海魚油丸及滋潤護眼素更買四送一，快D嚟C14攤位選購!

## Physical Fitness Association

of Hong Kong, China

中國香港體適能總會

Booth No. **H20-H21**

香港「運動是良藥」

「運動是良藥·香港」是全球機構「Exercise is Medicine」的香港網絡成員。本攤位將有醫生、物理治療師、體適能導師、營養師、臨床心理學家為公眾提供免費測試及諮詢服務。

# Exhibitor Profile 參展商介紹 (按公司英文名稱排序)

## PROPECTIN 彩時亞洲有限公司

Booth No. **G10-G11**

ProPectin柏沛樂蘋果果膠

凡現場購買ProPectin柏沛樂蘋果果膠30包裝或90包裝,即享有優惠:

1盒8折,3盒送1盒(正價),5盒送2盒(正價)

Grace Time Asia Ltd保留更改權利  
此優惠不可與其他優惠同時使用

## SCML TRADING COMPANY LTD 成晉貿易有限公司

Booth No. **D22**

新加坡三益粥由新加坡研發,採用亞麻籽、葡萄籽、有機燕麥及魔芋,含大量Omega 3-6-9、OPC抗氧化劑、高膳食纖維,或有助於穩定血壓、血糖及血脂,及控制體重,是世界首創早餐或代餐。同時亦贏得新加坡健康食品獎及其他國際獎。

## RAINBOW CREDIT UNION 惠澤儲蓄互助社

Booth No. **B03, B06**

免費身體檢測

14項人體健康指數【3分鐘有報告】

舒美健康檢測儀 最新免針無痛檢測專利

## Shi Xu Taichi & Nourishing Life Academy 師虛太極養生學院

Booth No. **D12**

傳授正宗武當太極/養生功氣功內丹/武術,陳式太極。內功外功養生自衛效果佳。師虛師傅文武兼備,掌門入室弟子、國家武術認證。光臨D12享代用券\$300,現場傳授體驗。

## REHABAID SOCIETY 復康資源協會

Booth No. **B11-B12**

復康資源協會為非牟利的註冊慈善組織,服務涵蓋了復康、建築、室內設計等範疇,特別為長者及殘疾人士提供最適切之社區復康治療及住屋建構顧問服務,致力向社區內的傷殘及有特殊需要之人士提供服務。

## STARNERGY HEALTH CREATION 衍星體健有限公司

Booth No. **A01**

「衍星體健沙棘籽油」含百多種活性成份,對維持心臟健康,護肝功能及提升免疫力有明顯功效。凡在展會場期內購買兩盒或以上沙棘籽油即送純沙棘茶一盒,數量有限,送完即止。

## SAMLO HEALTH ASSETS LTD 森道健康產業有限公司

Booth No. **E17**

目經眼藥水

綠寶-目經眼藥水經百年傳承及長期臨床驗證,是目前全球市場罕有的兼具養護及治療性的純天然中藥眼藥水,有助明目,改善視力。

## TAK THAI TONG & WO TAI 德泰堂中藥廠暨和泰骨刺醫療院

Booth No. **E27**

癌腫瘤科,面癱中風科。風濕關節。

骨刺專科講座

憑印花每天限量送20貼外敷止痛搽痛貼,送完即止。

註冊中醫現場:(免收診金)

## TANITA

Booth No. **G22**

【非一般的體重磅】日本著名體組計品牌TANITA免費為您提供專業身體組成分析報告。TANITA熱賣貨品:體組計、鹽份計及料理秤均以優惠價發售。不知道什麼是體組計?請到G23展位!

## TOP GLOBAL CREATION LTD. 天地創建有限公司

Booth No. **E08-E09**

Aculife活磁波電子針灸機,透過磁波5分鐘在手穴檢測健康、10分鐘舒緩痛症、疏通經絡;榮獲FDA及CE醫療認證!掌中寶熱能刮痧按摩儀,去風濕、瘀血。Hebe超聲波美容儀,通淋巴、V臉、止痛、醫生護士選購。

## THE BICYCLE SHOP (HK) 香港單車專門店

Booth No. **H07-H08**

香港單車專門店 The Bicycle Shop H.K.為美國第一單車品牌-TREK及國際摺車品牌-TERN之香港區總代理,主要銷售TREK、BONTRAGER、TERN 產品,同時亦搜羅各大單車品牌產品,也擁有網上營銷服務。

## TUNG TAK TEA FARM 同德茶莊

Booth No. **E31-E32**

致力推廣中國幾千年的茗茶文化。茶的食療價值一直受廣大市民的認同,普洱茶更是居中的佼佼者。我們嚴選優質上乘的普洱散茶、茶餅及茶磚,務求使大家可品嚐美味可口、芬香撲鼻的靚茶。

## The Hong Kong Association of Traditional Chinese Medicine 香港中醫學會

Booth No. **D27-D28**

香港中醫學會成立於1989年,學會培養了逾千名註冊中醫師,多次主辦大型國際學術會議,提高本港中醫的臨床診治水平,進一步確立中醫專業地位,為中醫邁向國際及為廣大市民的健康作出貢獻。

## US Pie Company 美國派

Booth No. **E13**

美國派是一家本地公司,直接從美國進口全天然的優質有機產品,包括有機黃豆醬、100%純米糠油、有機初榨冷壓椰子油、有機原生蜂蜜和傳統陳年黑醋等。展場優惠:參展貨品正價8折

## THE PYRAMID CENTRE 天地能量中心

Booth No. **D09**

天地能量中心是在香港開業超過11年的健康產品公司,今次參展的產品主要是砭石工具及電熱砭石產品、老和尚靈芝茶、鼠尾草、沉香、負離子空氣機、防電磁波產品等,歡迎現場索取優惠券購買本公司的產品。

## WISER CLUB · WISER HEALTH 正本會·正本堂

Booth No. **F01-F04**

《正本堂》產品特價及買三送一優惠,買滿港幣五百元加送「內能正本儀」身體檢查一項。由梁柏濤著的《令你震驚的健康真相II》最新第22版亦會於場內特價發售。

## Exhibitor Profile 參展商介紹 (按公司英文名稱排序)

### **XYBER FORCE**

#### **世霸潛能**

Booth No. **D15-D16, D20-D21**

Xyber Force 世霸潛能產品均是100%純天然、100%不含藥物、100%香港製造。

現免費為到場人士提供血管檢查及免費健康諮詢服務，更可即席試各種世霸能量貼產品，萬勿錯過！

### **詩碧曼**

Booth No. **E24**

「白髮變黑」有可能嗎？答案大概是「不」！但中藥養生近年趨之若鶩，應用於不同範疇內。詩碧曼精華液是研發了三十多年的外用補充劑，廿天內改善問題，讓頭髮重新活一次。

### **YHB SHOP INTERNATIONAL LIMITED**

#### **秀美利國際有限公司**

Booth No. **C22**

YHBshop 青春、健康、美麗

STEMSILK系天絲肽

細胞營養飲品

瑞士蘋果及葡萄(幹細胞)精華，小分子蠶絲蛋白活性肽，活化及更新細胞。

### **香港白內障基金**

Booth No. **G20-G21**

我們邀請了眼科醫療團體派出專科醫生及團隊即場提供眼科健康教育：「白內障成因及治療方法」的專題講座、眼科諮詢和檢查服務。

### **健康創富**

Booth No. **E29-E30**

中風知多D中少D護理講座，將講解如何舒緩中風、處理中風及個案分享，並由家庭顧問護士主講。請到展位E29-30獲得訂閱「健康創富」雜誌優惠及其他健康資訊。



## The Hong Kong Medical Association 香港醫學會

**香港醫學會**前身為香港中華醫學會，成立於1920年，其宗旨為維護及提高香港醫學執業水準，及在香港所有註冊醫生中，不論種族、膚色或信仰，培養友好的專業及社交關係。

作為香港醫學界的喉舌，本會提名會員參與各醫療機構、有關法定及非法定機構事務，包括香港醫務委員會、香港吸煙與健康委員會(COSH)、藥劑業及毒藥管理局等。

醫學會由全體會員選舉出來的會董會管理。有大約30個常務委員會協助會董會監督在醫療專業、會員福利及公共衛生教育等各方面的事務。

香港醫學會擁有超過10,000名會員，佔香港註冊醫療執業者的大比數。無論在本地或國際，香港醫學會均代表著香港醫學界。香港醫學會是世界醫學會(World Medical Association)及亞洲及大洋洲醫學組織聯盟(Confederation of Medical Associations in Asia & Oceania)的會員，與國際醫療組織緊密聯絡，交流意見、經驗及專業課題。此外，香港醫學會與國內的中華醫學會每年均有互訪，促進友好關係及兩地醫療發展的溝通。

為實現其「維護民康」的箴言，達致為社會服務的目標，香港醫學會一貫積極向公眾傳播醫學知識。公眾衛生教育計劃由多名志願醫生參與多項活動，包括公眾衛生教育新聞發佈會、電台醫學節目、電視醫學節目、公眾衛生講座及展覽以及印製教育宣傳冊。

有關香港醫學會的更多資訊，可瀏覽醫學會網址：[www.hkma.org](http://www.hkma.org)

# 讓創意 閃爍未來



科學園匯聚超過600間科創企業進行尖端科技研發，我們發展三大科技平台，包括提升效率的**智慧城市**解決方案、提供更優質生活的**健康老齡化**科技，及應用於醫療、家居、教育及工業的**機械人技術**，推動科研發展，讓創意締造更美好未來。



智慧城市

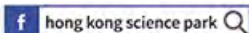


健康老齡化



機械人技術

hkstp.org



**HKSTP**  
香港科技園



觀看最新視頻，  
探索科學園更多  
資訊！



## 香港中醫學會

### 簡介

香港中醫學會成立於1989年，在新華社各級領導關愛指導及周文軒、余國春、莊啟程三位永遠名譽會長等社會賢達的鼎力支持下，由一批來自國內中醫高等院校旅港師生以及本港部分知名中醫師組成的中醫專業團體；學會宗旨為「繼承和發揚傳統中國醫藥學，促進中醫藥學的發展，為市民的健康服務，聯絡和團結全港的中醫同業，爭取中醫在香港的法定專業地位和權益」。創會註冊人包括：梅嶺昌、朱正、徐麥琪、趙少萍、林維錶、黃雅各、鄭毅碩、黃達豐和鄧德意共九位前輩，創會初期會員約一百多人。

學會在創會之初就意識到要提高香港中醫專業水準，必須加強本港中醫教育。學會先後成立會立中醫學院和教育研究基金會，培養了逾千名註冊中醫師，本港各中醫藥學院辦學之初，大批教師職位均由我會資深會員擔任。2012年與福建中醫藥大學合辦碩博士課程，促進了香港和祖國內地中醫藥教育事業的交流和發展。

學會多次主辦具有影響的大型中醫國際學術研討會，1991年舉辦了香港「國際中醫藥學術研討會」；2012年舉辦了「中國中醫婦科四大流派香港國際學術會議」；2013年召開「膏方高峰論壇」；2015年舉辦「香港中醫腫瘤高峰論壇」。本會每年均舉辦各種形式的中醫持續進修課程，最近應因香港專科發展需要開設了專科進修課程，這些學術活動對提高本港中醫的臨床診治水平，進一步確立中醫專業地位，為中醫邁向國際都產生了積極作用。

本會積極爭取業界權益，2012年本會提出《有關分年階減免中醫長者進修學分之建議》，獲香港中醫藥管理委員會採納；2013年中本會向香港中醫藥發展委員會遞交了《關於在香港設立中醫院的建議和設想》的意見書。

學會緊密團結中醫社團，慈善基金會亦積極開展慈善活動；經過多年的努力，學會得到了很大發展，在中醫界和香港市民中影響日益巨大；學會新一屆理監事將一如既往秉承「學術為先」之要旨，以創新思維繼往開來，發揮團隊精神，為香港中醫藥界及廣大市民的健康事業作出更大的貢獻！

網址：[www.chinesemedicinehka.com/](http://www.chinesemedicinehka.com/)

# 關注認知障礙症 讓大腦趕上長壽步伐



**早期認知檢測**  
及早識別病症，  
把握治療黃金期  
服務預約：2338 2277

**日間中心**  
認知刺激活動延緩患者大  
腦退化，舒緩照顧者壓力  
服務查詢：2338 1120

一般查詢  
網頁：[www.hkada.org.hk](http://www.hkada.org.hk)  
電話：2338 1120

f 香港認知障礙症協會



**公眾教育**  
提高公眾對大腦健康  
的關注，打造認知無  
障礙社區  
申請講座：2815 8400

**早檢測 早診治 早準備**



Established in April 2005, the Hong Kong Health Food Association (HKHFA) is a non-profit organization representing the interest of its members and the local health food industry. The HKHFA aims at fostering the well-being of the public. It encourages the industry to exercise self-discipline and at the same time promotes communication between the government, the industry and the consumer.

香港保健食品協會於2005年4月成立，成為香港政府註冊的非牟利團體，代表會員及本地保健食品行業的利益。協會以香港市民的福祉為依歸，鼓勵同業實施自律操守，並促進業界、政府及消費者之間的溝通和了解。

## Definition

[Health Food] refers to products taken orally in recommended dosing regimen, such as pills, capsules, tablets, granules, powders, liquids or semi-solids with health claims. They are neither conventional food nor products classified as pharmaceutical products (drugs) or pCm (proprietary Chinese Medicine). They contain nutrients or other health-enhancing substances whose purpose is to supplement the normal diet or adjust physiological functions of human body, but not for therapeutic uses in treatment of diseases.

## 定義

[保健食品]是指具建議服用量和保健功能聲稱的口服產品，包括丸狀、膠囊狀、片狀、粒狀、粉狀、液體或半固體的保健產品，但不包括傳統食品、西藥和中成藥。它們含有營養素或其他保健成分，能補充日常膳食供給的不足或調節人體機能，但不以治療疾病為目的。

[www.hkhfa.org](http://www.hkhfa.org)





香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation

## 香港復康會

助殘疾 鳳凰展翅 豐盛人生

健康生活你我共同嚮往，然而生命中也難免遇上病患、長期痛症或年老的問題。香港復康會一向致力服務殘疾人士、長期病患者及長者，提供適切的復康服務。

與此同時，我們同樣重視社會大眾的健康，及早關注及預防長期病患及痛症問題。不論身體狀況如何，希望大家一同為健康，創出自己的豐盛人生！

請支持香港復康會

捐助：2855 9360

 : [www.facebook.com/rehabsocietypage](http://www.facebook.com/rehabsocietypage)

歡迎來臨復康會攤位，即場認識我們的服務：

- 解構健體、燒脂、水療課程及儀器使用示範
- 專人指導，定立個人化網上健康自學平台
- 體驗首個廣東話言語復康應用程式
- 物理治療及中風黃金復康期服務推介

## 攤位

E25-26

攤位設有獎問答遊戲  
送完即止

## Rehabaid Society 復康資源協會

Rehabaid Society is a registered charitable organization which has been serving the community for over 30 years. The service scope includes Rehabilitation, Health and Wellness, Architecture & Interior Design etc, tailored to provide a comprehensive community rehabilitation service for elders and people with special needs. Our team includes architect, occupational therapist, physiotherapist, and other healthcare professionals.

復康資源協會成立三十多年，為一所非牟利的註冊慈善組織，服務涵蓋了復康、建築、室內設計等範疇，特別為長者及殘疾人士提供最適切之社區復康治療及住屋建構顧問服務。團隊包括建築師、職業治療師、物理治療師及其他醫療專業人員，致力向社區內的傷殘及有特殊需要之人士提供服務。

### Structure & Services 架構及服務



### ◇ Mission 服務宗旨 ◇

*We are dedicated to improving the quality of life of people with special needs and promoting healthy living in the community*  
我們致力改善有特殊需要人士的生活質素及在社區內推廣健康生活。

Address 地址: G/F, Core S, the Hong Kong Polytechnic University, Hunghom, Kowloon  
香港九龍紅磡香港理工大學S座地下

Telephone 電話: (852) 2364 3626 Email 電子郵件: [admin@rehabaidsociety.org.hk](mailto:admin@rehabaidsociety.org.hk)

Facsimile 傳真: (852) 2364 3681 Website 網頁: [www.rehabaidsociety.org.hk](http://www.rehabaidsociety.org.hk)

# 優化長者家居生活專家

安全防跌



個人護理



通訊聯繫



日常生活



醫療健康



廚房用品



營養食品



提供七大系列、過百款長者家居用品 全面照顧長者的「衣、食、住、行」

查詢電話：6354 2149 網上商店：<http://ysl.ywca.org.hk>



中國香港體適能總會成立於1986年，屬於非牟利的體育總會。本會獲香港特區政府及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會認可，致力推動香港體適能專業發展。

## 專業證書課程



## 延續教育工作坊



## 體適能康體發展服務



## 幼兒體適能服務



## 長者體適能服務



## 查詢方法

電話：2838 9594

傳真：2575 8683

地點：香港九龍尖沙咀山林道  
9-11號卓能中心17樓

電郵：info@hkpfa.org.hk

網址：www.hkpfa.org.hk

香港有機資源中心  
Hong Kong Organic Resource Centre

香港浸會大學香港有機資源中心於2002年12月成立，於2003年3月正式運作，是首個獲蔬菜統營處的農業發展基金撥款，負責建立本地有機產品認證系統的非牟利機構。



抱負 Vision

我們致力提高本地農民、消費者及市民大眾對有機作物及產品認證的認識，並努力推動可持續發展有機農業和水產養殖，藉此確保香港市民享用安全和優質的食物，為下一代締造一個生態平衡的生活環境。

使命 Mission

謹以專業、專注及無私的態度：  
- 制訂及執行一套公平、公正、公開的有機標準及認證系統；  
- 提供技術支援、貿易及市場資訊予有機業界；  
- 提供有機耕種、有機水產的知識及消費者訊息，提高消費者對有機產品的信心，促進有機產品市場的健康發展。

認住有機標誌 保證產品有機  
在已獲我們認證的有機產品上，你會找到這個標誌



我們還有 有機產品(轉型) 和 含有機成分產品 的標誌



健康生活博覽攤位：C01-C04



HKTC  
International Conference & Exhibition of  
The Modernization of Chinese Medicine & Health Products  
國際現代化中醫藥及健康產品展覽會暨會議

ICMCM 2016 會議

日期	2016年8月11-12日 (星期四至星期五)	
會議內容	<p><b>主題演講</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 國家中醫藥管理局副局長于文明教授</li> <li>- 香港貿易發展局研究副總監邱麗萍女士</li> </ul> <p><b>議題</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 總裁論壇</li> <li>• 最新中藥科研成果</li> <li>• 中藥法規</li> <li>• 中藥市場分析</li> <li>• 中藥產品成功案例分享</li> <li>• 第十二屆國際研究生中醫藥研討會 (同期舉行)</li> </ul> <p><b>徵集論文</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 提交論文截止日期: 2016年6月30日</li> </ul>	<p>一帶一路帶來的商機</p> <p>主辦單位:</p>

中醫藥展覽區「貿易館」

日期	2016年8月11-13日 (星期四至星期六)	
參展商	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 中藥</li> <li>• 原料、設備及相關服務</li> <li>• 功能食品及產品</li> <li>• 保健食品</li> <li>• 健康護理及療法</li> <li>• GMP 生產商 • 檢測機構</li> <li>• 科研機構</li> <li>• 知識產權及法律機構</li> <li>• 推廣及代理商</li> <li>• 創業投資</li> <li>• 商會</li> </ul>	<p>生產商配對本地及海外買家 「走出去、引進來」</p>
主要內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 法規、政策、質控、GMP、市場、知識產權、估價等之研討會</li> <li>• 買家論壇</li> <li>• 參展商論壇</li> </ul>	
查詢	(852) 1830 668      www.hktdc.com/icmcm	

全力支持

# 「全城一萬步 · 踏出健康路」



「現代化中醫藥國際基金有限公司」成立於2008年，並註冊為香港《稅務條例》(第112章 第88條)獲認可的慈善機構。

## 《成立宗旨》

- \* 促進中醫藥發展
- \* 促進中醫藥交流及教育
- \* 透過養生及治未病來促進公眾健康

**MCMIA**  
Foundation  
現代化中醫藥國際基金

電話：(852) 2492-2713 傳真：2906-9330 電郵：mcmia@mcmia.org



**新健社** (中風患者及家屬互助社)  
The Hong Kong Stroke Association

「新健社」是一個非牟利的自助組織，在1997年8月註冊成為中風患者及家屬的互助社，至今已近20年。除協助中風患者及家人外，更推廣社會人士對中風的認識和關懷，爭取中風病人的福利和權益。

**傷健同行 排難解困**  
**自助互相 共創新生**

透過活動互助自助

6大分區，方便各區患者參與活動。  
九龍東、九龍西、新界西、新界北、新界東及港島區。  
活動如分享會、不同主題的講座、集體復康運動、關顧探訪、旅行、手工班、唱歌學講話班、製作季刊、權益關注、復康研究、籌款...等等，都能帶給社員鼓勵與信心。



請親臨

**C30號** 展位(接近大舞台)，  
有機會獲得「談、笑、用、兵」\*  
清涼小紙扇

(\*資料由中風基金提供)



新健社聯絡方法：  
九龍深水埗東京街李鄭屋邨孝廉樓地下  
香港復康會社區復康網絡轉交  
電話：2307-8257 傳真：2307-8573  
電郵：hk\_stroke\_a@yahoo.com  
網址：www.hk-stroke-a.org.hk



新健社 | Q



# 背景

## 1995

香港首間由一群心臟病患者  
及其家屬於1995年註冊  
為一個非牟利慈善團體

## 1998

於1998年設置全港首間  
心臟病友互助及資源中心

## 2001

自2001年遷入中環中心成為會址



## 服務範圍



### 病友互助及關懷

- 地區互助小組
- 健體運動小組
- 病類互助小組
- 關懷探訪及電話慰問



### 心臟復康服務

- 復康及自我照顧技巧訓練
- 家屬家居護理訓練
- 心臟病專題講座



### 資訊製作

- 製作心臟知識刊物、小冊子、錄影帶及光碟等等



### 社區健康教育活動

- 公眾心臟資訊教育講座
- 心臟健康教育外展活動



### 康樂活動

- 舉辦多元化的聯誼活動



### 權益爭取及倡導

- 對社會政策及心臟病患者需要作出回應及反映
- 對與心臟健康及心臟病人有關之事宜作深入探討及研究



## 香港中醫護理學院

Hong Kong College of Chinese Medicinal Nursing

「香港中醫護理學院」於2002年成立，是一個非牟利的護理專業團體。目的是推廣中醫護理在香港專業發展，為公、私營醫院護士、院舍護理人員和業內其他職系提供不同類型的專業培訓課程，積極推廣中醫護理的知識和技巧於社區應用，以「治未病」概念，透過與社區不同組織和群體聯繫，提高市民「未病先防」的意識，提昇市民對起居有常、飲食調理、運動伸展、穴位按壓、呼吸養生等知識，並提倡持之以恆的練習態度，使市民能增進健康，並希望能將慢性難治病的發病年齡推遲及發病率降低，以達致「全民皆健」的目標。在學術文化方面，除舉辦中醫護理專科課程外，並積極參與兩岸四地及國際間學術交流活動，學院曾被邀請參加北京中醫藥大學、台灣中醫護理學會舉辦之中醫護理國際會議，並發表文章和講話。本學院會長於2013年被聘請為「世界中醫藥學會聯合會護理專業委員會」常務理事。

本學院於2015年成立「香港中西結合護理委員會」，配合中西結合醫療的發展。以中西優勢互補的結合護理模式推動整體護理發展，並擴大與其他護理專科的聯繫和合作，以更全面的護理服務照顧患者，並在社區增強這類健康資訊，為市民謀求更大福祉。



於2002年成立「香港中醫護理學院」



2003年北京中醫護理技術交流團



2006年訪問北京國家中醫藥管理局



2015年與食物及衛生局副局長陳肇始教授會面，探討中醫護理在香港的發展方向



於2015年成立「香港中西結合護理委員會」



多年來舉辦各種課程、講座及研討會



T: 2614 0422 | F: 2439 9137  
E: info@careheart.org.hk  
香港中環皇后大道中99號中環中心地下2C室



# 24小時私家看護服務方案

-hour Health Care Staffing Solutions

**15,000名**  
 登記醫護人員 **隨時候命**



### 專業護理 貼心服務

百本提供24小時私家看護服務方案，為客人嚴格挑選**15,000**多名合資格專業醫護人員，所有轉介的護士和助產士均在香港護士管理局註冊，可**24小時**貼身照顧病者、長者、初生嬰兒、幼童、孕婦以及產婦。

### 24-hour Health Care Staffing Solutions

Bamboos offers **24-hour** private nursing solution services to our clients. Over **15,000** qualified health care personnel screened and selected by Bamboos, will provide hospitalization and home-care nursing services to elderly, patients, infants, children, pregnant and parturient women.

### 關懷備至 Care

### 專業實幹 Competence

### 全心全意 Commitment



### 為醫療服務機構提供即時醫護人手

百本承諾致力於三十分鐘內提供即時醫護人手解決方案。目前，百本為香港醫院管理局屬下的醫院、各大私家醫院、診所、安老院、療養院及其他醫療機構等，提供全面的人手解決方案，如病房臨時人手替假等。

### Instant Staffing Solutions for Medical Institutions

Bamboos is committed to delivering effective health care staffing solutions, such as ward relief and locum services, within 30 minutes upon request. Clients include hospitals under the Hospital Authority, private hospitals, nursing homes, clinics and medical institutions.



ISO9001:2008 品質管理系統認證  
 ISO9001:2008 certified



ISO10002:2004 投訴處理管理體系認證  
 ISO10002:2004 certified



即時支援熱線：  
**2575 5893** **9515 9439**



職業治療最主要是利用有意義的活動和嶄新的治療方法幫助各類病患者防止、減少或克服殘障。另外職業治療師會配合他們生活上之各種需要，協助他們重返家庭、重回工作崗位及重投社區生活，使他們能過著獨立及有意義的生活。

職業治療師服務不同年齡，或因疾病、意外導致身心、認知能力或功能上受損的病患者。

職業治療師的工作範疇、服務對象及治療例子：

工作範疇	服務對象	治療方法
兒科	讀寫障礙、智障、發展障礙	感覺統合、書寫訓練
內、外科	骨科、胸肺科、燒傷、心臟科	復康支架、壓力治療、生活技巧訓練
老人科	認知障礙症(以往叫老人痴呆症)、柏金遜症	照顧者教育、懷緬治療、現實導向、家居環境改裝
精神科	情緒病、思覺失調、濫藥濫物	行為認知治療、社交技巧訓練
腦神經科	中風、大腦創傷性受損	肢體功能訓練、記憶、專注力、感知訓練
職業復康	腰背痛、肌肉或筋腱勞損	人體工學、模擬工作訓練

除了公立醫院及復康中心外，安老服務機構、特殊學校、早期教育訓練中心、庇護工場、中途宿舍、職業訓練中心、私立醫院、醫療顧問機構，甚至有大企業都有聘用職業治療師。至現時，香港註冊職業治療師約1800人為全港700萬市民服務。

與抑鬱共舞協會乃一個由義工組成的非牟利慈善團體，成員包括社會工作者、輔導員、心理學家及醫生，自2002年2月開始以小組形式為抑鬱症患者免費提供支援服務。

我們的服務宗旨，是向抑鬱症患者及其照顧者提供心理支援，協助患者舒緩病情，促進其減低復發機會，重新融入社會，並提昇社會對抑鬱症的關注。

#### 情緒支援小組

天空不可以常藍，但心卻可以常樂，重新把自己的人生方向和定位調校得更清晰罷！

這是一個互助小組，組員透過教育練習、分享、溝通，從彼此身上學習「與抑鬱共舞」的方法和技巧。參加小組可以：

- 增進自我認識
- 發展人際領域，察驗自己的有限，發現自己的潛能
- 提供一個安全空間，讓組員互相傾訴內心的掙扎和困惑，讓情緒得以釋放
- 學習駕馭抑鬱情緒
- 組員間彼此建立一個支援網絡

對象：經醫生診斷患有抑鬱症，無明顯自殺傾向，年齡介乎21至60歲，具中學或以上程度

時間：逢星期二晚上7:00至9:00，每週一次，為期半年

名額：每組十人，小組開始後不會增收新組員

組長：每組由兩至三位輔導專業人員帶領

費用：全免

報名詳情請參閱本會網頁：<http://www.dwd.org.hk>



9月份  
SEP

#### 免費抑鬱症健康講座 — 抑鬱症成因、病徵與治療

講者：陳玉麟醫生 精神科專科醫生  
吳蕙秋小姐 資深輔導員  
陳允彤醫生 與抑鬱共舞協會主席

日期：2016年9月17日（星期六）

時間：晚上6:45至9:30（不設中場休息）

地點：香港中央圖書館演講廳  
香港銅鑼灣高士威道66號地下



報名辦法：

2016年9月5日起，逢星期一至五，上午10時至下午5時接受報名報名詳情稍後於本會網頁公佈  
網頁：<http://www.dwd.org.hk>

百樂  
潮州  
PAK LOH CHIU CHOW

百樂潮州始於丁未仲夏由貝世雄老先生創辦，迄今已近半世紀，食肆分佈於全港的黃金地段。集團以提供全港最正宗潮州菜及忠誠服務為己任，在未有採用中央廚房模式經營下，經每店一班出色的廚師悉心炮製，引申每間店舖有其獨特口味。潮州菜餚琳瑯滿目，由各式各樣的點心，家常菜，鹵品以至尊貴菜式，配合各服務員的殷切招待，令每位客人可充分體會到潮州菜的精髓和滋味，倍感賓至如歸。

#### 潮養廚樂



#### 書本簡介

百樂潮州行政總廚許美德師傅有份合著的大會指定養生書籍 -- 潮養廚樂 將在健康生活博覽期間舉行新書發佈。敬請留意詳情。

樂活  
新中年



# 樂活新中年

Retire with Fun & Social Good!

網站和手機app平台 一站式提供適合新中年的  
各種活動、義工及就業配對和健康資訊

[www.happy-retired.com](http://www.happy-retired.com)

歡迎大家蒞臨  
E23及E33號展位支持我們

立即下載【樂活新中年】手機App



 [Happy-retired.com](http://Happy-retired.com)

 (852) 6842 9033



## HeHa Qi

你的隨身健康管家

2分鐘體檢<sup>^</sup> + 3分鐘有效減壓

- 透過2分鐘監測心電圖訊號評估自主神經系統的健康狀況
- 3分鐘呼吸訓練，助你降高血壓及舒緩精神壓力
- 被哈佛大學醫學院及國立台灣大學醫學院選用為臨床研究中的健康監測設備\*
- 1次充電，足夠連續使用30天
- 利用美國NASA的HHT及乾性電極技術，監測心率更快、更準確



即到 **C12 & C13** HeHa攤位  
(互動體驗區旁邊)  
可享免費2分鐘體檢<sup>^</sup>及會場限定優惠!

[www.iheha.com](http://www.iheha.com)

(852) 8202 2208

<sup>^</sup> 體檢內容包括生理年齡、復原力、壓力狀態、自主神經系統平衡狀態。  
\* 哈佛大學醫學院附屬「布萊根婦女醫院」(Brigham and Women's Hospital) 認為臨床研究中的健康監測設備。國立台灣大學醫學院附設醫院特選為臨床研究專用設備。



# 健康生活博覽 2016 展銷優惠

## 中藥醫緣

中藥醫緣攤位號碼 **G09-G10**

**名門堂**  
MING MOON TONG



**1** 有機鮮杞子原汁  
原價 \$338/盒 展銷價 \$198/盒  
加推 買 5盒 送 1盒  
買 10盒 送 3盒

**慳 \$140**

**2** 艾葉足浴包  
原價 \$68-98 展銷價 \$70-80  
加推 買 4包 即送足浴桶

**慳 \$18**

**Banaban®**

**3** 初榨椰子油  
350ml (原味)  
原價 \$249/樽 展銷價 \$188/樽

**慳 \$61**

初榨椰子油洗頭水 (300ml)  
原價 \$128 展銷價 \$88

初榨椰子油護髮素 (300ml)  
原價 \$128 展銷價 \$88

初榨椰子油沐浴露 (300ml)  
原價 \$128 展銷價 \$88

**慳 \$40**

**4** **blue river** NEW ZEALAND  
綿羊奶粉 400g  
原價 \$248/罐 展銷價 \$188/罐

**慳 \$60**

**5** **謝謝農場**  
We are Grateful Growers.  
梅子酵素 原價 \$298 展銷價 \$238  
梅汁 原價 \$128 展銷價 \$88

**慳 \$60 慳 \$40**



《中醫·生活》

**優惠放送**

**片仔癀 五大優惠贈讀者**



- 憑此優惠券，可於2016年6月17至19日，在灣仔健康生活博覽（展位）免費獲贈「片仔癀跌打精」15毫升試用裝乙瓶和「片仔癀牙火清牙膏」15g試用裝乙支。（限量300套）
- 凡於展會購買本公司產品，每購買一件產品可獲贈「片仔癀創可貼」乙盒。多買多送。
- 展會期間，「片仔癀牙膏」，買二送一。
- 展會期間，「片仔癀跌打精」（60毫升裝），兩支有88折優惠，並額外加送15毫升試用裝乙支。
- 「片仔癀」、「片仔癀膠囊」，全城最低優惠。

**唯諾奶粉 打造健康**

唯諾奶粉以最純淨的紐西蘭奶源製成，有多種不同配方，適合不同需要的人士，能為一家人的健康把關。

**四季足湯 五大功能**

夏天泡腳能達至冬病夏治的功效，以草本成份為主的「唯諾足湯」活血驅寒、減肥祛濕、助眠減壓。

**全球首枝 亞麻籽煮食油**

全球首枝可高溫煮食亞麻籽油，加拿大草原萃取和製造，冷壓初榨，通過GMP認證，智營之選。

原價：\$135  
展銷價：**\$95**



月刊 大優惠



由於不少讀者都熱烈詢問關於我們過往期數的補購問題，現於展銷期內可以優惠價 \$15 回購過往部分期數，感謝讀者的支持，我們會繼續努力。



**金裝怡安健**  
原價：\$268  
展銷價：**\$190**



原價：\$148  
展銷價：**\$88 / 盒** (20包)

展銷資料

時間：6月17-18日  
10:00 - 20:00  
6月19日  
10:00 - 19:00  
攤位號碼：A06-A07



耆藝創作



老人午宴



健康講座

服務範圍  
全科:  
傷口護理  
更換尿喉  
更換胃喉  
藥物注射  
抽血&樣本送遞

★評估服務★  
健康評估  
認知評估  
防跌評估  
家居環境安全評估

電話:(852)25258486

網址:www.gohomecpn.com.hk

## 護理系列 - - 中風 [知多D 中少D]

講座內容:

- 如何舒緩中風
- 如何處理中風
- 個案分享

講者:

黃譚桂芬 (家庭顧問護士)

日期:

- 2016年6月17-18日(星期五、六)  
10:00am - 8:00pm
- 2016年6月19日(星期日)  
10:00am - 7:00pm

**免費**  
健康評估 血含氧量  
血壓 BMI

由大會支持媒體「健康創富」統籌:

## 健康毛巾操

6月19日(星期日)  
健康專題工作坊  
12:15 - 12:45 pm



請到展位E29-30獲得  
訂閱「健康創富」雜誌優惠  
及其他健康資訊

— 為專業醫生完成作者夢 —

## 《健康動力》醫學叢書

一站式專業出版服務

提供專業編輯、排版、設計、印刷及發行服務



查詢熱線: 23856928 | www.healthaction.com.hk



HealthCareersAsia.com

## Regional HealthCare Jobs

HealthCareersAsia.com is the leading healthcare job site focusing on jobs in the healthcare sector.

If you are jobseekers looking for healthcare jobs, employers or recruiters having vacancies for candidates, we have the right solutions for you.



## Powerful Search Engine

HealthCareersAsia.com offers a user-friendly interface and a powerful, flexible and intelligent search engine to meet and exceed the expectations of jobseekers, employers and recruiters.

Connect with us:



世界華文

A Member of Media Chinese Group

## 長者高危腦退化疾病

戴樂群醫生

阿茲海默症、路易體病、帕金森症……都屬常見於長者的高危腦部退化疾病；這類病症的名稱眾多、病徵近似，但不同病症的治療方法均有不同，必須對症下藥。



### (一) 認知障礙症

認知障礙症只是疾病的統稱，所指的包含了不同種類的疾病；60至70%的認知障礙症，源於大腦退化病症——阿茲海默症；10至15%則是血管疾病引致的認知障礙症，例如高血壓、糖尿病和心臟病；另外，10至15%則是非阿茲海默症，例如會令患者出現幻覺的路易體病。

認知障礙症患者一般多屬70歲以上，他們會出現以下情況：

1. 對時間和地點的認知及了解出現偏差；
2. 記憶缺損，例如忘記物件擺放位置而申訴被別人偷取；
3. 視覺空間出現問題；
4. 語言理解及表達能力衰退；
5. 或會出現情緒及行為問題。

大多數的認知障礙症患者屬阿茲海默症，病徵與其他腦退化疾病有重疊，不過醫生可透過不同的評估方法確診，例如察看長者能否達到以下要求：

1. 計算連續減數；
2. 做出一個三個步驟的指令；
3. 畫出完整的五角形或時鐘。

30-5-6-3-8-1=?

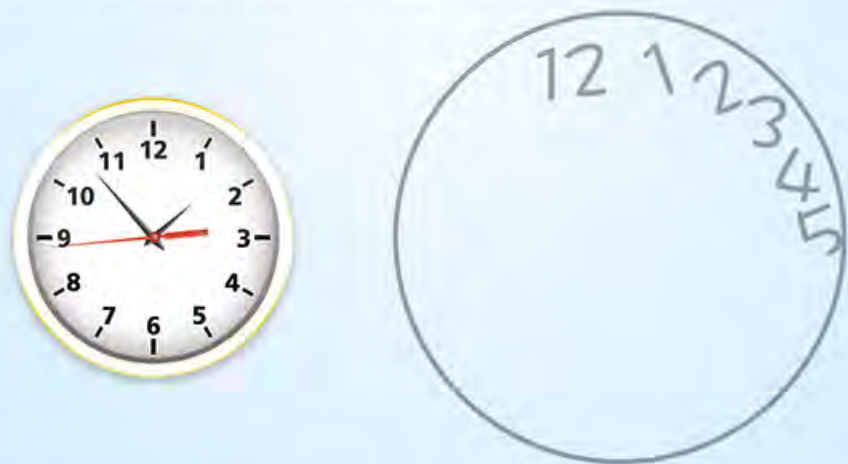
如未能達標，都有可能患上阿茲海默症。

## (二) 路易體病

這是認知障礙症的其中一種，病發年齡約70歲。病因是體內某一種蛋白影響腦幹，產生深睡時（學名為速波期）的行為失調，最顯著的情況是出現繪影繪聲的幻覺，例如：

1. 看見先人；
2. 看見血流披臉的小朋友；
3. 昆蟲或動物；
4. 家中見行雷閃電或河流經過。

除幻覺外，如長者於睡眠時大喊，甚至從床上跌下，都有可能患上路易體病。這種認知障礙症可令病人短期記憶缺損、以及視像空間出現非常嚴重的問題，出現輕微帕金森的症狀。例如對着時鐘的圖畫，都不能照樣將之畫出來。



經確診後，醫生可處方藥物，降低病者的視覺幻象，從而改善認知能力。

## (三) 帕金森症

很多人以為帕金森症即為認知障礙症，其實這屬謬誤。

帕金森症病發年齡多數為60歲，主因是腦幹未能製造出足夠的多巴胺，因而引致以下情況：

1. 肌肉僵硬
2. 肌肉疼痛
3. 手腳震顫
4. 臉部表情減少
5. 行動緩慢



帕金森症與腦中風病徵相似，例如手腳震顫，對事物容易混淆（即使兩者一看就知是截然不同的東西）。不過，帕金森症與中風的病因不同，後者是腦部血管閉塞，導致半邊身體軟弱無力，與多巴胺分泌無關。

謹記不是所有手腳震顫的病者都是帕金森症，如長者服用了氣管舒張劑或患上甲狀腺亢進，同樣會出現手震的情況。

除了腦部退化疾病，由於長者的身體器官、肌肉和抵抗力衰退，會導致各種疾病。

### (一) 肌肉疏鬆

肌肉疏鬆，即是肌肉逐步流失而失去爆炸力，特別是「快肌纖維」(Type II Muscle Fibre) 流失，導致長者渾身無力。

肌肉疏鬆成因眾多，包括：

1. 營養及蛋白質不足
2. 身體某部份出現炎症
3. 血管硬化
4. 運動不足
5. 長期服用他汀類降膽固醇藥物

預防方法：

必須每日持續進行

1. 適量帶氧運動；
2. 阻力運動以強化肌肉，同時可減低身體發炎現象；
3. 配合豐富蛋白質飲食習慣；
4. 吸收維他命D，例如曬太陽。



### (二) 帶狀疱疹 (生蛇)

這是一種潛藏於身體的病毒，當抵抗力弱時便會引發出來的疾病。此病毒來自我們幼年時曾感染過的水痘，因病毒未完全消滅，並潛伏於神經線。當長者60歲過後：

1. 因退休或體質急轉直下，面對龐大的精神壓力；
2. 長期服用類固醇藥物；
3. 免疫系統削弱。

當年引起水痘的病毒，便會沿着神經線蔓延全身，導致神經線發炎。

帶狀疱疹病徵如下：

1. 四肢、腿部、臉部出現帶狀疱疹；
2. 身體嚴重疼痛；
3. 眼角膜神經發炎。

帶狀疱疹患者可服用藥物治療，但有病人於康復後一個月仍會感到極度疼痛，更會影響情緒而產生抑鬱。

預防方法：

55歲以上人士可接受預防帶狀疱疹疫苗，抑制潛服於神經線的病毒復發。

### (三) 耳水不平衡

有些長者無論坐下或站立，都感到頭暈和天旋地轉，甚至嘔吐，有可能患上耳水不平衡。此病令長者苦不堪言，有時洗頭時頭稍為仰後，或睡覺時側睡，都會感到暈眩，有時更會失去重心而跌倒。

成因：

內耳的兩邊耳石（Otolith）移位，左右兩邊耳石不平衡引致。當患者身體轉動時，耳石走位嚴重，便會出現以上病徵。耳水不平衡是可以治癒的疾病，醫生可用各種方式將耳石回復到原位，暈眩感便會自然消失。

圖中的運動有助使耳石返回原位。



#### 不要與腦中風混淆

部份腦中風患者也會出現暈眩，令人誤以為耳水不平衡。其實腦中風除暈眩外，還有可能同時出現突然失聰、看事物有重影、說話時口齒不清或半邊身癱軟。如出現以上情況，應立刻諮詢醫生意見，接受磁力共振檢查，以確定是患上腦中風還是耳水不平衡或其他疾病。

以上六頁資訊，節錄自《聆聽60個身體告訴你的事》。  
鳴謝天窗出版及戴樂群醫生。

## 九型體質

中醫在養生和對疾病的調攝方面都講求個體化辨證論治，不同體質的人群分別有其相對應的生理心理特點，而其飲食起居的注意事項也各不相同。九型體質是現今最常用的中醫體質分類方法之一，它以整體觀念為指導，以陰陽五行學說為思維方法，以臟腑經絡及精氣血津液的結構功能的差異為基礎，將人們的體質分為九種不同類型，以闡述人體不同的身心特徵，並指導日常養生及論治調護。

### 平和質



各項指標適中的體質，陰陽氣血調和。

**形體特徵** | 體形勻稱健壯。

**常見表現** | 面色、膚色潤澤，頭髮稠密有光澤，目光有神，嗅覺靈敏，唇色紅潤，不易疲勞，精力充沛，耐受寒熱，睡眠良好，胃納佳，二便正常，舌色淡紅，苔薄白，脈和緩有力。

**心理特徵** | 性格隨和開朗。

**發病傾向** | 平素患病較少，對自然環境和社會環境適應能力較強。

**飲食調理** |

採取中庸之道，不饑不飽，寒溫適度，五味調和，飲食種類多樣不偏頗。

**推薦食療方** | 山藥扁豆核桃粥

山藥30克，白扁豆10克，核桃10克，粳米50克，白糖少許。

**形體特徵** | 肌肉鬆軟不實。

**常見表現** | 平素語音低弱，氣短懶言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡紅，舌邊有齒痕，脈弱。

**心理特徵** | 性格內向，不喜冒險。

**發病傾向** | 易感冒，易內臟下垂，病後恢復緩慢。

**飲食調理** |

**【宜】**益氣健脾：各種穀物、豆類、薯仔、番薯、山藥、雞、鵪鶉等。

**【慎】**具有耗氣作用的食物，如檳榔、空心菜、山楂等。

**推薦食療方** | 黃芪童子雞 **【益氣補虛】**

**【用料】**童子雞1隻，生黃芪15克，蔥、薑、鹽、黃酒適量。

**【制作】**取童子雞1隻洗淨，用紗布袋包好生黃芪與雞同煮，可加入蔥、薑。待雞熟後，拿出黃芪包。加入鹽、黃酒調味，即可食用。

### 氣虛質

元氣不足的體質，以疲乏、氣短、自汗等氣虛表現為主要特徵。



## 陽虛質



為主要特徵。  
怕冷、手足不溫等虛寒表現  
陽氣不足的體質，以畏寒

**形體特徵** | 肌肉鬆軟不實。

**常見表現** | 平素畏冷，手足不溫，喜熱飲食，精神不振，舌淡胖嫩，脈沉遲。

**心理特徵** | 性格多沉靜、內向。

**發病傾向** | 易患痰飲、腫脹、泄瀉等病；感邪易從寒化。

**外界環境適應力** | 耐夏不耐冬；易感風寒濕邪。

**飲食調理** |

**【宜】**甘溫益氣：牛羊肉、蔥、薑、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒等。

**【慎】**生冷寒涼：黃瓜、藕、梨、西瓜等。

**推薦食療方** | 當歸生薑羊肉湯【溫中補血，祛寒止痛】

**【用料】**當歸20克，生薑30克，羊肉500克，料酒、食鹽適量。

**【制作】**生薑沖洗乾淨，當歸用清水浸軟，切片備用；羊肉剔去筋膜，放入開水鍋中略燙，除去血水後撈出，切塊備用；當歸、生薑、羊肉放入砂鍋中，加清水、料酒、食鹽，旺火燒沸後撇去浮沫，再改用小火燉至羊肉熟爛即成。

**形體特徵** | 體形偏瘦。

**常見表現** | 手足心熱，口燥咽乾，鼻微乾，喜冷饮，大便乾燥，舌紅少津，脈細數。

**心理特徵** | 性情急躁，外向好動，活潑。

**發病傾向** | 易患心悸、不寐等病；感邪易從熱化。

**外界環境適應力** | 耐冬不耐夏；不耐受暑、熱、燥邪。

**飲食調理** |

**【宜】**甘涼滋潤：黑大豆、黑芝麻、百合、甲魚、麻油、各類生果等。

**【慎】**辛溫燥烈：羊肉、辣椒、蔥、蒜等

**推薦食療方** | 蓮子百合燉瘦肉【清心潤肺，益氣安神】

**【用料】**蓮子(去芯)15克，百合20克，豬瘦肉100克，鹽適量。

**【制作】**用去芯蓮子、百合、豬瘦肉，加水適量同燉，肉熟爛後用鹽調味食用。

## 痰濕質

濕表現為主要特徵。  
肥滿、口黏苔膩等痰  
以形體肥胖、腹部  
痰濕凝聚的體質，

**形體特徵** | 體形肥胖，腹部肥滿鬆軟。

**常見表現** | 面部皮膚油脂較多，多汗且黏，胸悶，痰多，口黏膩或甜，喜食肥甘甜黏，苔膩，脈滑。

**心理特徵** | 性格偏溫和、穩重，多善於忍耐。

**發病傾向** | 易患消渴、中風、胸痹等病。

**外界環境適應力** | 對梅雨季節及濕重環境適應能力差。

陰液虧少的體質，以口燥咽乾、  
手足心熱等虛熱表現為主要特徵。

## 陰虛質



## 瘀血質



舌質紫黯等血瘀表現為主要特徵。  
血行不暢的體質，以膚色晦黯、

**形體特徵** | 胖瘦均見。

**常見表現** | 膚色晦黯，色素沉著，容易出現癍斑，口唇黯淡，舌黯或有癍點，舌下絡脈紫黯或增粗，脈澀。

**心理特徵** | 易煩，健忘。

**發病傾向** | 易患癥瘕及痛證、血證等。

**外界環境適應力** | 不耐受寒邪。

**飲食調理** |

**【宜】**具有活血散結、疏肝解鬱作用的食物如黑豆、紫菜、蘿蔔、金橘、橙子、柚子、山楂、醋、玫瑰花綠茶等，可飲適量黃酒或葡萄酒。

**【慎】**肥肉、奶油等滋膩之品。

**推薦食療方** | 黑豆川芎粥【活血祛瘀·行氣止痛】

**【用料】**川芎6克，黑豆20克，粳米50克，紅糖適量。

**【制作】**川芎用紗布包裹，和黑豆、粳米一起水煎煮熟，加適量紅糖，分次溫服。

濕熱內蘊的體質，以面垢  
油光、口苦、苔黃膩等濕熱  
表現為主要特徵。

## 濕熱質



**形體特徵** | 形體中等或偏瘦。

**常見表現** | 面垢油光，易生瘡瘡，口苦口乾，身重困倦，大便黏滯不暢或燥結，小便短黃，男性易下陰潮濕，女性易帶下增多，舌質偏紅，苔黃膩，脈滑數。

**心理特徵** | 容易心煩急躁。

**發病傾向** | 易患瘡癤、黃疸、熱淋等病。

**外界環境適應力** | 對夏末秋初濕熱氣候，濕重或氣溫偏高環境較難適應。

**飲食調理** |

**【宜】**飲食清淡，多吃甘寒、甘平、清利濕熱的食物，如薏苡仁、蓮子、茯苓、赤豆、綠豆、瓜類、綠葉蔬菜等。

**【慎】**羊肉、鱈魚、香菜、辣椒、花椒、酒、餡餅、胡椒、蜂蜜等甘酸滋膩之品及火鍋、烹炸、燒烤等辛溫助熱食品。

**推薦食療方** | 薏米綠豆粥【清利濕熱】

**【用料】**薏米30克，綠豆30克，大米50克。

**【制作】**將薏米、綠豆和大米一起入鍋加清水適量煮粥，煮熟即成。此粥可在每日早晚食用。



## 常用保健強身自我按摩法

~內容豐富、簡便易學、無副作用、具有祛病健身之功。

### 1. 髮常梳

方法: 將手掌互搓36下, 使掌心發熱, 然後由前額掃上去, 經後腦掃回頸部, 早晚各做10次。

作用: 具有鎮靜止痛、健腦明目、降壓安神作用; 並可使落髮重生。

### 2. 目常運

方法: 靜坐, 兩眼向左旋轉5次, 然後向前注視片刻, 再向右旋轉5次, 前視片刻。接着雙眼緊閉片刻, 再突然睜大兩眼遠眺瞭望。

作用: 保護視力極有好處。

### 3. 扣攢竹

方法: 用拇指彎屈的突出部叩擊雙側攢竹穴 (位於眉頭凹陷中, 眶上切迹處), 每穴15~20次, 用力以微感不適為度。

作用: 消除額痛、眼脹、視力疲勞。

護士提提您:  
「然而久視傷血,  
故不要常常看  
手機喔!」



## 氣鬱質

氣機鬱滯的體質, 以神情抑鬱、憂慮脆弱等氣鬱表現為主要特徵。



**形體特徵** | 形體瘦者為多。

**常見表現** | 神情抑鬱, 情感脆弱, 煩悶不樂, 舌淡紅苔薄白, 脈弦。

**心理特徵** | 性格內向不穩定、敏感多慮。

**發病傾向** | 易患臟躁、梅核氣、百合病及鬱證等。

**外界環境適應力** | 對精神刺激適應能力較差; 不適應陰雨天氣。

**飲食調理** |

**【宜】**行氣解鬱、消食、醒神之品: 小麥、香菜、蔥、蒜、蘿蔔、洋蔥、海帶、海藻、橘、柚、檳榔、玫瑰。

**【慎】**睡前避免飲茶、咖啡等提神醒腦的飲料。

**推薦食療方** | 菊花玫瑰茶

**【用料】**杭白菊4朵, 玫瑰花2朵。

**【制作】**90°C水沏5分鐘, 可以經常服用。

## 特稟質

過敏反應等為主要特徵, 以生理缺陷、先天失常的體質。

**形體特徵** | 過敏體質者一般無特殊; 先天稟賦異常者或有畸形, 或有生理缺陷。

**常見表現** | 過敏體質者常見哮喘、風團、咽癢、鼻塞、噴嚏等; 患遺傳性疾病者有垂直遺傳、先天性、家族性特徵。

**心理特徵** | 隨稟質不同情況各異。

**發病傾向** | 過敏體質者易患哮喘、蕁麻疹、花粉症及藥物過敏等。

**外界環境適應力** | 對季節轉變的適應能力差, 易引發宿疾。

**飲食調理** |

**【宜】**清淡、均衡、粗細搭配適當、葷素配伍合理。

**【慎】**辛辣之品、發物及含致敏物質的食品: 蠶豆、白扁豆、牛肉、鵝肉、鯉魚、蝦、蟹、茄子、酒、辣椒、濃茶。

**推薦食療方** | 黃芪山藥粥 **【健脾益氣】**

**【用料】**黃芪10克, 山藥50克, 大米100克。

**【制作】**將黃芪、山藥、大米一起入鍋加清水適量煮粥, 煮熟即成。





#### 4. 磨鼻背

方法: 用拇指背用力磨擦雙側鼻背直至局部發熱。

作用: 有助通氣, 預防感冒。

#### 5. 口常漱

方法: 舌尖頂上腭, 調補心血, 補充元氣。鼓漱時舌尖可抵至唇內齒外, 左右鼓漱轉動各30次, 將舌尖再縮回口腔, 上下輕輕捲動數次, 使唾液增多。

作用: 具有健脾胃、幫助消化、延年益壽之功。

#### 6. 耳常鼓

方法: 手掌掩雙耳, 用力向內壓, 然後放手, 伴有「撲」的一聲。重覆做10下。繼而, 雙手掩耳, 雙手中指扣住食指, 以食指用力彈後腦風池穴10下, 卜卜有聲。每天臨睡前做。

作用: 醒腦、增強記憶力、強化聽覺及預防耳病。

#### 7. 齒常叩

方法: 口微微合上, 上下牙齒相互輕叩, 不需太用力, 但互叩時須發出聲響, 做36次。

作用: 長期堅持鍛煉, 可使牙齒堅固, 不易脫落。



#### 8. 抓肩肌

方法: 以右手拇指、食指、中指配合捏起左肩肌, 左手則捏起右肩肌, 交叉進行, 各10次。

作用: 有助鬆肩去疲勞。

#### 9. 甩雙手

方法: 兩臂自然下垂, 向前向後甩動30至50次。

作用: 使肩、臂、腕、指關節放鬆; 通暢氣血, 增強手臂功能。

#### 10. 腹常抹

方法: 搓熱兩手掌, 疊掌相抹, 掌心對準臍眼, 順時針方向按揉, 從內向外, 範圍由小到大, 再由大到小, 做36次。

作用: 強健脾胃、幫助消化。防治腹痛及腹部鼓脹。

護士提提您:  
「飯後散步, 可以幫助消化。正所謂飯後走一走, 活到九十九。」





### 11. 腰常擺

方法: 雙手和身體有韻律地擺動。當身體扭向右時，左手在前，右手在後，在前的左手輕輕拍打小腹，在後的右手輕輕拍打命門穴位。反方向重複。最少做50下，做夠100下更好。

作用: 強健腰脊、強化腸胃、防止消化不良、胃痛、腰肌勞損。

### 12. 旋膝蓋

方法: 兩手掌心緊按雙膝，先向外旋轉10次，然後再向內旋轉10次。

作用: 靈活筋骨、增強膝部功能以及防止關節炎。

### 13. 足心常搓

方法: 每晚入睡前，以左右手指腹對左右腳心進行交替摩擦80至100次。同時用拇指切壓湧泉。

作用: 調精補腎、提神健腦及改善睡眠。

護士提提您:  
「人老腿先老，腎虧膝先軟。想延年益壽，要由雙腳做起！」



## Organizer 主辦機構簡介



### 凌速博覽有限公司

#### In Express Expo Limited

凌速博覽於2000年成立，專業籌辦展覽會和推廣活動。凌速博覽的代表性項目——香港動漫電玩節，是國際知名的公眾消費展覽會，網羅國際動漫、遊戲、玩具龍頭企業參展，觀眾人數高達數十萬。第18屆香港動漫電玩節將於2016年7月舉行。



貿易展覽方面，凌速博覽每年籌辦兩次姊妹專業美容展，是連繫專業美容產品供應商和美容院的核心展覽，每年五月及九月舉行。

凌速博覽亦多次在中國各地舉辦及籌辦大型展覽，例如廣州的穗港澳動漫遊戲展、深圳的數字影視動漫遊戲展、中國瀋陽ACG動漫遊戲展等等。

地址: 香港九龍荔枝角長沙灣道883號億利工業中心3樓12-15室  
Units 12-15, 3/F, Elite Industrial Centre,  
883 Cheung Sha Wan Road, Lai Chi Kok,  
Kowloon, Hong Kong

電話: (852) 2344 0415

傳真: (852) 2951 4142

電郵: [health@iesg.com.hk](mailto:health@iesg.com.hk)