

鴻福點擊

秋季特性及養生保健要訣 秋涼話「秋燥」

悶熱的夏天逐漸過去，一早一晚開始感覺清涼。秋天，涼風習習，天朗氣清，沒有春天的濕、夏天的熱、冬天的寒，可說是一年中寫意的季節。

但在這種涼爽天氣中，我們感到皮膚越來越繃緊，潤膚霜不知不覺間越用越多。

原來秋天的特點是「燥」！

秋天「燥邪」當道

中醫有一個概念，叫做「燥邪」。乾燥，本來是秋天的氣候特點。正常的風、寒、暑、濕、燥、火六種自然氣候因素，中醫稱為「六氣」。根據「五行」的特性，春天多風，夏就有暑熱（火）和暑濕，秋天乾燥、冬天寒冷。自然界的氣候變化，令萬物按生、長、化、收、藏的規律而生生不息。但當氣候變化太過或者太弱，便擾亂了自然界的規律，這時中醫就稱之為「邪氣」（邪，即不正之氣）。如果燥氣嚴重，成為致病因素，中醫就稱之為「燥邪」。秋天燥氣當道，過或不及，均易致病。

「天人相應」——秋燥容易傷津傷肺

中醫認為「天人相應」，所以不同的季節氣候都會影響人體，各種「邪氣」的不同特點，便令身體狀況產生不同變化，以及影響臟腑功能，而產生特異的疾患。

「燥邪」致病有，兩個特點，一是乾澀，所以會損傷身體津液，令身體內外失於濡潤；另一特點是容易傷肺。根據中醫五行理論，與秋天對應的是「肺」臟。所以在秋季，「肺」臟的功能最易失平衡。

秋天最常見的問題是感冒、咳嗽，咽喉乾涸、唇乾口渴、聲音嘶啞、容易流鼻血、皮膚乾燥、小便少、大便乾結，這些都是因「燥邪」傷津傷肺所致。

所以日常生活中，我們在秋季要懂得正確保健，內外一併滋養，尤其注意保養肺臟，才能幫助身體適應秋季氣候變化，保持體內環境平衡健康。鴻福堂今年組合的秋季產品金字塔——養生為本、調理為上、疏風止咳，便是為了滿足各方面的秋季保健需要。

秋天氣候乾燥，我們特別為您準備一系列

秋日強肺產品 及 **疏風寒熱咳茶** 幫大家過一個健康的秋天！

凡購買任何秋日強肺全方案產品1件，即可獲贈秋日強肺產品印花1個，於發卡後14天內儲齊5個指定印花，（包括正品龜苓膏1盅、自家湯2包及自家鮮製飲品2支）

即送 正品清熱解毒藥製龜苓膏1盅！

自家CLUB會員

送 會員送正品固本清熱靈芝龜苓膏1盅！



秋日強肺全方案產品

疏風止咳

疏風寒咳茶、疏風熱咳茶

調理為上

針對肺系統問題的調理產品
理肺化痰海底椰川貝枇杷膏
強肺理肺川貝枇杷葉鱈魚肉湯
化痰止咳川貝枇杷止咳茶
清潤舒喉羅漢果潤喉茶

養生為本

強化肺系統功能、增強免疫力的食療養生產品
固本清熱靈芝龜苓膏(國家認證秘方150)
滋補美顏花膠海底椰川貝百合西施骨湯
養陰潤燥沙參玉竹清補涼花膠雞湯
清肺潤肺金銀菜陳腎羅漢果白肺湯(附湯料)
益氣養陰花旗參靈芝雞湯
清涼潤燥西洋菜南北杏陳腎雪梨西施骨湯(附湯料)
止咳潤肺川貝杏仁露
養陰清熱百合玉竹清補涼
潤肺止咳川貝百合海底椰
潤肺化痰川貝枇杷雪梨茶

疏風止咳

疏風寒咳茶

\$36

風寒咳嗽

主要成份：蘇梗、北杏、炙麻黃、桔梗、甘草
功效：散寒止咳

疏風熱咳茶

\$36

風熱咳嗽

主要成份：桑葉、菊花、桑白皮、枇杷葉、蘆根
功效：疏熱止咳

想知道自己係寒咳定熱咳？

請即登入 www.hungfooktong.com/news/224/exam/index.html

做個寒熱咳測試或參考以下特徵比較表啦！

特徵比較

咳嗽
痰
鼻涕
咽喉
口渴
身體
出汗
舌質顏色
舌苔
小便

寒咳

聲沉及長
 白色
 較稀
 不痛
 少見
 常感疼痛
 無
 正常或偏淡
 薄及白
 顏色和份量通常不變化

熱咳

音高及短促
 偏黃
 稠或黃
 疼痛
 常見
 感熱
 有
 舌或舌尖偏紅
 偏黃
 較黃及量少

首支無糖草本飲品 無糖原泡花旗蔘

都市人生活忙碌，返工OT、溫書捱夜、睡眠不足等已令身體火氣上升、疲憊不堪。鴻福堂誠意為您推介首支無糖草本飲品無糖原泡花旗蔘，無糖原味、絕不含防腐劑及人造色素，絕對適合對於注重健康的您，讓您親身體驗無糖的滋味！

鴻福堂無糖原泡花旗蔘精選加拿大花旗蔘，以原泡技術萃取精華，絕對無糖、無添加，讓你盡嚐無添加花旗蔘原味。花旗蔘不僅有清熱作用，所含的人蔘皂甙更有提神作用，為注重健康人士的最佳選擇。



新店速遞 鴻福堂新添分店 全新形象宣揚涼茶文化

佐敦站

佐敦港鐵站J0R8號舖

樂富廣場

樂富廣場一樓1116號舖

元朗教育路

元朗教育路3-7號富好大樓地下101號舖

屯門海趣坊 (與社企香港復康諮詢協會合作)

屯門湖翠路168-236號海趣坊一樓53-54號舖



▲佐敦港鐵站



▲樂富廣場



▲屯門海趣坊

鴻福堂與菜聯社合辦 「涼茶文化月」活動

菜聯社於8月22日至9月12日連續四個星期日假大埔農墟舉行「涼茶文化月」，藉以希望讓大眾認識更多本土的涼茶文化；而港澳唯一榮獲「國家級非物質文化遺產」涼茶秘方及專用術語認證的鴻福堂有幸被邀請合辦是次「涼茶文化月」活動。於舉行「涼茶文化月」活動的四個星期內，鴻福堂除了設置展板展示了涼茶的起源、配製，及涼茶被納入非物質文化遺產等資訊外，現場更展示了八款被確認為「國家級非物質文化遺產」的涼茶、其功效及主要藥材介紹等。除此以外，活動更邀請了中醫藥顧問為在場市民提供免費健康諮詢及涼茶講座，讓市民更了解自身健康狀況及對涼茶加深了解。農墟亦設有田園草藥展覽及「涼茶對對碰」遊戲攤位，市民可透過遊戲有趣地加深對涼茶草藥的認識。



最新動向 體驗傳統涼茶的智慧 「中藥全球化聯盟」研討會

由香港浸會大學主辦的第9屆「中藥全球化聯盟」研討會已於8月23-25日假香港會議展覽中心舉行。一直致力推廣草本文化的鴻福堂全力支持是次研討會，並有幸被邀請成為是次大會的飲品贊助商。「中藥全球化聯盟」研討會旨在為世界從事中藥的人士提供一個學術及交流平台，而榮獲「國家級非物質文化遺產」涼茶秘方及專用術語認證的鴻福堂，更於是次研討會擔當宣揚涼茶文化的角色，於現場設置展覽攤位展示集團的理念及使命、八款被確認為「國家級非物質文化遺產」的涼茶、其功效及藥材介紹等，讓來自世界各地的參與者進一步體驗傳統涼茶的智慧。



正品動向 真用心 研正品 正品龜苓膏推廣活動

為彰顯鴻福堂藥製龜苓膏（秘方149）及靈芝龜苓膏（秘方150）是港澳唯一獲國務院頒發「國家級非物質文化遺產」涼茶秘方認證的龜苓膏，集團決定將傳統龜苓膏賦以新貌，以國家秘方「正品龜苓膏」重新命名，並以「真用心 研正品」為主題，於各大報章雜誌及在紅磡站停車場上蓋和巴士車身作廣告宣傳。集團更於7月舉行「正品龜苓膏」發佈會，並為大眾介紹有關其正品龜苓膏的好處、知識及選擇要訣等。



鴻人分享 「草本大使計劃」 「草本大使」阿玉

鴻福堂一直致力為前線同事提升專業的形象，旨在為顧客建議最合適當時身體狀況之健康產品。為精益求精，於今年暑假起特設「草本大使計劃」，將以往單元式的四時養生草本課程提升為證書課程，各「草本大使」須接受歷時3個月的培訓課程及考試通過才能獲取證書，為顧客提供健康諮詢及更貼身的服務。

今期「草本大使」之主角阿玉，是鴻福堂的高材生，於剛剛過去「草本大使」考核中考獲100分的佳績！據培訓部「改卷老師」的小道消息，阿玉整份試卷塗改液足跡難尋，反映當時人句句答案信心爆棚！成績好當然非僥倖，讓我們深入了解箇中原因！

有咁好成績，你有咩感想呀？

玉：真的有點意料之外！好開心！要多謝店長阿清於閒時都會不斷互相對答一下草本知識的問題，於此輕鬆環境下學習更容易入腦！

有甚麼秘訣考獲佳績呀？

玉：其實未入行前都未接觸過中醫基礎理論及草本產品知識，好多理論、成份功效都要死記，自己就於每晚臨睡前溫習一下筆記，做好準備以備平日顧客有機會問到相關知識！

「草本大使計劃」對您有咩幫忙？

玉：公司安排我們上草本大使課程令我們更了解一些草藥的屬性、功效等，從而明白分店銷售的草本產品特性，而不是單靠死背產品功效；現在於面對顧客詢問時更有信心，更可詳細地為他們講解產品的成份及功效，建議最合適當時身體狀況的草本產品給他們！除此之外，現在就算家人喉嚨痛，我都懂得推介甚麼產品給他，既幫到自己又可幫人！

小記：阿玉表示，加入鴻福堂前都沒想過會為自己增值，今後都希望公司加入更多多元化的培訓課程如實用英語班令他們學以致用。



管理學院事件簿 植根草本運動 提高健康意識，注意身體

在七月下旬「正品發佈會」中正式發動名為「草本植根運動」，希望所有身為鴻福堂員工的「鴻人」都提高健康意識，注意身體。首先所有鴻人每月都會獲贈免費正品龜苓膏換領券，希望同事們會與身邊至愛一起分享；除此之外，每月亦會派發生果予寫字樓的同事，還有會舉辦兩次「鴻人體檢」，由我們擔任護士角色，幫同事們度高磅重量血壓及脂肪比例分析，提供簡單的身體檢查及改善方案，相信每位鴻人都會由內健康到外！十月開始「鴻大夫信箱」亦會面世，鴻人可透過電郵甚至信件向鴻大夫隔空查詢中醫及健康事宜……希望草本健康的訊息在鴻人心深處植根起來！





服務手記 顧客的聲音 是鴻福堂進步的原動力

早前，鴻福堂很榮幸收到一位顧客的電郵，讚許鴻福堂北角分店之員工的服務態度，敝司謹此致謝。

在此，我們再次感謝該客人的電郵，鴻福堂感到非常高興並承諾會不斷創新及積極推廣健康文化，秉持「真心製造、自然流露」的宗旨，為顧客提供優質的產品和服務，並不斷聆聽顧客之意見，積極改進。

寄件人: Mary P.
標題: Special thanks to your services
日期: 2010年8月29日 10:54 PM
收件人: HungFookTong



Dear HungFookTong,
I am writing to compliment your helpful staff at North Point.

I was staying at Harbour Plaza, North Point last week. As it was very hot and humid, I was warmly received by your staff who recommended me a very refreshing herbal drink. I never really took a liking to chinese herbal stuff but i must say that the drink was very nice. I never thought i would like it, plus the decor at the booth was very inviting.

When i left, i must have left my documents behind, which is very important for my business. I didn't realise that i left it behind until later when i returned to the hotel and the hotel reception told me that someone from hung fook tong came by.

Please relay my gratitude to your staff at the outlet in North Point as I hadn't have the chance to as I was rushing for my connecting flight very shortly after I arrive back at he hotel.

Thank you, and I am happy you have such great and helpful staff!

Do contact me once you have received my mail.

鴻人智慧 職場上的卓越

在職場，單是盡力是不夠的，因為職場要求的是卓越，而卓越的標準卻是由老闆界定的。

試想一個在你生命中非常重要的人物，細想他(她)特別之處。可能他(她)是一個有愛心、有目標、有生命力、積極、熱誠、懂得鼓勵人、關心人……的人。但將這些特質放在工作上，是否等同就是一個老闆眼裡卓越和有貢獻的員工呢？

當然，以上這些特質都較為主觀，而職場是有其客觀標準，例如：準時完成工作、為公司貢獻多少。在職場上，卓越就等同成功，而成功與否就要看你能為公司增加多少利潤，又或為公司拓展多少業務。職場的目標是清晰的，能否達標就是一個客觀標準。由此，你會發現一些核心價值如愛心、積極、熱誠、關心，在工作中的展現只是預期的行為，但與卓越表現卻沒有必然關係。

另外，在職場上，卓越是比較性、相對性和處境性的，例如：你今年取得很好的業績，上司稱讚你卓越，但翌年，你達到同樣的業績已不算卓越了。又例如，你現在的老闆稱讚你卓越，不等於新老闆也同樣認為你卓越。有些公司是論資排輩，有些則是論功行償，所以你在一間公司卓越，不等於在另一間公司也卓越。在職場上要成功殊不容易。這些標準是相對的，而且也會隨著公司的政策或辦公室政治而轉變。那你該如何自處呢？答案由你決定。

司徒永富先生 鴻福堂集團執行董事



你今日讚咗未呀？

我和外子都喜歡旅遊，即使在內地酒店小住兩晚也樂趣無窮。最近一次旅遊經驗卻叫我感觸良多！

某次我們去珠海，悠閒地逛商場，倦了就在商場內一間西餐廳坐下；從餐牌上的照片看來，這餐廳的食物似乎不錯；我們抱著孤且一試的心情，叫了一客色彩繽紛、非常吸引的鮮果沙律。不久，服務員為我端來一碟放有六、七種新鮮生果的沙律：有蘋果、鮮橙、西瓜、哈密瓜、香蕉……看上去十分醒胃，入口多汁，真叫我意外得讚不絕口。

用餐後我叫服務員前來，親口讚賞她，說他們餐廳的出品貨真價實，不會將貨就價地用混上幾款罐頭生果了事，鼓勵他們繼續努力，客人是感受到廚師背後的誠意。誰知她聽罷後給我呆了幾秒鐘，不知道應該怎樣反應！點了點頭就走了。外子輕聲地說：「可能他們平日較多聽到客人的投訴，如此真誠和具體的讚賞倒叫他不知所措！」

聽完外子的解說，倒有點為中國這種「缺乏欣賞與肯定」的文化悲哀歎！我們又何曾在掌聲與鼓勵中長大？身為60後，我的父母都很傳統：做得好是應該的，沒有什麼值得讚；但做得不好的卻免得你一直錯下去，就會以責備去糾正錯誤。對孩子而言，特別是年幼的孩子，他們會傾向完全相信父母的話；日子有功，漸漸地在他們心中，會相信自己是個事事都做得不好的孩子，這不單傷害了孩子的自尊自信，孩子亦會因為怕犯錯捱罵而大大減弱了探索生命的勇氣。

身為心理治療師，我相信肯定言語的正能量；身邊的親人、朋友、同事……每日總會有些值得你欣賞的地方——你今日讚咗未呀？



杜婉霞小姐
好好戀愛學堂堂主任



MTR Shops十大最型商品
2010年9月
MTR

**香港飲食年鑑
健康食品之選**
2010年9月
香港飲食年鑑



TVB 傑出企業形象大獎
2010年9月
TVB周刊

「香港有品企業」
2010年8月
中諾國際有限公司



壹週刊「創革品牌2010」
2010年7月
壹週刊

會員生活

認識高血脂 避免血脂高

滿城都談“血脂高”、“高血脂”。什麼是“高血脂”？它對我們身體有什麼壞處？又如何可以防範它？你都清楚了嗎？這一期，我們就來談談高血脂問題。

認識“血脂”和“高血脂”

血漿所含脂類統稱為血脂。脂類是人體的重要營養素。當中脂肪的主要功能是儲存及供應能量；而脂類是組成細胞膜的重要成分。可見“血脂”或者“膽固醇”本身並不是我們身體的壞份子。

不好的只是高血脂。當血漿中脂類太多，血液便會變得粘稠，脂肪容易堆積在血管內，使血管失去彈性。因此，高血脂是血壓、冠心病的隱形凶手。

“高血脂”分很多類型，有可能只是膽固醇升高，又或只是甘油三酯升高。比較特別的，是“高密度脂蛋白”升高並非壞事，因“高密度脂蛋白”的作用是將膽固醇從肝外組織轉送到肝臟進行代謝，從而排出體外，故“高密度脂蛋白”被稱為好膽固醇。

“高血脂”的正確病名應是“高脂血症”。又因為血脂在血中是以脂蛋白形式運輸，因此“高脂血症”也可以說是“高脂蛋白血症”。

血脂為什麼會升高？怎樣才能防範高血脂？

有人說“吃得好，運動少了，血脂就高了”。

也有人說，“血脂通常隨年齡增長而增高”，道理在那裡？

而若有一位纖瘦的素食者告訴你，他有“高血脂”問題，那你一定感到大惑不解了！

血脂有兩方面的來源，一是機體自身合成，二是來源於食物。可見血脂的升高，既與食物因素有關，但又並非純粹關乎食物。纖瘦的素食者血脂出現問題，可能就因太纖弱，導致血脂代謝機制出現了問

題。而“血脂隨年齡增長而增高”的道理，在於老年人既因血脂代謝全面降低，同時又有體重增加、活動減少等多方面原因，血脂濃度便易增高。

血脂升高，除與家族遺傳因素有關外，可以簡單說，大部分人血脂升高，都是由於不健康的生活方式而導致，往往與都市生活密切相關。這些因素包括長期吸煙、酗酒、快餐、高脂、高糖飲食，動物性食物攝入過多、植物性食物攝入過少；不運動，生活無規律、精神長期處於緊張狀態、情緒容易激動等。而肥胖、高血壓、糖尿病與高血脂問題，更是互為因果。

當我們知道了什麼原因令血脂升高，自然就知道如何可以避免高血脂問題。在飲食方面，要保證食物結構合理，要節制食量，使體重控制在標準範圍內；在攝入脂肪和蛋白質時，多選擇家禽、魚肉，而少吃畜肉；每週吃蛋不宜多於兩隻，宜少吃蛋黃；要增加蔬菜、水果、豆制品的食用；多吃粗雜糧；選擇食用油的時，應偏向用大豆油、芝麻油、葵花子油等富含不飽和脂肪酸的植物油，飲食上低鹽少糖。而生活方式上，更要注意戒煙限酒，減少夜生活，積極運動，放鬆心情，避免情緒緊張。

許多天然的藥物和食品都有很好的降血脂作用。譬如山楂、丹蔘、刺五加、首烏、黃精、葛根、荷葉、銀杏葉、蘋果、木耳、粟米、茄瓜、黃瓜、大豆、菇類等。

鴻福堂的“木耳茶”以及“石斛花旗蔘茶”，就是運用了眾多的降血脂通血脈藥物、食物調配的茶飲，是忙碌而注重血脂健康的都市人方便之選。



關陳麗女士
資深中醫藥顧問

會員優惠

自家Club會員大升級 草本滋養 回贈賞不停

鴻福堂自家Club成立至今，短短一年半時間，已有超過90,000名會員成為自家Club的一份子。成為自家Club會員，除尊享獨家購物優惠、生日禮遇外，更享有自家Club積分優惠，每消費一元便獲得一分，消費積分可換購正品藥製龜苓膏、自家湯包或鮮製涼茶外，更可換領鴻福堂現金禮券及套票，讓您更靈活運用所得的積分。

此外，會員更會被邀請免費參加產品試食計劃，第一時間親身體驗我們的自家產品；還可參加會員講座、免費健康諮詢服務等，讓您無時無刻尊享會員優惠。

尚有更多的會員優惠及活動
將會陸續推出。敬請留意！



禮遇① 會員開咭及增值5%儲值回贈

成為鴻福堂「自家Club」會員及其後的每次增值，可獲得儲值額5%之現金回贈



禮遇② 自家Club積分獎賞

「自家Club」會員到各鴻福堂分店每消費 \$1 即可獲取 1 分。累積滿1,000分或以上，即賞您正品藥製龜苓膏、自家湯包、鮮製涼茶；積分愈多，獎賞愈大，儲夠積分更可換領鴻福堂現金禮券或套票！讓你更靈活運用所儲積分。詳情請參閱店內宣傳。



更多會員優惠



感謝購物日

每月第一個星期一定為「會員感謝購物日」，可獲額外全單95折優惠。



會員生日禮品

生日當月到各門市消費，即享有一次全單9折購物優惠。*
*只限當月首次購物享用



新會員招募活動

現有會員介紹一位新朋友成為「自家Club」會員，可享額外300分積分獎賞。