

## 网上捐款使您的善举更加简易

感谢您一路以来的支持，如果您需要收据及豁免所得税（须提供 NRIC 或 UEN）以下是您表达爱心的多种管道：

- 1、支票/信用卡/借记卡捐款请填写背面的捐款表格
- 2、或转账到 UOB A/C No: 211-307-461-4
- 3、或登录 [www.giving.sg/sbfc](http://www.giving.sg/sbfc) 捐献
- 4、或移步到本所或各分所以现款捐献

## Online Donation Makes Your Kind Act Simpler!

Thank you very much for your support over these years, if you require an official receipt and tax exemption (kindly provide NRIC no. or UEN). Here are ways to show your love:

1. Cheque/Credit Card/ Debit Card donation please complete the Donation Form on the back
2. Credit Transfer to UOB A/CNo: 211-307-461-4
3. Donate through [www.giving.sg/sbfc](http://www.giving.sg/sbfc).
4. Cash donation at our HQ or branches.

如果您不需要豁免所得税与收据，请扫描下方二维码

If you do not require an official receipt or tax exemption, please scan the QR code below



PayNow to SBFC  
UEN S69SS0009JSCB

如果想要了解本所更多详情，请访问本所网页

If you want to know more about us, please visit our website



[www.sbfc.org.sg](http://www.sbfc.org.sg)

衷心感谢您的仁爱善心!  
**Heartfelt thanks to your benevolence!**

## 各所地址 CLINICS LOCATION

### ● 总所 Main Clinic (附设肿瘤治疗中心/辅导中心)

48 Lorong 23 Geylang Singapore 388376

询问电话 Tel: 6848 4306 内科/针灸

询问电话 Tel: 6309 0595 肿瘤治疗中心

### ● 丹戎巴葛分所 Tanjong Pagar Branch (附设辅导服务)

44 Craig Road Singapore 089682

询问电话 Tel: 6221 6652

### ● 红山分所 Redhill Branch

Blk 131 Clarence Lane #01-20 Singapore 140131

询问电话 Tel: 6473 6638

### ● 宏茂桥分所 Ang Mo Kio Branch

Blk 348 Ang Mo Kio Ave 3 #01-2096 Singapore 560348

询问电话 Tel: 6453 9466

### ● 裕廊分所 Jurong Branch

Blk 320 Jurong East St 31 #01-74 Singapore 600320

询问电话 Tel: 6563 0063

### ● 三巴旺分所 Sembawang Branch (附设肿瘤治疗)

Blk 503A Canberra Link #01-13 Singapore 751503

询问电话 Tel: 6555 6705

### ● 杜弗分所 Dover Branch

Blk 23 Dover Crescent #01-388 Singapore 130023

询问电话 Tel: 6255 2049

### ● 淡滨尼分所 Tampines Branch (附设肿瘤治疗/辅导服务)

Blk 156 Tampines St 12 #01-09 Singapore 521156

询问电话 Tel: 6226 2880

中医义诊服务 TCM Consultation  
8:30am—12:00pm, 1:30pm—5:00pm

辅导服务 Counselling Service  
9:00am—4:00pm

需要预约 by Appointment 68413370

星期日及公共假期休息 Closed on Sundays and Public Holidays



Singapore Buddhist Free Clinic

48 Lorong Geylang Singapore 388376

Tel: 67487292 Email: [admin@sbfc.org.sg](mailto:admin@sbfc.org.sg)

UEN: S69SS0009J

IPC Status No HEF 0038/G

## 第31届董事会成员

本所第31届董事由以下13人组成：广声法师蝉联主席，副主席宝宁法师，秘书陈荣鑫，副秘书长陈宝穗，财政林德欢，副财政吴沛声及七位董事：达仁法师、谢智友、谭文俊、林宝淳、陈若莹、朱仲涵与谢玉华，已于10月15日宣誓就任。

从1969年走到今天，在历届董事以及各所员工同心协力下，我们平稳度过了半个世纪，但是，时代的步伐是日新月异的，我们将力求进步，赶上新的社会结构，满足新的群众需求。因此，我们需要投入更多的科技资源，改进管理方式。希望有更多热心公益的仁人善士，给我们强而有力的支持与肯定，让我们再接再厉，服务大众！



董事及委员合影



MERIT TIMES

十一月号 Nov Issue 2022  
Permit No: MCI(P)014/04/2022

《福田》承担着与大众一起耕耘，共享福乐之使命。

The Mission of Merit Times is to jointly cultivate good merits and share the resulting blessings.

## 灭除众苦 永无病恼

## 功德共聚

# 心恒喜乐

Eliminate All Sufferings  
Away From Illnesses  
Accumulating Merits Together  
Feeling Joy Always

## 辅导中心扩建完成

本所为照顾民众的心灵需要，年初将总部大厦天台扩建为辅导中心，现已全部完成投入服务。我们感谢所有赞助这项计划的善心人士，凡在2022年12月31日前乐捐1千元或以上者，将于中心的感谢牌匾刻名留念，以扬仁风！

## Completion of Expansion for Counselling Centre

Expansion to the rooftop of SBFC building into a counselling centre started beginning of the year has completed and put into service to take care of the emotional needs of the public. To appreciate the generosity of our donors, name of donors for donation S\$1,000 and above by 31 December 2022 will be engraved on the appreciation board displays at the Counselling Center.

## 31st Term Board Of Directors

The 31st Term BOD of SBFC consists of the following 13 persons: Ven. Sik Kwang Sheng continues in office as President, Vice President Ven. Sek Bao Ning, Secretary Chan Yong Luan, Assistant Secretary Chan Poh Swai, Treasurer Lim Teck Foon, Assistant Treasurer Goh Swee Sheng, 7 Directors: Ven. Sek Tat Jin, Chia Ti Yu, Tham Mun Chun, Seck Poh Soon, Chan Ruo Ying, Choo Tiong Hum and Chia Gek Wah have sworn in on 15 October.

From 1969 till today, with the concerted efforts of the previous directors and employees of all branches, we have stably sailed through half a century, nevertheless, the pace of the times is changing with each passing day, we will strive to make progress, catch up with the new social structure and meet new public demand. Therefore, we need to invest more in technological resources and improve management approach.

We hope that there will be more kind and generous people who are enthusiastic about public welfare, giving us strong support and affirmation and let us serve the public with unremitting efforts!

SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC

48, Lorong 23, Geylang,

Singapore 388376

REPUBLIC OF SINGAPORE

BUSINESS REPLY SERVICE

PERMIT NO. 00872



No postage necessary if posted in Singapore or Malaysia



## 过敏性鼻炎

过敏性鼻炎（俗称鼻敏感），主要以反复鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、皮肤容易起荨麻疹（风疹）等为主要症状，往往时发时止反复难愈。

中医认为过敏性鼻炎多由脏腑的虚损，正气不足，卫外不固（免疫力低下），风寒就会乘虚而入，寒束肌表，阳气不得宣泄，上扰鼻窍而成病。受影响的脏腑以肺、脾、肾三脏，且较少单一脏腑受累。属于中医里的“鼻鼽”范畴。

**过敏体质**

对花粉或某食物过敏等，在中医上这就被称为特禀体质。这类体质特殊的人群，有的即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，容易患哮喘。疾病倾向：防哮喘、皮肤疾病等。调养方式是：

- 1、 饮食清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。
- 2、 少食荞麦、蚕豆、小扁豆、牛肉、鹅肉、茄子、浓茶等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。
- 3、 可服玉屏风散、消风散、过敏煎等。

## 阳虚体质

总是手脚发凉，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。这些属阳虚体质，吃或喝凉的食物不舒服，容易大便稀溏，小便颜色清而量多。疾病倾向：多伴有畏寒怕冷、四肢不温、大便溏薄、小便清长、五更泻等症状。调养方式：

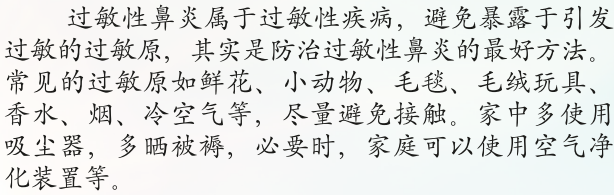
- 1、可多吃甘温益气的食物，比如葱、姜、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒等。
- 2、少食生冷凉食物如黄瓜、藕、梨、西瓜等。
- 3、自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或经常灸足三里、关元。（注：很多人并非单一体质）

因为症状类似，有些患者将过敏性鼻炎当感冒，一有鼻塞、打喷嚏等不适就服感冒药。以下是几个常用的简单鉴别方法：1. 感冒可伴有发烧，过敏性鼻炎通常无；2. 感冒通常无眼睛、耳朵、鼻腔瘙痒，而过敏性鼻炎经常有；3. 过敏性鼻炎通常在接触了某些物质后发作或有明显的季节性，感冒无；4. 感冒通常一周内可以自愈，而过敏性鼻炎通常持续数周、数月甚至常年发作。若无法自行判断，应及时就医。

服用感冒药，有时虽能缓解过敏性鼻炎症状。这是因为，一些感冒药含有抗组胺作用的扑尔敏。此外，一些感冒药含有麻黄碱，能使血管收缩，让鼻子呼吸更畅顺，缓解不适。但若长期反复吃感冒药，麻黄碱会产生反跳性血管扩张，反而鼻子会塞得更加严重。

1. 淮山粥：淮山30克，粳米50克，可作午餐食用。功效：补脾胃，滋阴，补肾固精。可增进食欲，增强体质。
2. 屏风粥：黄芪30克，防风9克，大枣8枚，粳米100克。将黄芪、防风洗净，水煎去渣取汁备用。将大枣、粳米洗净，同置锅中，加入药汁及适量水，共煮至米烂粥成。每周1剂。适用于素有过敏性鼻炎病史、体质为肺气不足型者，缓解期服用。（慢性咽炎者忌服用）
3. 四神汤：淮山药，茯神，莲子，芡实各15克加800cc水煮后可当茶饮功效：健脾益胃，收敛鼻涕。

- 1、按摩迎香穴，每次5~10分钟，每日2次。注：迎香穴位于鼻翼旁开1厘米处的鼻唇沟中。
- 2、用两手大鱼际，沿两侧迎香穴上下按摩至发热，每日数次。注：大鱼际就是我们俗称的大拇指根部的肌肉。



适当地补充维生素C、维生素E含量丰富的食物，如青菜、西红柿、橙子、红枣、豆类、乳类、蛋类等。饮食避免过冷及刺激性食物，可食生姜、韭菜、大小白菜等。多锻炼运动，增强自己的体质，提高自身免疫力。此外，在气候干燥的季节，宜常吃些有滋阴润肺作用的食品，如梨、藕、萝卜、胡萝卜、银耳、蜂蜜等，有利于鼻腔的保健。

鼻子是呼吸道的门户，是重要的呼吸器官。鼻腔四通八达，与眼睛、鼻泪管、咽喉、耳咽管等器官相通，所以，鼻腔的很多疾病会影响相邻器官的健康。鼻子对吸入的空气有过滤和加温加湿作用，是防止细菌、病毒入侵的第一道防线。所以，应特别重视鼻子的保健。润鼻抵抗病毒入侵，风寒干燥会破坏鼻黏膜纤毛，干燥还容易引起鼻中隔毛细血管破裂，从而容易引起鼻子发痒和出血等。应重视滋润鼻腔，感到鼻子干燥不舒服时或一早一晚（特别是睡前），宜用棉签蘸点橄榄油、香油（芝麻油）等，滋润保护鼻腔黏膜，有利于抵抗外邪和病毒、细菌的侵袭。

注：本文内容仅供参考，不承担由此产生的任何责任。  
若有鼻敏感问题者应求医诊治为上。不可自己妄下  
诊断。

参考资料:  
鼻鼾一号方的临床研究 中华医院(耳鼻喉科组)  
鼻炎用药,不能只对症 搜狐 2016-03-11  
祁宁鑫.止鼾汤治疗过敏性鼻炎的临床体会。  
甘肃中医; 1997(1): 14  
(作者谢叁哲为杜弗分所医师)

| 捐款表格                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Donation Form                                      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|--|
| 捐款者：先生/夫人/女士/小姐*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | Donor: Mr/Mrs/Mdm/Ms/Co*                           |  |
| 请填写身份证号码或公司注册号码，方便自动扣除所得税。<br>Please fill in your NRIC or UEN for automatic Tax-exemption in your Income Tax Assessment.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                    |  |
| NRIC<br>for Individual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 联络电话 Contact No                                    |  |
| UEN<br>for Company                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                    |  |
| 电邮 Email                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                    |  |
| 地址 Address                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                    |  |
| 邮区 Postal Code                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                    |  |
| 捐献金额 Donation Amount S\$                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                    |  |
| 捐款方式 Payment mode (请勿邮寄现金 Please do not send Cash by post)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                    |  |
| <input type="radio"/> 支票 Cheque No                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Bank                                               |  |
| Payable to "SINGAPORE BUDDHIST FREE CLINIC"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                    |  |
| <input type="radio"/> 信用卡 Credit Card (至少 at least \$10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                    |  |
| 信用卡持有人姓名 (必填) Card Holder's Name (Must fill in)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                    |  |
| .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                    |  |
| 信用卡号码 Credit Card No (Only VISA / MASTERCARD)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                    |  |
| <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                    |  |
| 有效期至 Expiry Date: <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                    |  |
| <input type="radio"/> 一次性捐献 One time donation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                    |  |
| <input type="radio"/> 我授权每月从信用卡扣除<br>I authorized monthly deduction from the above Credit Card                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                    |  |
| <input type="radio"/> 正式收据请邮寄或电邮至上址<br>Official Receipt send or email to the address above.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | <input type="radio"/> 不需邮寄收据<br>Receipt not needed |  |
| <p>我同意SBFC按照个人资料保护法令2012和SBFC资料保护政策<br/>(可在SBFC 网页<a href="https://www.sbfc.org.sg/protection-notice">https://www.sbfc.org.sg/protection-notice</a>)<br/>收集、使用及披露此捐款表格中提供的个人资料用于以下目的：<br/>(a) 处理和管理所收的捐款；以及 (b) 向IRAS呈报个人资料作税务减免。<br/>I agree that SBFC may collect, use and disclose my personal data as<br/>provided in this donation form for the following purposes in accordance with<br/>the Personal Data Protection Act 2012 and SBFC's data protection policy<br/>(available on the SBFC website at <a href="https://www.sbfc.org.sg/protection-notice">https://www.sbfc.org.sg/protection-notice</a>):<br/>(a) Processing and administering of donation received; and<br/>(b) Submission to IRAS for tax deduction.</p> |  |                                                    |  |
| 捐款者签名<br>Donor Signature                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 日期<br>Date                                         |  |
| 本所填写                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | For official use                                   |  |
| 收据号码<br>Receipt No                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 备注 Remarks                                         |  |
| 收到日期<br>Received Date                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                    |  |

新冠疫情于2020年在全球蔓延，至今已近三年。随着我国疫情风险相对减低，防疫措施放开，国人正步入后疫情时代，逐步恢复正常的工作和生活。但不容忽视的是，疫情在我国造成总数200多万名感染者，其中有不少人也受到冠病后遗症的困扰。据国家传染病中心的临床研究，从2021年公布的数据，约有1/10患者在感染冠病6个月后，仍出现一些症状。

裕廊分所的几位医师，结合了临床看诊的实际经验表示：从“冠病后遗症”的症状看来，轻症主要表现为：疲倦、气短、咳嗽、咽干痰多、关节痛、头痛、胸闷、手脚麻痺、睡眠不佳等；重症主要表现为心跳加速、心悸、听力障碍、反复发烧、沮丧、失去味觉或嗅觉等。

轻、重症状的不同表现，与感染程度严重与否、患者的年龄，以及原先肺部是否有创伤，是否有其他严重疾病，如心脏病、癌症、高血压、糖尿病等，都有密切关系。包括咳嗽病症，以中医的观点说，可分为偏寒、偏热和痰湿等，需要详细了解每个人的体质，才能对症下药。

“冠病后遗症”已作为专有名词收录在如维基百科等资料库。如“2019冠状病毒疾病长期综合症”(Post-COVID-19 syndrome)，又称“COVID后综合症”、“新冠病毒感染后遗症”(PASC)，俗称“长新冠”(long COVID)等。是指首次感染导致COVID-19的病毒，在4周或更长时间后，任何出现的症状，有新发的、复发的或持续的健康问题。

根据医师们结合医学资料和临床经验，他们也提出“脑雾”（Brain Fog）症状，同样值得关注。“脑雾”的症状主要表现在患者可能有头昏脑胀、恍惚、记忆力差、注意力涣散、耳鸣、反应迟钝、倦怠等反应迟钝、认知障碍等现象，自觉头部被一层东西包住似的，对外界的刺激没有那么敏感。



冠病炎症在没有完全清除干净前，患者可能出现小感冒等症狀，也會造成“腦霧”的反應。此外，感染冠病時，人體免疫系統為了對抗病毒，炎症不斷增大，也會影響腦部功能。

据医学研究还表明，即使在轻度感染后，大脑也会缩小 0.2% 到 2%，因此未修复的损伤是导致“脑雾”等症状的潜在原因。比较而言，女性面对长期冠病后遗症风险更高。而年龄越大，患上“冠病长期症状”的风险也会随之增加。每年长十岁，患有“冠病长期症状”概率就增加3.5%。

从中医学的角度看来，“脑雾”可能跟肾气亏虚有关，气血不足而伤及大脑，容易头晕目眩和精神恍惚，患者可以通过中医师的诊断，以适当的中药治疗，帮助理气化痰、益气健脑，如核桃、甘草、藿香、贝母、丹参、黄芪、枸杞子、酸枣仁等。或通过针灸或经络按摩，如针灸百会、四神聪、涌泉、太溪等穴位，亦有助于患者醒脑开窍。

保健养生要有健康适当的饮食起居习惯，充足的睡眠，适量的运动，以及注意营养均衡，切忌高糖份食物及饮料，甜食吃太多容易生痰生热，奶制品如豆奶或牛奶，都可能引起生热生痰的问题，影响身体修复。医师们特别提醒，忌辛辣、寒凉食物，尽管新加坡天气炎热，但生冷食物，如冰镇饮料等还是要尽量避免，康复期也不适合食用一些水果，如西瓜过于寒凉，芒果过于燥热，都会引起持续咳嗽问题。同时保持开朗积极的心态，将明显有助于康复。

(受访医师：吴茹花、叶荣辉、  
辜丽娥、曾元阶、吴韦豪)

赞助人请沿此虚线剪下折叠粘封，勿用书钉。 Sponsor please cut along the dotted line, glue & seal, no staple.

贊助人士請沿此虛線剪下折疊粘封，勿用書釘。 Sponsor please cut along the dotted line, glue & seal, no staple