



中菲友誼日單車賽圓滿落幕 南京留學生馬子越勇奪冠軍 體總月會熱情接待

【體總訊】為慶祝中菲建交51週年及菲中友誼日設立25週年，由中國駐菲大使館、菲律賓體育署、菲華商聯總會及菲華體育總會聯合主辦的「菲中友誼日體育活動——單車公路賽」，日前於北伊羅戈省卡巴那杜安市圓滿舉行。賽事融合競技與友誼，吸引眾多華裔與菲律賓本地車手同場較勁，場面熱烈。最終，來自中國南京市的留學生馬子越，在80公里公路賽中脫穎而出，力克經驗豐富的爬山好手陳冠英，勇奪冠軍寶座，成為全場焦點。

馬子越在陳冠英的陪同下，特別拜訪菲華體育總會月會，受到體總單車委員會主任蔣文景、陳冠英、柯文彩及全體委員的熱烈歡迎。

會中，馬子越分享參賽心得，表示能代表華裔學生在菲中友誼日奪冠，意義非凡，感謝主辦單位提供交流平台，也感謝菲律賓車手們在賽道上的互助與鼓勵。

回顧賽事籌備過程，體總單車委員會率領40多名華裔車手，包括就讀於菲律賓拉利大學的馬子越，分乘兩輛中巴士及一輛滿載單車的大卡車，自馬尼拉長途跋涉，歷經整日車程抵達卡巴那杜安市。車隊抵達後即拜會當地官員，展現體育外交的誠意與熱情。

比賽當天，路線穿越起伏路段，考驗體能與技術。馬子越以沉穩配速與精準應變，在最後衝刺階段擊敗強敵陳冠英，贏得全場掌聲。陳冠英賽後大方讚揚後輩潛力，強調「競技勝負一時，友誼長存永恆」，呼應菲中人民深厚情誼。

主辦單位指出，此次賽事不僅促進菲中體育交流，更在崎嶇道路上見證選手們相互扶持、加油打氣的和諧氛圍，充分體現「友誼第一、比賽第二」的運動精神。

菲華體育總會強調，未來將持續舉辦多元體育活動，深化兩國文化交流與民間合作，讓體育成為連結菲中情感的堅實橋樑。

金聯週四召會

菲律賓晉江市金井鎮聯鄉總會/商會訊：本會謹訂於公元二零二六年七月十六日(星期四)下午七時假座本會會所舉行本總會第十四屆及商會第五屆第十三次理監事聯席常月會。

敬請各位指導員、創會理事長、永遠名譽理事長、名譽正副理事長、各位正副理事長、正副監事、常務理事暨全體理監事及青年組正副組長撥冗踴躍出席，開議策劃，集思廣益，共商會是，以利推動會務之發展。



中國菲律賓中醫藥中心「三伏灸」特色療法開始預約啦!

2026年「三伏天」即將到來。在此期間，採用「三伏灸」「三伏貼」等方法，有助於固護元氣、消散陰寒、預防疾病、療愈痼疾，可使部分宿疾獲得康復，在治療上常能取得事半功倍的功效。自2021年中國菲律賓中醫藥中心首次將「三伏灸」特色療法引入菲律賓以來，中心已連續五年開展此項活動，為廣大民眾提供了「冬病夏治」的防治服務，並獲得了廣泛好評。

三伏天

「三伏天」是一年中氣最旺的時節。2026年三伏又來了，其中7月15日「初伏」，7月25日「中伏」，8月14日「末伏」。

初伏: 2026年7月15日-7月24日

中伏: 2026年7月25日-8月3日

加強灸: 2026年8月4日-8月13日

末灸: 2026年8月14日-8月23日

什麼是三伏灸?

「三伏灸」也稱「藥物發泡」或「敷貼發泡」，是一種傳統中醫的外治療法，是結合針灸、經絡與中藥學，以中藥直接貼敷於穴位，經由中藥對穴位產生微面積化學性、熱性刺激，促進血脈運行、疏通經絡，以達到預防和治療多種慢性疾病的目標。

三伏天是一年中自然界陽氣最為鼎盛的一段時間，根據「春夏養陽」的原理，三伏灸，正可謂是順天應人。對特定的穴位進行溫熱刺激，使得身體氣血循環加快，腠理宣通，驅使體內風寒，濕邪外出，起到扶正祛邪的作用。再加上，三伏天氣熱，人體毛孔大開，艾草的藥性更容易滲透。因此，三伏灸借助天時，能一舉掃蕩體內的陰寒之氣，防止冬季復發。

菲律賓屬季風型熱帶雨林氣候，溫度高、降雨多、濕度大、多颱風。很多人受不了悶熱，經常在空調房間一呆就是一整天，又喜好冷飲，難免寒濕入體。這時利用三伏灸可以好好調整一下自己的體質。

在傳統優勢病種人群基礎上，針對有扶正固本需求人群和新冠肺炎康復人群，中心也開發了相應的新冠康復敷貼和方藥，凸顯「瘥後防復」的中醫診療特色，滿足患者診療需求。從中醫的角度來看，新冠病毒是一



種以「寒濕」為主的疫病，而冬病夏治選取的是陽氣最為旺盛的時候，可以讓藥物發揮最大的作用，可以提升人體免疫力，益氣固腎。

三伏灸療法特色之處

1、辨證取穴，療效顯著，安全係數高。根據每個患者的情況，辨證取穴，制定個性化治療方案，選擇單純貼藥、隔姜灸+貼藥或排灸，在各系統慢性疾病方面有顯著的療效。三伏灸在國內開展已經有好幾十年的歷史，中心的藥貼配方在傳統配藥基礎上，針對菲律賓氣候特點做了調整，充分體現中醫的三因制宜特色，另外針對新冠後康復患者我們也制定專門的補肺健脾方案。

2、特色督脈排灸，任脈排灸。督脈排灸是在傳統天灸的基礎上發展而來的，除選擇大椎穴和肺俞穴外，還根據不同病證，沿督脈、膀胱經另取3-4個穴位進行隔姜灸，更進一步振奮人體陽氣，提高免疫力。任脈排灸則是在腹部任脈上選取穴位進行隔姜灸，對婦科宮寒不孕、痛經、脾胃虛寒等患者尤為適合。

3、內外兼治。外施三伏灸，內服三伏茶飲，內外兼治。三伏灸期間配合內服溫陽祛寒、益氣健脾中藥，療效更佳。中心也推出了針對不同體質的三伏茶飲藥膳，溫陽飲，益氣飲，健脾茶，祛濕茶，健脾藥膳，補腎藥膳，泡腳方等。

三伏灸適應病證

在「三伏天」的炎熱季節，施行「三伏灸」可疏通經絡，調理氣血，寬胸降氣，健

脾和胃，起到「不治已病治未病」之效，即在疾病尚未發作之前提前治療，可以減少發病頻率，減輕發病症狀，對虛寒性疾病的如支氣管哮喘、慢性支氣管炎、反覆感冒、體虛易感、慢性鼻炎、關節炎、頑固性胃炎、頸肩腰腿痛、手足怕冷以及呼吸道感染(咽、扁桃體炎)、痛經、產後頭痛、產後風濕等均有療效。

具體適應症包括:

- 1、呼吸系統疾病: 過敏性鼻炎、哮喘、支氣管炎、慢性咳嗽、體質虛弱易反覆感冒者。
- 2、消化系統疾病: 慢性胃炎、慢性腹瀉、慢性結腸炎、胃、十二指腸潰瘍、胃腸功能紊亂、腹部怕冷、虛寒性胃痛者。
- 3、骨關節系統疾病: 頸椎病、腰腿痛、椎間盤突出、肩周炎、膝關節炎等。
- 4、婦產科疾病: 月經不調、痛經、婦科炎症、不孕不育、產後腰痛、子宮肌瘤、月子病等屬寒證者、子宮脫垂。
- 5、兒童疾病: 消化不良、厭食、體虛易感、哮喘、支氣管炎以及遺尿、生長發育遲緩等。
- 6、男科疾病: 男子陽痿、早洩等。
- 7、亞健康調理(治未病): 體虛怕冷、手脚冰涼、免疫力低下、失眠多夢、挑食、老年畏寒等。
- 8、新冠康復調理(瘥後防復): 疲勞乏力、氣短、咳嗽、失眠、腹瀉、畏寒、嗅覺味覺消失、關節肌肉酸痛等。

三伏灸禁忌證

三伏灸雖然有很多好處，但是並不是所

有人都適合三伏灸。

禁忌證主要包括:

- 1、對敷貼藥物或敷料成分高度過敏者及癩痕體質者。
- 2、急性發熱性、多種感染性疾病的發熱期等。
- 3、皮膚有創傷、潰瘍、感染者。
- 4、孕婦。
- 5、嚴重糖尿病、心血管疾病等患者慎用。

三伏灸注意事項

- 1、治療前: 治療當天宜穿寬鬆、領口較大的衣褲，利於操作。
- 2、治療時: 貼藥後皮膚有發熱感、灼痛感，屬正常反應，但以能耐受為度，具體貼藥時間因人而異(成人1-2小時，兒童0.5-1小時)，首次貼敷時間不宜過長。感覺疼痛明顯時，可提前取下。
- 3、治療後:
 - (1) 三伏貼膏藥取下之後，及時塗擦美寶燙傷膏，預防燙傷、起泡及過敏反應。治療當晚，不宜洗澡，盡量保持貼敷部位皮膚乾燥。
 - (2) 貼藥後如皮膚出現水泡，較小者無需處理;較大水泡者，應用無菌注射針筒抽取，再塗紫草油或濕潤燒傷膏，如皮膚破潰，應注意保護好創面，避免抓破引起感染，及時前往醫院診治。
 - 4、治療期間: 治療期間應忌食牛肉、鴨、鵝、花生及油炸品等易化膿食物，禁食海鮮、蝦、蟹等易發物，禁食生冷刺激、肥甘厚膩及生痰助濕食物，以免影響療效。

預約方式

Email: info@tcmhealthcare.ph

Landline: 02-82525252

Cellphone Number: 09166287557; 09176202181

Address: 中國菲律賓中醫藥中心本部: 209-210, 2/F, HIGH POINTE MEDICAL HUB., 241 SHAW BLVD. MANDALUYONG CITY.

中國菲律賓中醫藥中心崇基醫院分部: 5/F, Main Building, Metropolitan Medical Center, Manila City.