

你的心聲



徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需註明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。

投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

夏季養生六月素

余守中

六月素，是傳統養生之道。傳統中醫與養生，都以五行配五臟，木主肝；火主心；土主脾胃；金主肺；水主腎。五臟又與季節配合，但傳統曆法只有四季，如何配五臟？「長夏」這個詞，最早出現在《黃帝內經》：「脾主長夏」、「長夏氣在肌肉」。於是，中醫與養生，就有五季，順序是春、夏、長夏、秋、冬。《黃帝內經·素問補注》：「所謂長夏者，六月也」。近代《中華醫學大辭典》：「夏六月也」。也就是說，長夏大約在小暑後的三伏天以及大暑期間，一年最熱的日子。這段日子，飲食宜清淡，忌肥膩、燥火，否則火上加油，人就不舒服，而且長夏主脾胃，濕熱、濕滯，就傷身。

上天有好生之德，長夏這段日子，冬瓜、節瓜、苦瓜、絲瓜、豆角當造，即使伙食清淡一些，配搭得宜，營養充足。今日分享三個美味素菜。

節瓜粉絲煮蝦米，這個簡單家常菜，在物質匱乏的日子，曾經是婚嫁必備菜。蝦米、粉絲用水泡洗，晾乾水備用。節瓜切幼條，起油鑊，油不要太多，加一片薑，先爆炒蝦米，再加入節瓜一起爆炒，然後加鹽加水，煮五分鐘，放入粉絲，注意粉絲吸水，水要充足，再煮三分鐘，就是一道美味。

溫公齋由一位姓溫的老報人自創，把白菜、白豆角、冬瓜、枝竹、雲耳、蠔豉、髮菜、冬菇、豆腐卜、粉絲用南乳炆，一爐共冶，用現代飲食語言來說，就是雜菜煲。

豆腐原件煎至金黃色，加韭菜，用蠔油、生粉做芡汁，此菜有名堂——黃金印。別小覷豆腐，它便宜、美味、又補充蛋白質、鈣質。

大麻有害應加強打擊

布恩

警方早前展開代號「征服者」行動，在全港各區打擊毒品罪案，合共偵破153宗毒品案及拘捕184人，包括17名學生。最惹人關注的是檢獲毒品數量以大麻佔最多，成「重災區」，相信與部分西方國家將大麻合法化有關，青少年吸食大麻問題令人憂慮。

香港禁毒常務委員會公布2020年香港吸毒情況，整體吸毒人數比2019年下降，然而21歲以下吸毒人數則上升6%（由494人增加至525人），學生佔該年齡組別吸毒人數的35%，比2019年的26%高。大麻是青少年最常吸食的毒品，2020年青少年吸食大麻的人數大幅增加29%。各界應正視年輕人吸食大麻情況，西方將大麻合法化一直受到猛烈抨擊，自從某些國家將買賣及吸食大麻合法化後，青少年更容易找到途徑從國外郵購大麻，有網站公然上載教授疑似大麻煙技巧，利用水煙壺吞雲吐霧，也是令買賣和吸食大麻日益猖獗原因。

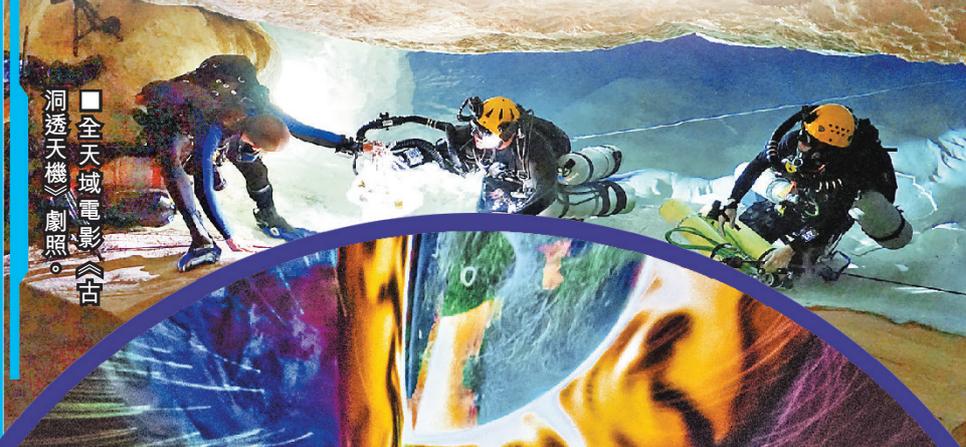
在香港，大麻及其主要成分四氫大麻酚，屬香港法例第134章《危險藥物條例》所管制的危險藥物。吸食大麻會上癮，吸食可引致幻覺、智力受損、焦慮和抑鬱等，亦可能導致動機缺乏綜合症，令人對以前有興趣的事物都失去動力。嚴重損害身心健康。根據世界衛生組織研究會造成不可逆轉的認知功能受損、患上精神病、產生焦慮和幻覺、患上呼吸道、心血管疾病和癌症。聯合國也把大麻列為受規管的毒品，要求各國對大麻的生產、製造、輸出、使用和管有等進行嚴格管制，所以將大麻合法化只會禍害人類。政府應加強宣傳，讓青少年正確理解大麻的禍害，以免受他人影響或誤以為大麻無害而嘗試吸食，執法部門亦應加強針對大麻的執法工作。

科技

香港太空館內翻新超過一年的天象廳，將於明日以全新面貌與市民見面！全新設備包括球形屏幕、數碼天象系統、投影系統及音響系統，並徹底翻新天象廳的控制室和製作室，務求給觀眾更優質的視聽享受。

新的球形屏幕設計採用最新的NanoSeam技術，將428塊厚度少於1毫米的有孔鋁質屏幕，以緊湊的「邊貼邊」方式代替舊用的重疊方法連接起來。這項技術能令整個球幕平滑勻稱，令播放各種節目時影像更清晰，色彩更亮麗。太空館館長李為君昨介紹，舊屏幕在觀賞時影像會出現「格格」，新屏幕可提供無縫拼接的觀賞體驗。

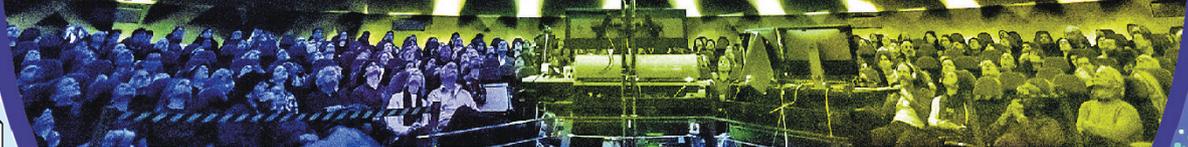
另外，由本地製作的立體球幕電影《穹蒼解密3D》、全天域電影《古洞透天機》、天象節目《天外有天》亦將於明日起在天象廳上映，太空迷切勿錯過！



■全天域電影《古洞透天機》劇照。

球幕新視聽

■嶄新球幕睇戲更刺激。



天象廳回歸



■天象廳煥然一新。



■控制台設備再升級。

■觀眾座的控制面板可選不同語言旁述。

天象廳票價詳情

標準票：後座32元，前座24元

優惠票：後座16元，前座12元

註：優惠票適用於全日制學生、殘疾人士（及一名同行照料者）及60歲或以上高齡人士