

新春錦囊 健康秘笈

- 新年期間應盡量保持每天飲食定時定量，切勿暴饮暴食。
- 注意均衡的食物配搭，例如進食團年飯和開年飯時，勿忘蔬菜水果。
- 吃素菜時需配合適量的乾豆類及豆製品，例如豆腐、腐竹及黃豆，以攝取足夠的蛋白質。
- 除了豐富的餸菜外，需進食適量的飯或麵，並避免用餸汁來拌飯吃。
- 選用低脂的材料，例如瘦肉、去皮禽肉、螺肉、菇菌類預備湯水，且於飲用前隔去油分。
- 避免飲用酒精飲品，例如啤酒、米酒和紅酒。
- 減少飲用加糖飲品，例如汽水和果味飲品。

資料來源：衛生署

外出用膳 有「營」方法

- 外出用膳也可食得有「營」，只要遵行在家烹調所採用的同樣守則。
- 點選適量的食物。
- 要求食肆分開供應醬汁和糖。
- 要求更換太油膩、太鹹或太甜的食物和飲品。
- 慢慢進食，用膳時間最少要有20分鐘。
- 讓自己進食至七至八成飽。
- 如果已吃飽，不要勉強「清枱」。

資料來源：活出健康新方向

香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫
內科博士
李灼珊



◆ 茶療篇 ◆

李灼珊指出，要消滯，首先要知道食滯的原因，回想一下是否進食了油分、肉類脂肪等含量過多的食物？還是因吃粉麵或含澱粉質豐富的食物導致食滯？

吃肉太多：飲山楂茶

團年飯及開年飯等，一般都多肉少菜，進食太多肉類或油膩食物後，可喝山楂茶消滯。山楂是消積導滯的常用藥，可促進胃液分泌，有助消化及燒脂，加強減肥效果之外，還可對抗三高，尤其適合高膽固醇人士。作為消滯茶有以下兩種做法：

■ 凡肉食積滯，導致脘腹脹滿、噯氣吞酸、腹痛便溏的情況，單用15克山楂泡茶已見效。

■ 因進食過量以致食慾不振，而所食的不單止肉類的話，可以生山楂、炒麥芽各10克煲水飲用，紓緩積滯的情況。

澱粉質過多：炒麥芽萊菔子茶

除了肉類外，不少應節食品既多油也多澱粉質，例如蘿蔔糕、年糕及芋頭糕等，均主要以糯米粉、澄麵或粘米粉等製成，因此它們都屬於高澱粉質的食物。李灼珊指出，在中醫來說，凡吃麵食或五穀類等澱粉質豐富的食物，或果仁瓜子等過多而導致的食滯，最好是以麥芽來消滯。因此建議飲用「炒麥芽萊菔子茶」：

■ 將炒麥芽15克、炒穀芽15克、萊菔子12克及陳皮6克，加入500毫升的水煲15分鐘即可。積滯期間，可每日飲1次。

過年消滯 中醫教路

農曆新年轉眼又到，送兔迎龍的同時迎來農曆年長假期，期間又團年飯又開年飯，加上大大小小的朋友聚會，飲飲食食，容易食滯。因此，這次邀請湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊分享消滯小貼士，簡單通過茶療、按穴和運動適時消滯，以減少過節後腸胃問題。

■ 各式賀年食品令人忍不住口。

◆ 按穴篇 ◆

除食療和做運動外，原來也可嘗試按穴位消滯。以下三個可稱為「消滯穴位」，凡覺得積滯不適，可以拇指指肚按壓穴位，一下用力一下放鬆，每下用陰力，以穴位感到輕微酸麻為佳，按5分鐘即可產生作用。

1 天樞穴

位置：肚臍正中，左右各外開2吋，按壓其中一邊即可。

功效：屬於足陽明胃經，有消滯、疏調大小腸、治便秘、胃腸脹氣及腹瀉的作用。



2 內關穴

位置：手腕橫紋後約3隻手指的寬度，兩條手部韌帶之間。

功效：屬於心包經，有寧心安神、和胃、止嘔、消胃腸脹氣等作用。



3 足三里

位置：小腿的正面，膝頭下方3吋（約4隻手指位）。

功效：屬於足陽明胃經，是和胃相關的重要穴位，可消脹氣、助消化，強化腸胃功能。

註：最後，若食滯嚴重，持續不適，建議睇醫生或諮詢註冊中醫師。



散步宜長久

當然吃飽後不宜立即進行劇烈運動，但至少可以散散步，事實上，飯後散步的習慣宜長久維持，所謂飯後百步走，活到九十九，是非常有道理的。



輕敲消脹氣

飯後有時也會有脹氣的情況，可能是食得太急，又或者邊食邊說話，吸入過多空氣所致。這時可以試下挺直背、坐在椅上，雙手握拳，輕敲股溝旁邊的臀部；再慢慢往上，輕敲股溝上方的髌骨；再往上，輕敲腰部，有助排氣。



瑜伽助蠕動

如果平時有做開瑜伽，亦可做一些伸展運動，扭轉身體來幫助腸道蠕動。簡單做單腳坐姿扭轉式，將左手肘放右腳膝頭外，然後換氣最少5次，每次吐氣加強伸展強度，再慢慢放鬆回到原位。換邊再做一次。只要不做倒立或其他頭部向下的動作，避免胃液倒流影響消化。

