

飲湯養生成健康生活潮流

湯包市場大有可為

專訪

圖文：蔡淑芬



今屆工展會共設十個主題展區，仔細數數，在其中與飲食保健有關的攤位超過一半。在「有機、綠色食品區」、「糧油、麵食區」、「參茸海味、湯料區」、「美容、保健區」，都讓人感受到一股追求健康的熾熱潮流！

工展會湯料區生意興旺

湯料區顧客盈門、生意興旺，滋補靚湯款式、口味數不勝數，湯包已配好，包裝袋上材料、製法與功效一目了然，回家者只需加入瘦肉或雞，就可烹出滋補美味湯品，因此大受家庭主婦歡迎；沒想到捧場客還有很大部分是年輕人，可見飲湯養生已成為香港人生活的一部份。

事實上，香港湯料市場不斷擴大，近年來，我們公司的業務，每年皆維持有百分之二十至三十的增長。」本地湯料老牌供應商「啓泰藥業」董事總經理溫國揚在接受記者訪問時表示。

「啓泰」成立於一九九一年，以經營

▲楊媽治（上）和溫國揚認為，將中醫養生文化與飲食生活融合的湯水食療市場大有可為



五指毛桃花豆湯

材料：五指毛桃、花豆、蜜棗、海底椰、野生玉竹、芡實。
製法：湯料和豬臘（可用排骨代替）洗淨；湯煲放清水煮滾，放入全部湯料煲2至3小時，粗鹽調味即成（供4至5人用）。

功效：祛濕、潤肺、強壯筋骨，適合氣管敏感人士。

*五指毛桃又名土黃芪，藥用根部，有健脾化濕、祛風濕、化痰、舒筋活絡的作用。性味甘平，煲湯味佳兼無寒、熱之弊。中醫臨床常用於慢性支氣管炎、風濕性關節炎及脾虛浮腫等。著名老中醫鄧鐵濤臨床重用五指毛桃治療重症肌無力有良效。



素食養生湯

煲湯不一定用肉類，香港茹素及素食者不少，工展會場內亦有素食養生湯供應。

一個專賣台灣素食的攤位，就有八款養生素湯發售。三鮮養生湯——用素丸子、素雞、川芎、黃芪、紅棗、黑棗、當歸組合而成，攤位有試飲，啖來不遜於肉湯，藥材味濃郁。素丸子和素雞煲過湯仍好吃，就是味道頗甜，不知有沒有加了味素？

素湯包要冰鮮，開封後煮半小時左右即可食用。款式還包括鮑魚燉枸杞、杜仲滋補湯、養生湯、十全大補湯等。

飛天禽鱉川貝湯



材料：飛天禽鱉、螺片、栗子乾、無花果乾、野生玉竹、南北杏、淮山、川貝。

製法：將湯料及瘦肉（用排骨亦可）洗淨；湯煲放清水煮沸，放入所有材料煲2至3小時，粗鹽調味。（供4-5人用。）

功效：潤肺清熱、化痰理氣健脾。

*飛天禽鱉是草藥，藥用根部；有清熱祛風、通血管和降膽固醇的功效；輔以潤肺化痰的川貝，針對肺熱有痰，共奏良效。脾乃生痰之源，湯方有淮山健脾；野生玉竹、南北杏、無花果皆為潤燥良物。

▼湯料區擠滿年輕人試湯味選購湯包



如何保持好視力

當你70或80歲，甚至90歲時，都依然保持20/20的好視力，你相信有可能嗎？許多人對此都感到驚訝，原因不難理解。看看你身邊剛過40歲的朋友們，有多少已經視力急劇退化並向你抱怨過無數次？

視力退化是身體開始「老化」的第一個預兆。然而，許多情況完全是可以避免的。在這篇文章中，你會學到如何防止視力減退以及保護您珍貴的視力。

為什麼你的視力會隨年齡增長而退化？

當你40歲以後，你會突然發現以下情況竟然是常事：

您的電腦或電視熒幕上的字變得模糊而難以閱讀；

如果沒有眼鏡或朋友的幫助，你就會看不清報紙、菜單，或電話簿上你所需的資料；

有人向你展示你家人或朋友的照片，而你如果不戴眼鏡，就根本看不清照片上的各人的面部；

閱讀字體較小的書籍與雜誌，經常令你頭痛不已；

你不再參加音樂會、聚會或其他夜間活動，只因為你覺得在夜間開車太可怕；

到底發生了什麼事？是什麼使你本來完美的20/20視力衰退到如此地步？

自然療法

逢周一刊出

每年有180萬名美國人正式被診斷為盲人，你想冒這個風險嗎？

如何阻止視力隨年齡增長而退化？

事實上，你可以採取以下方法保護你的視力以及改善眼部健康：

吃富含抗氧化劑、維生素和礦物質的食物；

放棄有害的生活方式，例如吸煙、飲酒過量、高脂肪或高糖飲食，或者長期處於壓力下；

發展及堅持良好的衛生習慣，例如多做眼部運動、規律的運動、健康的飲食及減輕眼部疲勞；

食用營養補充劑以增進身體抗氧化能力及營養水平；

你的眼睛同你身體的任何其他部分一樣，也需要定期的護理及營養。

科學研究發現了18種可維持視力高峰狀態必需的營養。這18種營養如同一道天然的保護屏，既保護你的眼睛避免受到自由基的攻擊，又可幫助健康細胞取代老化細胞，還能幫助修復、恢復及維持敏銳視力所需的一切！

18種幫助你保持好視力的營養！

葉黃素（Lutein），維生素C和維生素E——可幫助你提升抵禦許多視力問題的能力！

藍莓（Bilberry）——可提高你的夜視能力！

番茄紅素（Lycopene）、N-乙酰半胱氨酸（ n -acetyl-cysteine）及牛磺酸（Taurine）——這些都是強大的抗氧化劑，可幫助清除會損害健康眼部細胞的自由基；

維生素A——有助於改善視力下降、重影、眼睛乾燥及眼部感染等症狀！

鋅——有助於給你的視覺神經提供養分！

另外還有9種營養成分，包括維生素B6、硒（selenium）、銅（copper）、玉米黃質（zeaxanthin）、新維生素E（tocotrienols 生育三烯酚）、銀杏（ginkgo biloba），小米草提取物（eyebright extract）及接骨木提取物（elderberry extract）。以上的這18種營養只要按正確的劑量攝取，都有利於眼部健康，而且還可保證你一生的視力都像鷹眼一般犀利！

袁大明 自然療法醫生
大康自然健康中心

兒童驗眼有助學習

良好的視力有助兒童的心智發展和學習能力。由出生至三歲是視覺發展的關鍵時期，視覺到八歲便會發展成熟，因此父母必須從小多加照顧子女的靈魂之窗。

六個月大應驗眼

兒童於嬰兒期的吸收和模仿能力都特別強，因此良好的視力有助兒童透過觀察和模仿，發展認知能力和智力。舉個例說，若兒童有視力問題，往往會出現閱讀困難，例如難以分辨英文字母，影響日後的學習能力。而一些常見的眼疾如屈光不正、斜視、弱視、白內障、青光眼等，並不容易憑日常觀察發現，所以兒童在六個月大時便應接受第一次眼睛檢查，之後亦應每年檢查一次，透過定期驗眼及早發現問題，阻止情況惡化，甚至挽回視力。以弱視為例，若能夠在視覺神經未發育完全前得到治療，就可改善視力。

全面驗眼不止驗近視

全面的眼睛檢查除了驗近視、遠視、散光的度數，以決定是否需要佩戴眼鏡外，還會檢查視敏度和立體感是否正常，亦可確定是否有弱視、斜視、色弱及其他眼疾。



促銷平賣，大受市民歡迎

▶工展會湯料區
參茸海味、湯料區
美容、保健區
BEAUTY & HEALTHCARE ZONE



人參螺片湯

材料：人參、玉竹、螺片、南北杏、杞子、栗子乾、蜜棗。

製法：將湯料及瘦肉（用豬腹或西施骨皆可）洗淨備用；煲內放清水煮沸，放入湯料肉料煲2至3小時，粗鹽調味。（可供4-5人飲用）

功效：補氣養陰、潤燥生津。

*此湯以生蠔參補肺益生元氣；加入玉竹、螺片更添滋陰作用，補而不燥；南北杏有潤腸益肺（肺與大腸相表裡）、止咳平喘之效；杞子兼具滋養肝腎之功。



李漢超

五運六氣 用心選材
火候處理 文武有別

啓泰設於中山國家健康基地的藥廠負責人李漢超，除擔任中藥飲片公司的總經理外，更是知名的中山本土民俗學者，人稱超哥。他向記者進一步闡釋「四季五補」是廣東老火湯組方的依據和精髓——廣東地處南方，炎熱多雨，四季不太分明，所以分有春、夏、長夏、秋、冬五個季節變化的運行規律，其中有春溫、夏熱、長夏濕、秋燥、冬寒的理論稱之爲「五運」；而這運行規律當中有風、寒、暑、濕、燥、火六種氣候的規律，兩者合稱「五運六氣」。所以，不同季候，人體會出現不同的感覺，因此就要按氣候特徵來配製煲湯的材料。廣東人認爲出汗太多，營養散失也快，飲老火湯能夠補充營養。李漢超說，主婦若能掌握其中要領，按不同季節煲不同湯水，而且配合家人體質和出現不同的反應（不適狀況）而用心選材，煲湯侍親，可達至防病養生的效果。

談到煲湯四要素（材料、用水、器皿

、火候），當中火候掌握甚有學問。超哥一語道出：文火（作用）熟解組織，武火（作用）出味。他說，雖然煲湯大多是先武（火）後文（火），但不同食材要以不同火候及處理去配合。鮮嫩材料如青菜、魚片等，宜作滾湯，即武火快滾出味即可；一些木質藥材及根莖類、乾貨，如牛大力、土茯苓、豆類等，就要先浸水，材料索透水分，組織鬆散了才容易釋（煲）出功效成分；否則一味用武火去煲以為可以出味，但材料本身較「硬」，猛火一滾，表皮產生保護層封住，內裡吸不到水分，功效味道也就出不來了。

超哥又教落，花類、菇菌類不宜長時間煲，香氣會揮發掉，煲湯剩最後十五分鐘才放入，釋出香氣即停火，香氣與味盡在湯中。至於花旗參一類具揮發油成分的藥材也不宜久煎，「後下」煲半小时左右即成。

醫學新知

專家學者探討女性咳嗽

【本報記者杜錦霞貴陽電】近日，在貴陽舉行的第二屆中國咳嗽論壇上，中國工程院院士鍾南山認為，女性長期咳嗽常與其體內激素水平有關。本屆論壇由中國哮喘聯盟和廣州呼吸疾病研究所共同主辦。論壇上與會專家建議，對於長期咳嗽要查明病因，乾咳而胸片檢查無異常的患者，多數是慢性咳嗽，應按2008年最新版《咳嗽診斷和治療指南》規範治療。

據了解，2005年在第一屆中國咳嗽論壇上制定的《中國咳嗽診斷和治療指南（草案）》推行至今3年來，臨床醫生發現了一些咳嗽的新特點，如女性對咳嗽的敏感度比男性高，而且咳嗽常常引起女性面臨尷尬局面。廣州呼吸疾病研究所教授賴克方說，「曾經有女性患者是位法官，她深受咳嗽的困擾，因爲每次出庭就劇烈的咳嗽，而這一咳嗽就導致尿失禁，這讓她的工作受到很大影響」。

鍾南山院士說，發生這種咳嗽的患者既無哮喘，又無過敏性鼻炎，一次偶然感冒後發生咳嗽，以後就一發不可收拾，長期不愈。目前，臨床中已經發現了這種現象。

鍾南山院士說，發生這種咳嗽的患者既無哮喘，又無過敏性鼻炎，一次偶然感冒後發生咳嗽，以後就一發不可收拾，長期不愈。目前，臨床中已經發現了這種現象。

葛萬洪醫院於12月19日（星期五）下午3時30分至4時20分，在香港仔黃竹坑道125號A座二樓肺科復康中心舉辦「認識吸煙對身體造成之損害」講座，查詢25182123。

食得有營與骨質疏鬆

東區尤德夫人那打素醫院暨東區區議會等機構於12月20日（星期六）下午2時至5時，在銅鑼灣社區中心舉辦「東區健康城市：健康檢查暨食得有營及骨質疏鬆知多少」講座（參加者須憑券入場）查詢：25704125。

認識脊醫

逢周一刊出

本周健康講座

認識吸煙傷身

葛萬洪醫院於12月19日（星期五）下午3時30分至4時20分，在香港仔黃竹坑道125號A座二樓肺科復康中心舉辦「認識吸煙對身體造成之損害」講座，查詢25182123。

食得有營與骨質疏鬆

東區尤德夫人那打素醫院暨東區區議會等機構於12月20日（星期六）下午2時至5時，在銅鑼灣社區中心舉辦「東區健康城市：健康檢查暨食得有營及骨質疏鬆知多少」講座（參加者須憑券入場）查詢：25704125。

留意眼睛活動

在定期檢查之餘，父母日常亦要多觀察子女，當察覺有眼睛紅腫、混濁、瞳孔異常等情況，或出現下列的表現，便應盡快找眼科醫生檢查：

視覺發展檢查表

經常睜眼看東西

看書或看電視時愈靠愈近

經常眨眼、擦眼睛、流眼水

畏光

抄寫時常出錯或出界

常側頭看東西

兒童護眼十式

1. 閱讀時與書本保持四十厘米距離。

2. 看電視時至少要有熒幕尺寸的六倍距離。

3. 看電視或用電腦每半小時需眺望遠景一分鐘。