

專訪

飲湯養生健康生活潮流

湯包市場大有可為

圖文：蔡淑芬

▲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

今屆工展會共設十個主題展區，仔細數數，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，湯包已配方，包裝袋上材料、製法與功效一目了然，回家只需加入瘦肉或雞，就可煲出滋補美味靚湯，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分。

「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

中藥材起家，也是本地最早提供藥材湯包予百貨公司和超級市場售賣的供應商。零三年，啓泰更斥資在中山國家健康基地建廠，主力生產健康湯包「媽咪之湯」系列。這幾年市場更從香港擴展至內地各省市，每年銷量達百萬包。廣東湯文化發揚全國，湯包市場大有可為。

嚴選用料專業監控把關

溫國揚說，做湯包生意有一個理念，能夠從幫助他人健康中獲得快樂，得到回報；將中醫養生文化與飲食融合，通過嚴格精選優質的藥材，達致中醫「四季五補」的養生功效，又能具備口味追求的滿足，兼且符合家庭消費經濟原則，豐儉由人——是細水長流的健康事業。

由此，溫國揚認為首要嚴選用料。在保障消費者安全的大前提下，這需要科學和專業的配合。啓泰在中山的藥廠建立品質鑑別和測試部門，除具備化驗室外，聘請人員皆為廣東藥學院的本科畢業生，由經驗豐富專家帶領運作。溫國揚更經常與專家親身前往道地產區選購藥材，如寧夏枸杞子，質優顆粒大，保證不經硫磺薰燻；如竹筴，是直接從貴州種植基地選購，清香色白夠厚身，非硫磺加工薰白貨色可比。

順應自然提倡四季五補

至於啓泰提出的「四季五補」，更是湯水養生的文化內涵，提倡順應自然規律，養護健康，

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（用豬腰或西施骨皆可）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。

*此湯以生曬參補脾益肺生元氣；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

五指毛桃花豆湯

材料：五指毛桃、花豆、蜜棗、海底椰、野生玉竹、艾苳。

製法：湯料和豬腰（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、風濕性關節炎及虛虛浮腫等。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。

飛天禽螺川貝湯

材料：飛天禽螺、螺片、栗子乾、無花果、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。

*飛天禽螺是草藥，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。

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，除擔任中藥飲品公司的總經理外，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、冬寒的理論稱之為「五運」；而這運行規律當中又有風、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。廣東人認為出汗太多，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

素食養生湯

煲湯不一定要用肉類，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。

湯料區擠滿年輕人試湯味選購湯包

火候）當中火候掌握甚有學問。超哥一語道出：文火（作用）熱解組織，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。鮮蝦材料如青菜、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，表皮產生保護層封鎖住，內裡吸不到水分，功效味道也就出不來了。

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

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：您的電腦或電視螢幕上的字變得模糊及難以閱讀；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？

大部分的視力衰退是你的眼睛用自然的方式告訴你它們缺乏所需的營養。簡而言之，如果你在日常飲食中沒有攝入適當的營養，你的眼睛真的會「餓死」。你的身體需要攝取特定的營養以保持良好的視力。

如果你不盡快提供所需的營養，你很快就會發現自己會患上：

白內障——日曬及污染帶來的自由基（free radical）會使細胞產生改變並可能導致白內障；

黃斑惡化——血流量減少、缺氧、吸煙，甚至暴露於陽光下，都會使眼睛的黃斑惡化；

結膜炎及其他眼部感染——會產生嚴重的損害；

眼部衰老——衰老的細胞需要營養才能正常再生；

眼部肌肉無力——肌肉細胞由於得不到足夠的營養以供再生，而逐漸變得衰弱。

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。而一些常見的疾疾如屈光不正、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。

醫學新知

專家學者探討女性咳嗽

【本報記者杜錦電貴陽電】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，因為每次出庭就劇烈的咳嗽，而這一咳嗽就導致尿失禁，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。

「食得起、放得低」——人有三急(六)

講了幾個星期有關消化系統與便秘問題，有些讀者讀過文章後提問：雖然「人有三急」是眾所周知的詞彙，但何謂「三急」呢？這是一個有趣的問題。在翻查參考書中，對「人有三急」的解釋有多種不同說法，筆者嘗試舉出最貼切的註解。

根據古書上記載：「內急、性急及心急謂之人有三急，此乃人生之急也。」在人生過程中，內急、性急及心急是必須經歷過，內急的意思是上廁所急包括兩便之急，性急是指在小登科之日洞房之急，而心急就是在房外等待大生生育之急。

另一說法則完全著重在內急，三急即是「尿急、尿急及尿急」。

還有一說法就是急在日常生活中，就是「尿急、渴急及餓急。」無論如何以上的解釋各有千秋，形容著生活起居環境的急處。

讀者還問：「怎樣才是正常的大便呢？是否從觀察自己的糞便可以反映健康的狀況呢？」

糞便是身體的腸胃所製造出來，的確是會反映個人的身體狀況。所以每人都應該懂得如何觀察自己的糞便，了解自己當天的健康狀況。

觀察的方法可以從糞便的量、顏色、形狀、密度、味道及伸順程度來判斷自己的身體狀況。

首先就是看看排便的度量，通常每一次的排便量大約在100至300克之間。男性每天最好排300克而女性亦需排200克為佳。

顏色方面，健康的糞便最好黃色（金黃、土黃或褐黃色也可以）。如果別的顏色就必須注意，例如紅色可能排的是血便、黑色則可能在腸胃較前的位置出血，而綠色可能肝膽有問題。

形狀方面，健康的糞便應該是柔軟的香蕉狀。如果是硬而細的「羊屎糞」則表示便秘的情況；像泥水狀的就是可能肚瀉或腸胃不正常了。

密度方面是指糞便的浮沉狀況，如果是半浮半沉就是表示糞便含足夠的纖維質。

味道方面，健康的糞便通常味道不太濃。如果味道太重的話可能是宿便，即是消化物逗留過久在腸胃裡，表示排便不清或便秘的情況。

伸順程度方面，排便最佳在不太用力之下於五至十分鐘完成。不應僅以小孩排便太快，因為如果時常在太快的情況下完成，孩子可能會出盡氣力，久而久之可能會有痔瘡的出現；另一方面，可能會令孩子養成排便不清的情況。

黃施博 註冊脊醫，註冊中醫

本周健康講座

認識吸煙傷身

葛量洪醫院於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。