

中華醫藥

養生篇

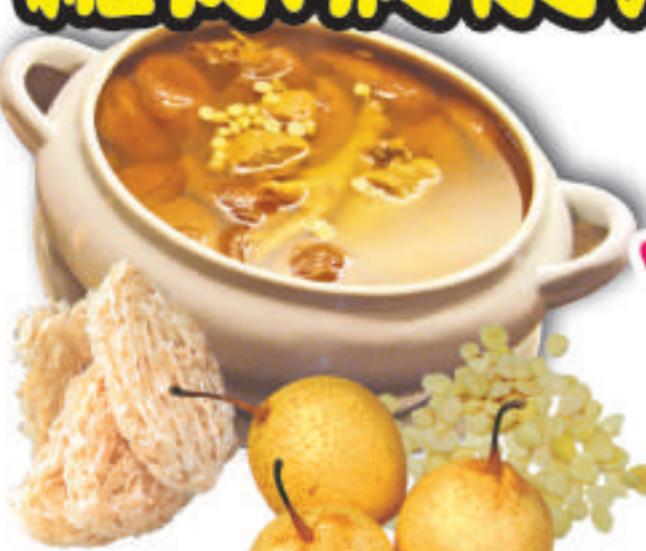
逢周三刊出

糖尿病越趨年輕化，患者人數不斷上升，香港有十分之一人口是糖尿病患者，有百分之二病者為35歲以下；資料統計有五分之一本港人口於四十歲前患上糖尿病。糖尿及內分泌專科陳諾醫生指出，心血管病人患有糖尿病的情況非常普遍，而近更有研究顯示，逾7成冠心病病人證實患上「糖尿病前期」或二型糖尿病，情況不勝忽視。

陳醫生建議「糖尿病前期」患者或糖尿病高危人士，應該加以調節飲食及進行適量運動，有助減低演變成糖尿病約六成可避免——特別在飲食上應該少糖、少鹽。

農曆新年將至，「糖尿病前期」患者品嘗美味的賀年食物，的確有不少限制。有見及此，德國拜耳先靈藥業邀請和房菜館總廚余健志（Jacky Yu），及專業註冊營養師胡凱恩，共同創作5款專為糖尿病前期患者而設的農曆新年健康菜色，將美味、健康帶給「糖尿病前期」患者。

糖尿病前期患者 的 美味賀年菜



燕窩秋梨燉土雞

(此分量約10位用)

每份約276卡路里(包括湯料)

材料：燕窩1兩(38g) 南北杏 適量
蓮子130g 薑片 約3-4片
雞(去皮)淨肉約660克 蜜棗3粒
瘦肉(切成適量大小)約600克
雪梨(一開四去籽)每個約110克

調味料：鹽 適量**做法：**

1、燕窩先泡水6-8小時，用篩隔去水分略洗，將燕窩撕散及去雜質，備用。

2、雞及瘦肉洗淨，飛水，然後將雞、瘦肉、雪梨、南北杏、蓮子、蜜棗、薑片、全部放入燉盅內，加水至八成滿，用保鮮紙封密加蓋，水滾後改中火燉約4½小時。

3、取出，隔去多餘油分，將泡好的燕窩加入，再以保鮮紙封密，加蓋再燉半小時。

4、取出以鹽調味即成。

蜂蜜番茄凍

(此分量約10位用) 每份約31卡路里

材料：日本桃太郎溫室番茄 約660克
蜂蜜 約5茶匙 水 800毫升
魚膠片 10片(約20克)
泰國小青檸 2個

做法：

1、魚膠片先用冰水泡軟，搗乾水分，加800毫升水煮溶，加入蜂蜜調至自己喜愛的甜度。倒入一平碟內，待冷卻後，用保鮮紙包好，放入雪櫃冷凍凝固成啫喱狀。

2、番茄於底部呈十字形鏃開少許，浸滾水，下番茄略灼數秒至十字鏃口微微爆開，取出泡入冰水，從十字形鏃口撕去外皮。

3、用錫紙盛着番茄，淋上適量蜂蜜，再用錫紙包好。預熱焗爐約250度，放入番茄，焗約30分鐘至番

五款新菜式包括：蜂蜜番茄凍；松露香烤日本番薯；香煎五色雜菜餅；燕窩秋梨燉土雞；秘製杏仁豆腐。

營養師：糖鹽攝取量宜謹慎

胡凱恩表示，患有糖尿病前期人士，對鹽、糖及碳水化合物的含量都需要多加留意。「糖尿病前期人士，每日不應從糖分吸收多於總卡路里攝取量的一成。過分吸收糖分及碳水化合物，會增加血糖含量，體重及胰臟的工作負荷，從而提升演變成糖尿病的風險。過量攝取鹽分更會影響血壓，增加患上心血管疾病的機會。」

今次的營養菜式，無論在食材及調味上都十分適合糖尿病前期人士。例如五色食物如椰菜、紅燈籠椒、雲耳等，纖維素豐富，分別對控制血糖及體重都十分有幫助。另外，糖尿病前期人士亦有較大風險同時患上心血管毛病，而豆腐含有較少飽和脂肪及不含膽固醇，比較有益，能夠預防心血管疾病。番薯屬於升糖指數較低的五穀類食物，能夠減少血糖急升問題，而番茄則含有大量抗氧化物，對整體健康甚有幫助。

醫師：高危者須進行常規測試

陳醫生解釋，有高危因素患上「糖尿病前期」的病人，包括家族成員有糖尿病患者、四十歲或以上人士、曾患妊娠性糖尿病、肥胖、高血壓及血脂過高者。除了在飲食上多加注意之外，他亦建議高危人士進行「口服葡萄糖耐量測試」，簡單而快捷地檢查血糖水平。即使檢驗結果顯示患上「糖尿病前期」，現時已有核准針對前期血糖不正常的藥物，可以有效控制血糖水平，減低潛在發展患心血管疾病的風險。陳醫生強調，積極預防可以控制「糖尿病前期」發展或減慢演變成糖尿病，亦唯有這階段才有機會令血糖值回復正常水平。



茄變軟身，取出待冷卻後，放入雪櫃冷藏至冰凍。

4、進食時將蜂蜜啫喱不規則切碎，置入盛器內，再放上番茄，灑上適量青檸汁伴吃。

貼士：

1、選用日本桃太郎溫室番茄，因其味道特別爽甜多汁，生吃時沒有一般番茄的菜腥味。

2、番茄浸泡熱水後放入冰水內，可令番茄表皮立即收縮，容易剝掉。

藥花詩賞

詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 隔周三刊出

水仙屬單子葉植物石蒜科（Amaryllidaceae）多年生草本。中國的水仙是多花水仙的一個變種，學名為：*Narcissus tazetta var. chinensis Roem.*。早在1300多年前的唐代我國即有栽培，是中國的十大名花之一。以上海崇明縣和福建漳州水仙最為有名。

水仙

水仙的花期受溫度影響明顯，溫度越高開花越早，且花期越短。在北方的室溫下，水培的水仙從培養到開花一般需要45-50天左右，人們通常在春節前擇日開始培養，以便能夠如期開放。

從小生活在北京，寒冬給我留下的記憶是花木凋零，樓前的那棵大楊樹也是光禿禿的。綠色對於冬天的北京來說太珍貴了。難怪每年春節，瀰漫在家裡客廳的水仙花香和那盛開的水仙花每每能夠贏得每一位來拜年的親朋好友的稱讚。

在中國，常用的水仙培植方式是「水培」。栽好後每天還要有適度的陽光照耀。這樣可以抑制葉片生長過度旺盛。

人們讚譽水仙「一青二白，所求甚少」。她簡簡單單，清清楚楚。一盆清水，數粒白石，更襯托出她那翠綠欲滴，亭亭玉立的清純。在她面前，華麗的

裝飾顯得那麼多餘和俗氣。這樣的生活方式不正是現代人所應該借鑒的嗎？

水仙花銀白色的花朵，淡黃色的花蕊，時時散發出醉人的芳香。宛如一個身着翡翠衣，頭戴黃金冠的下凡仙女，輕歌曼舞於那一泓清水之上，故有「凌波仙子」美名。爲了能靜靜地在室內案頭吐翠含芳，水仙花未曾抽綠，已經身受刀刃的「創傷」。爲了能帶給人間一份綠意和溫馨，水仙花甘願忍受漫長的寂寞和等待。這樣對待生命的態度，給我們帶來了怎樣的人生啓迪呢？

鱗莖藥用抗癌治瘡毒

水仙花的花語有兩種：一是純潔，用於讚揚女性的美德。二是吉祥，祝願親友及家庭幸福好運。在春節互贈水仙花是吉祥如意，萬事稱心的祝願。

水仙花不僅可供觀賞，而且還具有經濟與藥用價值。水仙鱗莖內含有生物鹼，可入藥，主治腮腺炎、癰癤疔毒初起，紅腫熱痛，還有一定抗癌作用，但有毒性，應慎用。水仙花的鮮花含芳香油，提煉後可調製高級香精，用於香水、香皂及其他化妝品中。



對歌水仙

問：
請問麗身何人裁？
請問艷衣何人裁？
請問春天是否愛？
請問何日再重開？
答：
愛心花神親手裁，
天王巧匠隨意裁。
春天永遠是最愛，
來年佳節再重開。

08年，金融海嘯席捲全球，影響金融的動盪，來自於我們過度追求功利所引發。拜金主義的心態，讓我們的價值觀因此產生偏差，凡事多往利益處着眼，人性的純真與善美未能發生功效，道德觀因此流失。在這個時刻，以追求圓滿人生為目標的佛教，強調覺悟的境界以暢導道德修持爲基礎，爲現今功利的社會主義提供了良善的人生觀。

佛教着重於智慧的啓發，以智慧爲導的價值觀，能透視物資的虛幻性，更提醒衆人金錢並非萬能。因爲一個人即使擁有萬貫家財，卻不能買到青春、買到健康；金錢可以讓人買盡天下所有，卻不能買到歲月、買到生命；金錢可以讓人叱咤風雲，卻不能買到忠誠、買到人緣。最重要的是，金錢讓人患得患失，永遠無法讓人滿足。唯有正確的價值觀才是人生的保障，才是人類最寶貴的資源。

價值觀不一定要建立在經濟上，道德也可以做爲人生行持的價值觀。每個人因價值觀的不同，在處事上，也就會因爲修持的不同，而有不同的回應，價值觀如同每個人身心安住的定點。

有一位教授，帶着小兒子到市場買水果，在水果攤上挑選水果時，小販很不耐煩的向教授吼道：「先生，你到底買不買？不要這樣挑來挑去！」

教授禮貌的回道：「買！買！」便把挑好的水果交給小販，問多少錢？

小販不以為然道：「這可是很貴哦，你買得起嗎？」教授依舊謙虛的回答：「買得起，買得起。」並把錢遞給小販。

回家的路上，小兒子一路悶不吭聲，直到快到家時，實在忍不住，便對着父親問道：「爸爸！您是教授，是學者，在我心目中是偶像，是景仰者，爲什麼今天卻讓一位小販如此吆喝？您一點也不生氣？」

「待人有禮、謙虛、禮貌是我的水準，無禮、勢利是小販的水準，我不能因爲一個粗魯的人，而破壞我自己的水準。」教授回答道。

每個人的價值觀無時無刻地影響着他，他的價值觀如同導航的指南針，爲人生帶來正確的方向。一個道德觀崇高的人，凡事設身處地爲人着想，所體現的是偉人的氣魄、謙恭的內涵、包容的行持。正確的價值觀是人生最珍貴的寶藏，往往在關鍵時刻影響人的一生。擁有正確的價值觀如同充滿自信的棒球員，心中有了安住的定點，清楚知道什麼時候應該揮動球棒，迎接對手投過來的球。有了精確的判斷力，辨別球是好壞，最後作出漂亮的擊打。所以建立正確的價值觀，讓生活得更爲豐富，更爲充實。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

身心自在

（逢周三刊出）

全新HD離子簇抗菌機

現代家居愈來愈多採用密封式結構，令霉菌、病毒及過敏原更容易在空氣中積聚。寶寶新離子簇技術

寶寶的「離子簇」是唯一採用正、負離子的空氣淨化技術，並經科學驗證，能有效抑制細菌、淨化空氣及去除各種異味。

IG-A10A 所產生的正、負離子與自然環境相同。釋出的離子簇能抑制空氣中的有害物質，如病毒、霉菌及過敏原等，破壞其細胞表面的蛋白質，並轉化爲水分重回空氣中。

健康新產品



透明質酸護髮美容液

健康柔滑和閃亮的秀髮是美髮的最高標準。LUX SUPER RICH Glowing Radiance 閃亮新生柔滑修護系列，呵護每根受損秀髮。爲了加強它的修護功效，突破性引入高效保濕鎖水成分透明質酸(Hyaluronic Acid)，深層滋潤保濕直達髮芯，從髮根至髮尾都得到全面滋潤修護，使髮絲回復順滑柔軟、閃亮亮澤。

透明質酸的護髮功效：
1、在秀髮表面形成保護膜，有效抵禦空氣污染和造型時帶來的傷害；
2、強化髮質，深入滋養每根受損髮絲，減少因老化及氧化問題導致的髮質乾旱、暗啞和開叉；

3、由內而外的深層修護，令髮絲回復柔軟富彈性，充滿健康光澤。

LUX SUPER RICH 連續10年高據日本銷量No.1，其中熱賣的原裝日本版的LUX SUPER RICH SHINE 護髮美容液，現正在港限量發售。查詢熱線：28923110。

