

內地衛生部門建議

青少年佩戴 防疫香囊

正值流感高峰期，內地多個省市的衛生部門建議：青少年佩戴中藥香囊預防流感。

浙江省衛生廳針對青少年兒童為流行性感冒易感人群的特點，日前組織中醫藥專家擬定了《秋冬季青少年兒童流行性感冒（甲型H1N1流感）防治建議方案》向社會公開發布。

該方案針對流感發生的區域，建議無密切接觸史者可以採用中藥茶飲法、中藥香囊佩戴法預防；有密切接觸史者可採用中藥煎服法、中成藥等預防；而託幼機構及中、小學等集體環境可以採用中藥薰香劑熏蒸法（濃縮液熏蒸法、中藥煎液煎煮熏蒸法、中藥焚熏法）等預防。

浙江省中醫院兒科根據該方案製作防疫香囊送給小患者。香囊散發出濃郁氣味能起到開竅醒神、化濕醒脾的效果，還能調節機體免疫功能，起到預防感冒的作用。

此外，全國不少地方的衛生部門大力推廣中醫藥預防流感方藥和香囊，其中山西省交城縣的中醫醫院結合衛生部中醫藥防治甲型H1N1方案和當地地域特點，研製出甲流防控中藥飲，向全縣中小學師生發放8

首都發放防治流感手冊 五味藥研粉製防疫香囊

萬餘袋，並給幼兒園小朋友發放甲流中藥香囊3千餘個，有效預防甲流在該縣的發生。

首都北京近日向全市免費發放「居家防治流感中醫藥手冊」，其中就建議家庭居所用中藥空氣清新劑或香薰改善空氣。而個人則可佩戴中藥製作的防疫香囊。「手冊」並提供防疫香囊的常用中藥和製法：大茴香、白芷、山奈、艾葉、肉桂、丁香等適量，選3至5種研成粉末裝袋。



丁香 大茴香 肉桂 山奈 艾葉

健康熱話



薑絲羊肉鍋

推薦一味薑絲羊肉火鍋，購買新鮮山草羊連皮連骨斬件，或買來現成火鍋用羊肉片皆可；湯底可用黃芪、杞子和桂圓肉加羊骨煎湯底，或用當歸配羊骨煎成湯底用（煮二十分鐘即可）。當歸除能活血養血外，更有辟除羊膻味的作用。蔬菜材料用大量薑絲，生薑的祛寒作用尤佳。

其他配料可用任何蔬菜甚至瓜類，特別是冬季的白蘿蔔，有順氣消食、止咳化痰、除燥生津、防治感冒的食療功效，健康鮮甜又可口。

體質虛弱的女士，可用當歸加雞骨熬作湯底，火鍋料用雞肉片、冬菇、豆腐、青菜等灼食，既美味又補身。

火鍋食療 養腎防寒

冬季是從立冬開始，經過小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，直到立春的前一天為止。冬三月草木凋零，是自然界萬物閉藏的季節，人體的陽氣也要潛藏於內。因此，冬季養生的基本原則是要順應體內陽氣的潛藏，以收陰護陽為根本。由於陽氣的閉藏，人體新陳代謝水平相應較低，因而要依靠生命的原動力「腎」來發揮作用，以保證生命活動適應自然界變化。中醫認為，人體能量和熱量的總來源在於腎，就是人們常說的「火力」。「火力」旺，反映腎臟機能強，生命力也強，反之，生命力則弱。冬季時節，腎臟機能正常，則可調節機體適應嚴冬的變化，否則，即會使新陳代謝失調而發病。

那麼，又怎樣才能保證腎氣旺，即火力旺呢？關鍵性的一點是，是要防止冬季嚴寒氣候的侵襲。中醫學把能使人致病的

寒冷氣候，稱之為寒邪，寒邪是以空氣溫度較低或氣溫驟降為特點的。冬季養生很重要的一點是養腎防寒——通過精神、起居、運動、飲食、藥物等多個方面的調節，達至冬季的養生目的。

寒冷的冬天，總讓人拒絕不了火鍋的魅力，豐富的材料與鮮美的湯頭，只要吃上一鍋，就能帶給身體無比的熱力。

中醫學認為，冬季應是人體陽氣潛藏的時候，也就是說，人體的生理活動因冬季氣候特點的影響而有所收斂，並將一定能量貯存於體內，以為來年的「春生

夏長」做好準備。與此同時，又要有足夠的能量來維持冬季熱能的更多支出，提高機體的抗病能力。因此，火鍋食療既要提供足夠的能量，同時兼具健康和美味特點。

羊肉火鍋是最佳的禦寒食療。羊肉性溫，能給人體帶來熱量。中醫說它是助元陽、補精血、療肺虛、益勞損之妙品，是一種良好的滋補強壯藥。由於羊肉內的鈣質、鐵質，高於豬、牛肉，所以吃羊肉對肺病、氣管炎、哮喘和貧血，產後氣血兩虛及一切虛寒症最為有益。據報道，羊不容易得肺病。常吃羊肉、喝羊奶，對肺病有治療作用。至於氣管炎咳嗽和傷風咳嗽，只需喝羊肉湯就可減輕或痊癒。

少鹹吃苦多蔬菜

冬季在飲食調養方面，中醫還認為應少食鹹，吃點苦味的食物。道理是冬季為腎經旺盛之時，而腎主鹹，心主苦，從祖國醫學五行理論來說，鹹勝苦，腎小克心火。若鹹味吃多了，就會使本來就偏亢的腎水更亢，從而使心陽的力量減弱，所以，應多食些苦味的食物，以助心陽，這樣就能抗禦過亢的腎水。

此外，冬季應食用滋陰潛陽，熱量較高的膳食為宜，如蓮藕、木耳、芝麻等皆是有益的食品。為了避免維生素缺乏，應多吃些新鮮蔬菜，如菠菜、油菜及綠豆芽等。



當歸與雞肉、羊肉配搭具補益食療功效

用黃芪桂圓肉和杞子煎湯作火鍋食用，有補氣滋養肝腎功效

天麻桂枝高纖火鍋



這道加入大量蔬菜烹煮的火鍋，纖維質相當高，能幫助腸胃蠕動消化，最適合怕胖的人食用。蔬菜與昆布熬煮出的低脂高湯、顏色亮麗的5色蔬菜，與豐富的自然材料一同入鍋，健康美味。

材料
A料：芹菜數枝，昆布1片，天麻2至3片，蝦米1小把，柴魚、鹽、冰糖、桂枝少許。
B料：手打肉丸1顆，高麗菜數片，金針菇1小把，玉米1片，豆腐2小塊，香菇1朵，海帶結1個，甜不辣1塊，魚板1塊。
C料：南瓜1片，番茄1片，青菜葉適量，甜豆莢2個，黑豬肉片、茼蒿麵條、抹茶麵適量。
沾醬：豆瓣醬、日式調味醬油、蔥末、蒜末少許，拌勻即可。
作法
1.將A料放入鍋中，熬煮半小時成高湯，過濾備用。
2.高湯中加入B料煮沸後，再陸續加入C料慢慢享用。
桂枝，有溫經通陽的功效。加入性溫桂枝熬煮的高湯，能中和許多蔬菜的寒涼特性，達到吃火鍋的溫熱作用。
天麻，具平肝潛陽的藥效，與桂枝同用，有中和作用。
日式小火鍋的健康口味。
選料上以新鮮高品質為原則，例如豬肉，選用的就是價格較高的黑豚肉或溫性的羊肉，味道特別甜美；在這裡不僅選料用心，講究的還有自然與健康，湯底便是一絕，運用新鮮蔬菜、中藥材與昆布熬煮出來的湯頭，鮮美無比，還有保健養生的效果。

買單館

子吃飯，如果是一家人，結帳時當然沒有誰付帳的困擾；如果有人請客，當然就是請客的人付帳，這也是人之常情；如果是一般朋友聚餐，各付各的錢（AA制）也屬正常，但有時會有人搶着付錢、有時卻有人搶着不付錢的尷尬場面，因為買單（廣東人亦稱「埋單」），而搞得面紅耳赤，也是會有的場面。其實，人生旅程中，做任何一件事，是對、是錯？是否真的有人幫我們買單？

美國威斯康星州兩個中學生選擇了險峻的山登高，就在下山時遇到了崩塌，兩人分別被困於石邊，其中美國孩子被崩塌的滾石砸傷，痛徹心扉，估計是骨折；另一個中國孩子卻因突發狀況，害怕驚恐不知所措。

天很快的暗了下來，夜晚的深山讓被困的孩子感到飢餓與寒冷，這位受傷的美國孩子知道，如果不想辦法離開，勢必被此困境奪去生命，於是他嘗試以手支撐身體，向岩石堆爬去，受傷的腿，鮮血染紅了岩石，就快爬上最大岩石之前，腿傷碰到了岩石棱角，劇痛讓他失去平衡，並跌回原地，這個孩子傷上加傷，讓他產生絕望的念頭。躺在岩石堆裡的孩子痛苦的喘氣，經過十分鐘後，他因寒冷而麻木，同時也提醒自己要想法出去。

他努力地往上爬，並成功爬上岩石，但岩石距離地面約有三米的高度，這個美國孩子知道，自己的腿傷無法讓他平穩的跳落地，於是選擇了閉眼滾落地面的方式。沒有人能想像這個受傷的孩子是如何爬到鎖上，他立即拜託大家協助拯救山中的另一個中國孩子。

經過檢查，這個美國孩子不但腿骨折，在滾落岩石的時候，肋骨受傷，折斷了兩根，身上的傷口與瘀青不計其數；但另一個山中的中國孩子，只因寒冷與恐懼，已經令他奄奄一息，救護隊再晚一點到，很可能就會失去生命。

為什麼同樣年齡會有如此大的差距反應？其中一個原因，在美國人的教育中，外出吃飯都是AA制，他們的父母會告訴孩子AA制的理由，因為世間上無論發生什麼事，沒有人會幫你買單，即使親如父母、摯愛……都不會。所以美國孩子知道，如果想活下去，就需要靠自己，無論情況有多險峻。

反之，中國孩子就不同，從小在父母的呵護下，要什麼有什麼，受到的幫助太多，也養成了等待的性格，即使面臨的狀況會危害生命，也習慣地等待他人的援助。「沒有人替你買單」，這麼簡單的思維方式，造就了美國人獨立且對抗逆境的獨特性格，生命裡，給人一點線、給人一點幫助、給人一點方便……都是必要的，但生命的旅程中，無論是危急或逆境，都沒有人可以幫我們買單，唯有自己的毅力，方能走過黑暗。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



預防靜脈曲張有法 10分鐘快速檢查

全球約有兩至三成人受靜脈曲張困擾，患者的腿部靜脈會突出，下肢甚至會出現痛癢及癢癢，由於當中尤以肥胖人士及長期站立工作者（例如空姐、教師、護士、售貨員等）屬高危一族，而且很多已經患上靜脈曲張的人士都未能及早發覺及治療，令情況變得嚴重，更有可能導致血栓性靜脈炎。

靜脈曲張需要及早預防，因為靜脈曲張一旦在小腿出現就難以根治，而最簡單的預防方法就是定期為雙腿進行簡單的檢查，了解雙腿的健康情況。最近，顯榮行與萬寧攜手進行一個多月的免費靜脈

流測試，以藉着由德國引進專業的 Quantitative Photoplethysmograph，直接量度靜脈血液回流，令人可在十分鐘內知道自己雙腿健康狀況，正確測出自己患有靜脈曲張的可能性。

免費靜脈流檢查

登記方法：致電 25668267 登記
查詢電話：萬寧藥劑師熱線（852）22993333 或顯榮行（852）25668267

殺菌消毒濕紙巾

健力氏推出革命性產品：健力氏K殺菌消毒濕紙巾是目前香港市面上唯一無酒精成分而又被證實能有效殺滅H1N1豬流感、H5N1禽流感和病毒及細菌的消毒濕紙巾。消毒濕紙巾不含酒精成分，經皮膚科專家檢測不會對皮膚構成傷害，更含有滋潤的乳木果油及天然蘆薈，清潔同時呵護肌膚；質地柔軟如棉，獨特布質感能徹底潔淨肌膚，採用專有的不黏手配方，不留任何泡沫，乾爽潔淨，香味清爽。

有兒科醫生表示，有效潔手能夠減低患腹瀉及腸道感染達47%和48%，亦減少呼吸道感染率達23%。要預防傳染病及細菌傳播，保持雙手清潔是不二之法。



保健新知

少吃鹽有助防流感

近日，北京寒冷的天氣使得感冒和流感的人數明顯增多，專家提醒，秋冬季節防流感要從飲食做起，而少吃鹽是一條很重要的防流法則。

中國中醫科學院廣安門醫院食療營養部主任王宜向內地傳媒表示，人體對流感病毒的易感性與食鹽攝入量有關，高濃度的鹽具有強烈的滲透作用，它不僅能殺死細菌或抑制細菌的生長繁殖，同樣也能影響人體細胞的防禦功能。如果每天攝入的食鹽過多，首先會使唾液分泌減少，口腔內存在的溶菌酶也相應減少，使得病毒容易在上呼吸道黏膜處存活。其次，由於鹽的滲透使得咽喉黏膜失去屏障作用，其他病毒、細菌也會同時侵襲呼吸道，所以此時感冒還會並發咽喉炎、扁桃腺炎等上呼吸道炎症。

高血壓、心臟血管疾病患者秋冬季節也要減少鹽的攝入，倡導清淡飲食。同時，糖也不能過量吃，否則容易引起上火、口乾，進而發生上呼吸道感染。

健康新產品

身心自在 (逢周三刊出)