

春夏之交 防濕邪侵襲

「穀雨」節氣之後（4月20日）就是「立夏」（5月5日），雨量會增多，空氣中的濕度逐漸加大，氣溫越來越暖熱，人體在這春季向夏季轉移的日子會感到容易困乏，此際除了多做運動，加強新陳代謝，使人體陽氣外發，氣血運行達至「養陽」的目的（春夏養陽）外，也可以在飲食調理方面，適當進食具有健脾除濕作用的食療。

由春過渡到夏，這段時間是人體為適應夏季氣候而做準備的時候。夏季人體陽氣趨向體表，形成陽氣在外，陰氣內伏的生理狀態。這時人體生理活動與外界環境的平衡往往容易遭到破壞，從而引起各種疾病。特別在中國南方，潮濕氣候，使「濕」成為春夏之交甚至整個夏季的主氣。空氣濕度大，加之或因外傷霧露，或因汗出沾衣，或因涉水淋雨，或因居處潮濕，以至感受濕邪而發病者最多。

關節病患易反覆發作

中醫認為，濕為陽邪，好傷人體陽氣。因其性重濁黏滯，故易阻遏氣機，病多纏綿難愈，這是濕邪的病理徵。不僅如此，濕邪亦易傷脾胃，因為脾性喜燥而惡濕，一旦脾陽為濕邪所遏，則可能導致脾氣不能正常運化而氣機不暢，臨床可見脘腹脹滿、食慾不振、大便稀溏、四肢不溫。尤其是脾氣升降失司（失調）後，水液隨之滯留，常見水腫形成，目下呈腫脹狀。

中醫還認為，濕邪重濁，故外感濕邪後多有身重倦困，頭重如裹等症狀。又因濕邪黏滯，病損往往着而難易，若其侵犯肌膚筋骨，每每既重且酸，固定一處，故有「着痹」之稱。一般地說，濕邪為病，病程較長，如濕溫病，常有如油入面難分離之臨床特徵。風濕夾雜，侵犯肌膚，關節所形成的風濕痹症則往往反覆發作。

心血管病患防冷氣病

初夏時冷時熱，要謹防冷氣病，所謂冷氣病，是指由於人們久處冷氣設備的環境下工作和生活時所患的一種疾病。輕者面部神經痛，下肢酸痛、乏力、頭痛、腰痛、容易感冒和不同程度的胃病等；重者會患皮膚病和心血管病。

患有冠心病、高血壓、動脈硬化等慢性病的病人，尤其是老年人，不要長期呆在冷氣環境裡，關節痛患者也不宜長時間吹冷氣。

飲食調理：健脾除濕

濕邪最易侵犯脾胃的功能，導致消化吸收功能低下。中醫營養學認為，夏季的飲食原則宜清淡，少油膩，要以溫食為主。多吃一些利濕清熱的食物。如綠豆、赤小豆、眉豆、蠶豆等豆類食物，健脾除濕益氣；冬瓜、黃瓜清熱利水；荷葉、薄荷、茯苓、香薷、薏米等藥食兩用之物，清熱滲濕兼具，以之泡茶、煮湯或粥皆可。



養生熱話



豆類食物能健胃健脾，解毒利水



茯苓健脾滲濕



冰鎮蘭度配麻醬，清爽甜美



三文魚球配雞柳是創新美味小菜

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

合時靚湯滿載生活智慧

香港人愛喝湯，懂得因應不同季節或不同體質而喝湯，因而讓香港的飲食文化也充滿了生活智慧。到酒家去吃飯，有時為了喝一盅合時靚湯，順便也「偷師」，參考大廚的季節湯譜。

「西環碼頭」的合時老火湯——淡菜花生眉豆雞腳煲排骨（排骨）、野葛菜生魚煲、蓮藕綠豆煲豬骨、雞骨草魚尾煲、紅蘿蔔粟米海底椰煲、清補兼宜，特別針對這個濕重的春日，有健脾祛濕舒肝清熱的食療作用。

蓮藕湯、淡菜花生眉豆雞腳湯、紅蘿蔔粟米湯，都是四季皆宜的湯品，然而廚師配合季節在材料上適當調配，如初夏的淡菜花生眉豆雞腳湯，以祛濕的眉豆和花生為主，搭配溫性的淡菜，既能補肝腎、散結氣（淡菜），又可健脾益氣滲濕（眉豆），加上花生的潤肺和胃、陳皮理氣健脾和紅棗補血醒脾，略加雞腳和排骨，堪稱合時美味補益湯。

紅蘿蔔加粟米的煲湯配搭，是最佳的健脾食療組合。中醫認為健脾可以化濕，對付濕重季節或人體的內濕，強健脾胃運化功能，可將濕氣化於無形。

至於一年四季都「合時」的蓮藕湯，在不同季節其實也有材料搭配的竅妙——夏天配綠豆蓮藕湯，健脾開胃的蓮藕之外，還有綠豆清暑利水的食療作用，或者配赤小豆，加強利水除濕，還有解毒消腫的功效；到了冬季，蓮藕湯可配紅豆或黑豆煲湯，有助加強補益（補腎活血）的食療。

雞骨草魚尾煲排骨湯是慢性肝病患者夏季調理的食療好湯。雞骨草有清熱利濕、舒肝止痛的藥效；配鯧魚或鯉魚，加紅棗陳皮煲湯，有健脾胃、利水消腫的功效；如配大魚尾或鮫魚尾，則有健胃補虛的作用。夏季轉熱而顯現濕熱（肝熱）症狀者，可用雞骨草煲湯作調理。

野葛菜煲生魚湯對炎濕熱骨火有食療良效。尤其針對嗜煙、酒人士，野葛菜有解熱毒（特別能清膀胱濕毒）、去骨火、活血利水的作用；生魚有補脾利水治水腫腳氣的功能；加數枚蜜棗同煲，湯水清甜潤美。



蓮藕湯四季皆宜，夏季用綠豆配搭，有清暑利水功效



野葛菜生魚煲排骨湯解熱利尿



淡菜花生眉豆雞腳煲排骨，是粵人家庭常用靚湯，四季皆宜，夏季突出祛濕作用，可多放眉豆少放肉類



淡菜能柔肝補腎，配花生眉豆煲湯，既能補益又可除濕



「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

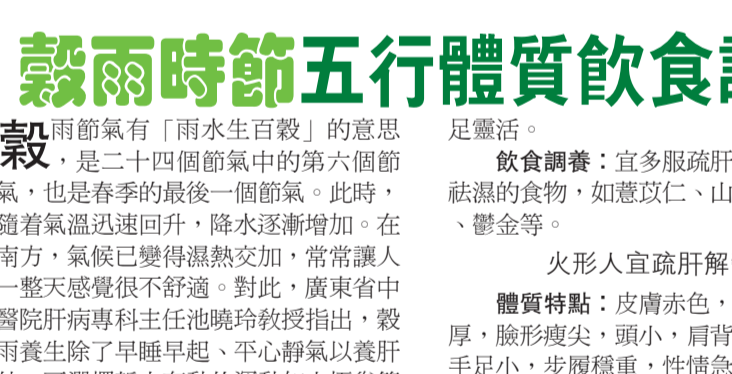
「西環碼頭」大廚陳曉輝

心思考究碼頭健康美食

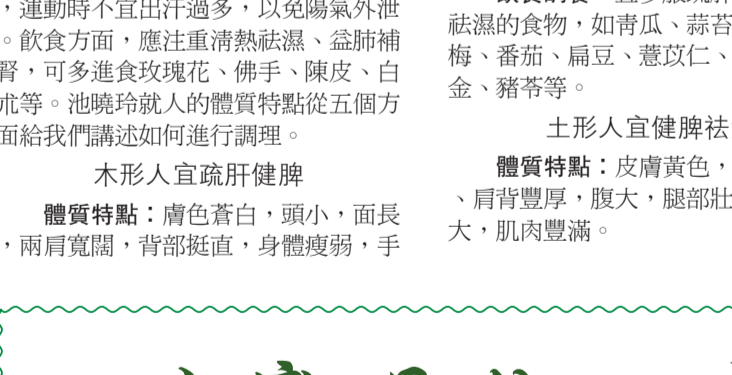
西區堅尼地城海旁的「西環碼頭」近日已成為一眾對飲食有要求人士的飯堂，皆因大廚輝哥（陳曉輝）除標榜所有菜式不落味精之外，還不斷推陳出新，設計健康美味並重的佳饌——初夏悶焗天氣，先端上一道「中式沙律」冰鎮蘭度，芥蘭菜取莖條去皮灼熟冰鎮，佐以芝麻醬汁，或根據客人口味的酸甜醋汁，醒胃又美味；走油



清蒸海魚



一鍋二食健康美味



「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

「西環碼頭」大廚陳曉輝

穀雨時節五行體質飲食調養

穀雨節氣有「雨水生百穀」的意思，是二十四個節氣中的第六個節氣，也是春季的最後一個節氣。此時，隨著氣溫迅速回升，降水逐漸增加。在南方，氣候已變得濕熱交加，常常讓人一整天感覺很不舒適。對此，廣東省中醫院肝病專科主任池曉玲教授指出，穀雨養生除了早睡早起、平心靜氣以養肝外，可選擇靜中有動的運動如太極拳等，運動時不宜出汗過多，以免陽氣外泄。飲食方面，應注重清熱祛濕、益肺補腎，可多進食玫瑰花、佛手、陳皮、白朮等。池曉玲教授的體質特點從五個方面給我們講述如何進行調理。

木形人宜疏肝健脾
體質特點：膚色蒼白，頭小，面長，兩肩寬闊，背部挺直，身體瘦弱，手足靈活。

火形人宜疏肝解鬱
體質特點：皮膚赤色，脊背肌肉寬厚，臉形瘦尖，頭小，肩背髀腹勻稱，手足小，步履穩重，性情急。

土形人宜健脾祛濕
體質特點：皮膚黃色，面圓，頭大，肩背豐厚，腹大，腿腳壯實，手足不大，肌肉豐滿。

金形人宜疏肝清熱
體質特點：體形比較瘦小，但肩背較寬，方形臉，鼻直口闊，四肢較瘦，動作敏捷，膚色較白。

水形人防寒濕入侵
體質特點：體形比較胖，偏矮，頭較大，腮部較寬，腹部較大，膚色偏黑，腰臂稍大，手指短，髮密而黑，怕寒喜暖。

飲食調養：宜多吃清熱祛濕、健脾理氣之品，如冬瓜、香蕉、菠蘿、陳皮、山藥、扁豆、薏苡仁、雞蛋花等。

飲食調養：宜多服疏肝健脾、清熱祛濕的食物，如薏苡仁、山藥、玫瑰花、鬱金等。

飲食調養：宜多服疏肝清熱、益肺補腎之品，如枇杷、茉莉花、薏苡仁、冬瓜仁、蜂蜜、桑椹、芝麻、花生等。

飲食調養：宜多服疏肝清熱、益肺補腎之品，如枇杷、茉莉花、薏苡仁、冬瓜仁、蜂蜜、桑椹、芝麻、花生等。

改變現狀

美化人生佛學講座，是每個月的例行活動，來自佛光山的講師，每次都傾囊相授，將佛法的真善美，經過自己的體悟與解析後，透過淺而易解的詞語讓與會者會意，並能善用於日常之中。

這個月，我們請來了弘講師永文法師前來講解《妙法蓮華經》·〈觀世音菩薩普門品〉，講演中除了教義的詮釋外，有個故事相信能夠啟發我們對逆境的處理——

有個小女孩對着煮晚餐的母親發牢騷，訴說自己遇到的逆境與不如意，抱怨為什麼世界這麼不公平，傷心難過的事總是揮之不去？

母親對着小女孩說，你給我二十分鐘的時間，讓我處理好手邊的東西，結果母親在火爐上放了三個鍋子，水滾後分別放進了紅蘿蔔、雞蛋與咖啡豆。

當小女孩開始露出不耐煩與焦慮的反應時，水裡的東西也差不多煮熟了，母親將火熄了，並分別將三件東西拿到小女孩面前，對着女孩說：「你試試用手按紅蘿蔔，覺得如何？」

小女孩按了後回答母親說：「本來堅硬的紅蘿蔔經過高湯煮後變軟了。」

母親又叫她按脫殼的雞蛋，小女孩照着母親的話做了，回答：「雞蛋變硬了。」隨後母親將香濃濃郁的咖啡端給了小女孩，並示意她嘗一口。對於母親的舉動，小女孩不明其意，於是反問母親這是什麼意思？

母親慈祥的對着女兒說：「你有沒有發現，紅蘿蔔在尚未煮以前，是很堅硬的，但經過沸水的煮食後就變得軟弱了；不堪一擊的雞蛋，經過同樣的沸水煮食後，蛋白凝固、蛋黃變硬；咖啡豆更神奇，經過沸水煮熟，它改變了水的本質。」

挫折、逆境、不順心，是我們不可能避免的狀況，因此內心面對外境的能力，會影響結果的不同。當逆境來時，你用不同的方法應對，結果也有別，如果我們像紅蘿蔔，本來外表堅硬無比，但在逆境後卻表現出軟弱、不堪，生命就因此黯淡無光；而蛋外表面有硬殼保護，但內在本來是柔軟、流動，不過經過逆境後，卻變成堅硬的內在；咖啡豆卻不同，沸水並沒有讓咖啡豆減少，反而是咖啡豆改變了水，讓本來無味的水變得香濃濃郁。

永文法師在二十幾年前患了紅斑性狼瘡病，面對這種長期且嚴重的病症，如果少一些理智或耐性，很容易就陷入病症的折磨之中，但在認識他這麼長久的日子，從來都只有在他的身上感受到積極、快樂的一面，甚至他能將其陽光的一面與身邊的人分享，我想他就是個如同咖啡豆般影響水、改變水的最佳應證。

當你沮喪、失望之際，且試試咖啡的影響力。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

上品香茶系列

富豪香港酒店及富豪薈酒店全新推出「上品香茶」系列，多款特色香茶芳香撲鼻，味道甘醇，一杯在手，令人回味無窮。

品嘗特色茶配上精心挑選的精緻小點，暫時遠離繁華的鬧市，於帶廊（富豪香港酒店）感受歐陸式悠閒，或於 Zeffirino 風情畫意意大利餐廳（富豪香港酒店）一邊品茶，一邊俯瞰維港優美景色。在毗鄰位於灣仔的富豪薈酒店 iCaFe 裡，多款特色香茶亦會讓你完全陶醉在芳香之中。

上品香茶的供應種類包括朱古力咖啡普洱茶、焦糖啤梨松露茶、薄荷朱古力松露茶、馬沙拉朱古力松露茶、瑪雅朱古力松露茶、香橙朱古力松露茶、英國早餐茶、雲哩啞豆

茶、香橙茉莉茶、薑茶、格雷伯爵茶和有機喜馬拉雅山頂茶等。價目：每份\$48（另加一服務費）

健康新產品

Zumba Toning 為夏日修身

健身中心 California Fitness 推出全新獨家課程 Zumba Toning，結合塑造身體線條的技巧和獨特的 Zumba 舞步，於低衝擊帶氧運動中加入洋溢拉丁風情的舞步，熱情奔放。

Zumba Toning 則為 Zumba Fitness 的升級版，於一小時的舞蹈中加入輕度的重力訓練。葫蘆形的 Zumba Toning Sticks，不單能加強節奏感，還可訓練身體的力量和協調能力，同時亦為身體不同部位塑造理想的線條。無需跳舞經驗也可應付的簡單動作，配合熱情洋溢的拉丁音樂，構成效果顯著的運動；一小時可消耗 450 卡路里。

課程詳情可致電香港區會所 2522 5229，或九龍區會所 2522 1000 查詢。



健康新產品