

俯瞰花海

抬頭賞花



圖看新聞

櫻花配纜車 東涌的浪漫

「花見」不用去東瀛，賞櫻去東涌都得！近日多個社交媒體鋪滿東涌櫻花盛開照片，市民蜂擁趕往赤鱘角南路觀景山山腳的櫻花林「攝」獵，儘管昨天不是假期，兼且天色有點灰暗，但由東涌港鐵站出口往「櫻花大道」，沿路人潮如鯽。

初春是賞櫻的最佳時間，由於櫻花的花期不長，「打卡」須及時。櫻花園毗鄰昂坪360纜車，遊人除了在地面賞花，還可試試用另一角度賞花，登上纜車，俯瞰粉紅櫻花海，搭上透明的全景纜車，可拍到不一樣的與櫻同框合照，時近情人節，讓大家感受一下東涌獨有的浪漫！

除了遊人，相思鳥亦來採蜜，花紅鳥綠，配上昂坪纜車在半空緩緩經過，成了香港特色賞花風景。

市民陳女士擔心一下雨，櫻花會凋謝，因此請了半天假到來。曾經專程到日本追櫻的她說，在香港還是頭一次追櫻，縱使已經和櫻花多次合照，昨日仍然十分雀躍，「不敢相信香港竟然有如此美麗的櫻花林，還有纜車作背景，情調絕對不輸日本的賞櫻公園！」

大公報記者 蔡文豪（圖／文）

特色風景



櫻花盛開



掃一掃 有片睇

相思鳥採蜜



人潮如鯽



東涌櫻花園

位置：東涌赤鱘角南路觀景山山腳

- 東涌地鐵站往昂坪纜車站方向前行，經達東路花園直行到尾，後轉右上天橋到對面東涌海濱路，落天橋後左轉直行至迴旋處，再轉右赤鱘角南路，直行約5分鐘到達觀景山山腳。

前往方法

- 乘搭往機場方向的E車，在機場燃料庫站下車，沿車尾方向步行並走到馬路對面，轉彎即可到達櫻花園。

真濕熱！

港東 港西

渣馬周日跑 濕度百分百 中醫幫緊你 三配方去濕

星期日便是渣打馬拉松比賽日，相信健兒們都與鄭晴一樣，已準備就緒。根據天文台的預測，當日天氣濕熱，氣溫攝氏20至24度，濕度80%至100%，有機會影響跑手發揮，如何保持水準？中醫幫到你，浸會大學中醫周志豪向跑手推薦內服外用的中藥配方，可舒緩肌肉疼痛、去濕氣。

自做推拿可醒腦提神

周志豪說，濕又稱濕邪，春天是陽氣升發的季節，但若遇上濕邪，就會傷陽氣。而且不少人在新春吃了一些「易上火」的食物，容易熱氣。乍暖還寒的天氣，人在運動前後容易沾染寒氣。三者疊加一起，容易引發關節痛、沒精神、口乾、脾虛等症狀。健兒想要好的狀態上場，周志豪介紹兩種內用的涼茶和湯水，以及一種外用的敷藥。（詳見表）

跑手在備賽與戰後，有沒有方法保持最佳狀態、舒緩痛症？有！周志豪說，可自己做一些

推拿，幫助放鬆心情及提神。大家可以雙手拇指羅紋面，交替輕抹印堂向太陽穴分抹10至15次，橫過眼眉。用雙手拇指指端同時揉兩側太陽穴20至30次。或用風筒溫熱百會穴。

長跑時若感到胸痛，在又濕又熱的氣候下運動容易造成氣機不宣，陽氣未能充分升發，或肝氣鬱結不舒。跑手可以兩掌相對，五指微開，附着於胸肋間隙，由第一胸肋至第八胸肋，由中向兩側推抹，亦可分擦雙臂。

曾中新冠者應量力而為

至於曾患新冠、現已康復的跑手想要好成績，但身體機能未回復最佳狀態，怎麼辦？周志豪建議，量力而為就好，不要因運動而對身體造成傷害。他又建議康復者在每天黃昏前煲些紫蘇葉加生薑水，對解表散寒、行氣和胃及胸腹脹滿等都有幫助。

鄭晴

內服外用中藥配方

足痛外洗方

配方：桃仁10g、紅花8g、木瓜20g、桑枝20g、半楓荷15g、赤芍10g、毛冬青15g、丹參15g。

使用方法：開3-4碗水，浸軟藥10-15分鐘，然後大火煮滾，煮沸後倒出。待水溫適合，用浴盤水浸內外踝（腳眼），並以毛巾浸洗其他患處（小腿肌肉或膝部），直至水涼為止，可舒緩運動後肌肉酸痛。

保健五花茶

藥方：金銀花、菊花、槐花、木棉花和雞蛋花。

功效：針對三焦濕困，昏朦、口乾、大便爛等，藥性微涼，同花類特性輕清，不阻礙陽氣運作，又達芳香化濕作用。

*有蠱豆症可剔除金銀花，改厚朴花。若體寒易瀉者，可加3-4片生薑。

清涼湯

藥方：淮山15g、蓮子10g、炒芡實10g、百合10g、生熟薏米各20g、北沙參10g、玉竹10g、圓肉1-2粒、蜜棗3-4粒，亦可加點瘦肉，煲煮時間不超2小時。

功效：健脾，脾主肉，有助保持肌肉力量，賽前防止受傷，及賽後促進恢復。



掃一掃 有片睇

「易通行」青沙先行 獅隧首季採用



2·26起實施

▲「易通行」不停車繳費服務，將由2月26日清晨五時起，在青沙管制區實施。

網上圖片

駕車人士注意！運輸署宣布，「易通行」不停車繳費服務，將由2月26日清晨五時起，在青沙管制區（尖山隧道、沙田嶺隧道及大圍隧道）實施，城門隧道、獅子山隧道也會於今年第一季內實施。在實施「易通行」的隧道，所有人手收費亭、「快易通」車道都將會取消，駕駛者只可使用「易通行」繳付隧道費，毋須停車，透過繳費貼遠距繳費。

收費亭及快易通將取消

運輸署表示，隧道費服務商至今向超過34萬個已遞交申請的登記車主發出車輛貼，呼籲未申請車輛貼的登記車主盡快申請。

至於其他未實施「易通行」的政府收費隧道，就會繼續沿用人手收費亭及「快易通」車道，駕駛人士現階段毋須移除「快易通」標籤。不過，政府已計劃，今年內將「易通行」陸續推展至所有政府收費隧道。

為配合實施「易通行」，青沙管制區一帶會由2月25日晚上11時起，分階段實施臨時交通安排。尖山隧道、沙田嶺隧道及大圍隧道來回方向及其連接道路，將會由2月26日凌晨2時至清晨5時臨時封閉，方便進行關閉收費亭設施，更改交通標誌和道路標記等工作。

有駕車的你，記得預留充足行車時間，使用其他如大埔公路或獅子山隧道，來往九龍和沙田。運輸署表示，到現場會加設交通標誌和道路標記，指示駕駛者。

「易通行」預計推行時間

第一階段

- 青沙管制區（尖山隧道）2023年2月26日起推行
- 獅子山隧道 2023年3月底前推行
- 城門隧道 2023年3月底前推行

第二階段（2023年內）

在其餘各政府收費隧道推行「易通行」

第三階段（2025年）

大欖隧道（政府接收擁有權後推行）

「易通行」三種申請方法

網上申請

車主可透過「易通行」網站網上申請服務，車主需要準備手提電話、電子郵箱用以接收信息。成功註冊後，車主需要登記姓名及車輛文件（牌簿）。最後須與運輸署牌照事務處紀錄相同的登記車主姓名及電子聯絡方式，即電郵地址或香港聯絡電話號碼，用以接收一次性密碼。

親身申請

- 車主可親身到客戶服務中心申請：
 - 灣仔莊士敦道178-186號華懋莊士敦廣場19樓1904室
 - 九龍灣宏光道1號億京中心A座22樓A室
 - 沙田石門安群街1號京瑞廣場2期27樓D室
 - 葵涌貨櫃碼頭路77-81號大鴻輝（葵涌）中心一期903室

書面申請

車主可於「易通行」網站下載並填妥申請表格後，連同車輛登記文件（牌簿）副本，以傳真、電郵或郵寄遞交申請。申請處理時，「易通行」系統會向登記車主發出確認短訊／電郵，車主需確認申請。申請成功後，車輛貼會郵寄至車主於運輸署登記的地址。