

真假「胖」臀要知悉 女性「假胯寬」易誘發痛症



▲「假胯寬」主要症狀是臀部痠痛。

部分女性的臀部又寬又扁，這樣穿褲子就不好看，影響外觀。其實，要甩掉臀部的贅肉，先要弄清楚自己的臀部到底是真大定假大。不說不知，原來很多女性的臀部並非真的大，只是「假胯寬」，而「假胯寬」不作治療，除了外形不夠漂亮，長期更會變成痛症。



莫永豪

註冊中醫

本港中醫骨科專家



▲久坐、坐姿不良等都對健康造成影響。

改善方法

蚌式開合

① 頭睡一邊，雙腳併攏微曲。



② 把腿慢慢張開如大蚌至最大弧度，堅持做30下，換邊再做。



盤腿壓髓

① 盤腿坐在地面，將腳跟靠向自己，雙手指尖朝後方放在臀部兩側，打直並伸展背部。

② 背部保持挺直，慢慢吐氣並將身體前傾45度，將雙手放在身體前方，指尖朝前，緩慢呼吸2至3次，同時手肘微彎，感受髓關節確實伸展。



備註：2個動作可放鬆臀部肌肉，伸展骨盆，使髓關節柔軟度提升。

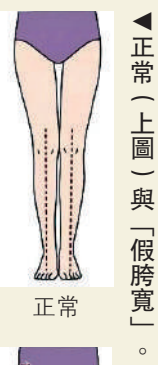
如何辨別「假胯寬」?

目測：

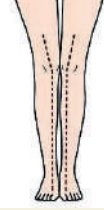
方法是照鏡子看看自己兩側由腰向下到膝關節外，是否近乎一條直線。如果呈明顯大弧度曲線，即表示可能有「假胯寬」。

單腿站立：

如果發現臀部凸一邊歪向後站立的那一側，就說明臀肌乏力，大可能是「假胯寬」。



正常（上圖）與「假胯寬」。



「假胯寬」。

▼黃文煒（右）與蕭漢松教授製作五仁月餅。



五仁月餅：傳統養生糕點

藥食同源

說起月餅，大家是否立刻想到甜膩的蓮蓉月餅及清新涼爽的冰皮月餅？今次介紹一款具養生療效的月餅。五仁月餅作為傳統糕點之一，歷史悠久，如今更成為養生糕點之一，從淵源來說，五仁月餅兼具「養生」屬性。大公報邀請香港專業烘焙職業訓練中心黃文煒博士、國際中藥及食品發展聯會主席蕭漢松為讀者講解如何製作「五仁月餅」。

五仁月餅中到底有哪五仁？配方包含腰果（焗乾）、白芝麻、扁桃仁、南北杏、瓜子仁等材料，它們含豐富油脂，對腸燥便秘有一定的通便作用。大多數人認為五仁月餅由果仁製成，相對蓮蓉月餅更健康，不過，坊間的五仁月餅往往會加入高鹽、含高飽和脂肪的金華火腿或高糖餡料，如糖蓮子等，反而成為「三高」（高血壓、高血糖和高血脂）人士大忌，切勿貪吃。

五仁月餅內包含香脆的果仁、苦澀回甘的酒味、豬肉的鬆化香口、金華火腿的一點鹹，口感層次豐富多樣。

蕭漢松指出，根據中國藥典記載，北

杏又稱「苦杏仁」，味苦，微溫，有小毒；入肺經和大腸經。主要功效為止咳平喘、潤腸通便。在外形上，北杏的體積較南杏細，形態較扁，左右不對稱；杏仁味道較重或帶有苦味，並自帶毒性。

而南杏又稱「甜杏仁」，味甘，平；入肺經和大腸經。主要功效為潤肺、止咳及平喘，亦可生津開胃。在外形上，南杏體積較大，形態飽滿，左右對稱；杏仁味道帶有甜味，而且無毒性。在挑選杏仁時，要選外形整體大粒、飽滿及厚實，表

面沒有油分，聞起來亦不具有油壓味為靚。

蕭漢松說，北杏的藥效相比南杏要強，但北杏自帶毒性，不能生食，需要去除尖端或炒熟以降低毒性，若進食過量未經處理的北杏，可能會出現喉道收緊、噁心、嘔吐、頭痛、乏力等症狀。若用作煲湯或煲糖水，至少要煲煮45分鐘或以上，方能以高溫將毒性減低。

大公報記者 李嘉琪（文） 張凱文（圖）



掃一掃 有片睇

▲五仁月餅口感層次豐富多樣。

五仁月餅

材 料：

腰果（焗乾）
白芝麻、扁桃仁
南北杏、瓜子仁
核桃（焗乾）
桔餅（自己醃製或市面買入）
紅薑（切碎）
糖冬瓜（切碎）
玫瑰露酒
糕粉（各適量）

做 法：

① 所有材料倒出（不須分先後次序），分批次加入水及油混合，再加入玫瑰露酒。



② 將混合好的五仁餡材料，放置在不鏽鋼盤中30分鐘，靜待發酵。

③ 取出130克至135克的五仁餡，放進20克至25克的皮中包裹，形成球體，讓皮身黏些許麵粉以保持乾爽。



④ 將包有月餅餡的球體放進月餅印模器中，壓一下，形成月餅，放置在烤盤上。



⑤ 用水噴烤盤上的月餅，放進160度的焗爐中烤焗15分鐘，月餅出爐。

鹽不可缺 多則致病

吃得健康

調味品之中，糖、鹽、醬、醋可說是廚房中不可或缺，用得其所，不僅可提升食物的味道，還為身體提供所需的物質。例如食鹽，它是人的生命活動中不可缺少的物質，能提供人體所需的氯和鈉元素，參與人體的重要生理代謝過程。如果人體缺少了鹽，可能導致心臟跳動失常，肌肉抽筋，甚至食慾不振，身體乏力等。

然而，高鈉飲食卻會增加患上高血壓及腎病的風險。不過，食鹽與鈉並非一個等號。前者是「氯化鈉」的化合物，鈉佔當中的40%，即每克食鹽含400毫克鈉，以一茶匙鹽（約6克）為例，就含有2400毫克鈉。

那麼，怎樣為之攝取過量？世界衛生組織（世衛）建議成人每日的鈉攝取量應少於2000毫克，大概少於一茶匙鹽（約5.8克，含2300毫克鈉）。而根據衛生署資料，港人平均每日攝取8.8克鹽，並推斷逾八成人超出世衛建議的鈉攝取量。當然，超標的鈉攝取量不只是來源於食鹽，還包括味精、醬油、醬菜等含鹽調味料和食品中所含的鹽。

高鈉飲食容易令鈉攝取量

超標，引致疾病，例如可能增加高血壓的發生率，因為攝取過多鈉質，會使血液中鈉的濃度升高，繼而令血管收縮，血管壁水腫，導致血管腔收窄，血流阻力增加，這樣血壓便會升高。另外，人體內多餘的鈉，須由腎臟排出體外，若人們攝取過多的鹽，就會增加腎臟的負擔，或會引發腎臟疾病。至於二型糖尿病，發病原因也與不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有關。有臨床研究顯示，每天比正常食鹽攝入量多2.5克，那個人患二型糖尿病的風險將會增加43%。

食鹽不可少，但謹記不可超量。大家在烹調時，可以少加鹽或不加鹽，待菜餚起鑊後才放鹽，以控制鹽量，亦可品嘗到菜餚的鹹味。另外，還可交替使用其他的調味品例如糖、醋、香料，來增加食物的風味，同時減少食鹽用量。



▲食鹽能提供人體所需的氯和鈉元素，但不可過量攝取。