

健康人生

都市人工作繁忙，食無定時，外食飲食不均衡是常有之事，也由此引發各種腸胃問題，當中便秘最常發生。肚皮脹脹令人極不舒服，長期無法正常排便，也會令毒素積聚體內。香港成人中，20個人就有1個便秘。

李恒健

10種食物改善便秘

便秘主要成因：

1 不良生活習慣，包括不均衡的飲食如膳食纖維攝取量不足，但動物脂肪攝取量則過高、水分攝取不足、缺乏運動、經常強忍大便或忽視便意。

2 懷孕等生理上的變化，或者旅遊等日常生活模式改變。

3 使用某些藥物如止痛劑、利尿藥、鐵質補充劑、含有鈣或鋁的抗胃酸藥等。

4 不當使用瀉藥可能令結腸的自然收縮功能減弱，導致便秘。

5 由某些疾病引致。



菇菌類

像黑木耳含非水溶性纖維，能在腸道中吸收水分並膨脹，令糞便量增加，具刺激腸道蠕動助排便的效果。其他菇菌類也富含水溶性膳食纖維，可軟化糞便，令其更易排出。



番薯葉

番薯葉含豐富膳食纖維，有助糞便形成，並軟化糞便，促進腸道蠕動，有效將糞便排出。但注意食用過多，可能會引致腹脹、消化不良、腹瀉等問題。



燕麥

富含水溶性膳食纖維，同時具吸水功能，能軟化腸道糞便，同時促進腸胃蠕動，幫助排便，預防便秘，協助保持腸道菌種平衡和健康。



枝豆

枝豆不但含有膳食纖維，能使排便順暢，更是益生菌的食物，能改變細菌叢生態，促進消化道健康。



無糖乳酪

乳酪含豐富益生菌，有助於調節腸道菌叢，例如希臘乳酪的活性乳酸菌可加強腸道蠕動力，有助改善便秘。至於選擇無糖，則可減低身體負擔。



香蕉

應選擇顏色鮮黃，或帶有斑點的熟蕉，因這類蕉更富含非可溶性纖維，不易被小腸消化，能順利抵達大腸，並從中吸收水分軟化大便，達至潤腸通便。



海藻

具有高黏度多醣體，幫助腸道作用，當中的海藻酸會黏附在腸內脂肪，變作糞便一起排出體外，令排便過程更順暢。



火龍果

火龍果含豐富膳食纖維和果膠，有助促進腸胃蠕動。至於新興的黃皮火龍果，果籽較一般火龍果大，促進腸道蠕動的能力更強，腸胃敏感者吃後易肚瀉，但卻是排便困難者的恩物。



奇異果

奇異果含水溶性膳食纖維，也有助軟化糞便，有機酸（水果酸味來源）幫助腸道健康。應注意的是，綠奇異果比金奇異果纖維更多，想改善便秘建議吃綠色，而金色則有更豐富的維他命C。



番薯

富含膳食纖維，既可以吸附腸道中的水分，增加排洩物的體積，可以促進腸道蠕動，也促進排便。建議最好在早上吃，因為早上7點至9點是腸胃吸收營養的黃金時間。



黃精：養陰潤肺 補脾益氣

明醫手記 嚴麗明 「掃除白髮黃精在，君看他時冰雪容。」（唐·杜甫）



▲中藥黃精植株。



▲九蒸九曬黃精藥材。

時人們對黃精的推崇。

黃精，為百合科黃精、滇黃精或多花黃精常綠草本植物的乾燥根莖。其味甘，性平。歸脾、肺、腎經。具有養陰潤肺、補脾益氣、滋腎填精的功效。擅長治療陰虛兩虛型的體倦乏力、口乾食少、心悸頭暈；或肺虛燥咳、勞嗽咳血；或腰酸膝軟、陽痿精少、月經量少、鬚髮早白；以及內熱消渴等症。在臨床上多用於治療心血管病、糖尿病、高血壓病、結核病、慢性腎病、癌症、腦神經功能退化、早衰虛弱、男性少精不育等疾病。

據現代藥理實驗研究，黃精主要含有黃精多糖、甾體皂苷、類黃酮、木脂素，以及氨基酸和微量營養元素

等對人體有益成分，具有抗衰老、抗氧化、抗動脈粥樣硬化、修復受損細胞、改善大腦學習和記憶功能、降血糖、調節免疫、抗菌、抗病毒、抗腫瘤、抗骨質疏鬆等多種藥理作用，為古代對黃精的認知提供了確切的研究依據。

黃精補養性佳，藥性平和，最宜中老年人，可選九蒸九曬的黃精適量泡水當茶、或煮粥煲湯長期進食。但自用須注意，黃精屬滋補藥，處外感病初期、或疾病邪毒盛者，以及陰虛陽衰、痰濕壅盛、咳嗽痰多、中寒便溏、氣滯腹脹、舌苔滑厚膩等人群慎用。

作者為註冊中醫師

研究發現：抑鬱症患者腦部特定神經網絡較大

美國康奈爾大學韋爾醫學學院研究人員領銜的一項新研究發現，抑鬱症患者腦部一個被稱為「突顯網絡」的區域比健康人大得多，即使情緒症狀緩解或消失，該區域也不會縮小。

研究顯示，在抑鬱症狀出現之前，患者腦部的「突顯網絡」已經擴大，該區域的大小和活動狀況可用於預測抑鬱症發病和復發風險。相關論文近期已發表在英國《自然》雜誌上。

大腦可按各區域功能連接分為不同的子網絡，其中「突顯網絡」由多個與認知和情感相關的區域組成，它負責監測外部世界，並謹慎決定其他大腦網絡對於新信息與刺激的反應。研究人員對135名重度抑鬱症患者的腦部進行了功能性磁共振成像，發現他們大腦的「突顯網絡」比對照組的健康人更大，該區域在大腦皮層中的佔比最多達健康人的約兩倍。

為確認「突顯網絡」是否會在抑鬱症狀發作時擴大，研究人員對幾名患者進行長期觀察，在長達18個月的時間裏，每周對他們的大腦進行功能性磁共振成像，並讓患者陳述症狀。

結果顯示，這期間不論症狀輕重，患者大腦「突顯網絡」的大小都沒有變化，但該網絡活動狀況與症狀密切相關，根據其成像數據可以預測接下來一周內是否會有症狀。

研究小組還分析了一項追蹤兒童腦部發育的大規模研究的數據，在1.2萬名調查對象中，有57名兒童在青春期中患上抑鬱症。數據顯示，儘管這些後來患上抑鬱症的兒童在13歲之前尚未出現症狀，但他們腦部的「突顯網絡」在9歲時就比同齡健康人更大。研究人員推測，較大的「突顯網絡」可能與遺傳有關，而人在抑鬱狀態下持續關注負面刺激，可能導致「突顯網絡」過度使用，從而使該區域進一步擴大。

抑鬱症患者對生活中的多數或全部正常活動失去興趣，並伴有情緒消極、難以思考和決策等症狀。此前，人們已經發現患者特定腦區的神經突觸減少，但在神經生物學水平上對該病的了解仍不夠深入，主要依靠問卷和談話進行診斷，缺乏診斷性生物標誌物。

新華社

參麥雪梨瘦肉湯

材料

太子參一兩、麥冬一兩、杏仁一兩、雪梨2個、瘦肉250克

功效

清燥潤肺、益氣生津



椰子淮山杞子煲雞湯

材料

椰子一個、淮山一條、杞子30克、紅棗10粒、雞一隻

功效

健脾益胃、補腎養血潤燥



寒露養生 滋陰潤燥

藥食同源 《月令七十二候集解》記載：「九月節，露氣寒

冷，將凝結也。」寒露節氣過後，雨水漸少，溫度和濕度一般雙雙下降，是天氣由涼爽向寒冷過渡的標誌。此時節，香港沒有北方氣溫轉變明顯，維持早晚稍涼而中午氣溫較高的乾爽天氣。

中醫主張「春夏養陽，秋冬養

陰」。當氣候變冷時，正是人體陽氣收斂，陰精潛藏於內之時，應以保養陰精為主。

從中醫角度上來說，寒露在南方氣候最大的特點是「燥」邪當令，而燥邪傷肺傷胃，因此容易誘發呼吸系統及消化系統疾病。此時，人體的汗液蒸發較快，因而常出現皮膚乾燥、皺紋增多、口乾咽燥、乾咳少痰，甚至會毛髮脫落和大便秘結等。所以養

生的重點是養陰防燥、潤肺益胃；同時要避免因劇烈運動和過度勞累等耗散精氣津液。

在飲食上以滋陰潤燥為主，還應少吃辛辣刺激、熏烤等食品，宜多吃芝麻、核桃、銀耳、蘿蔔、蜂蜜、番茄、蓮藕、牛奶、百合、沙參等滋陰潤燥、益胃生津的食品；同時注意補充水分，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、蘋果、柿子、提子等水果。

毛孩同樂日

趣趣地

每年10月4日是世界動物日。為慶祝這個別具意義的日子，香港愛護動物協會將於10月19日在青衣中心舉辦同樂日，活動包括「寵物攝影」、「寵物證件相」、「寵物按摩」等，現場還設有動物主題打卡位，讓主人和毛孩度過一個愉快的午後。



▲有專業團隊幫寵物按摩。



▲毛孩可以美美拍照。