



◆香港註冊中醫師 楊沃林

秋冬艾灸

追求養生的人們一般認為，盛夏三伏天是一年之中最好的艾灸季節，並在這個時候通過艾灸來理療一些慢性疾病，也就是所謂的「冬病夏治」。那麼夏季過去，秋季還必須要做艾灸的原因是什麼？

許多人之所以認為夏季做艾灸最好，首先是因為夏天陽氣旺盛，做艾灸更利於祛除身體裏的寒氣。三伏天做三伏灸，目的在於「冬病夏治」。其次，夏天做艾灸，不容易發生着涼生病的情況。夏季自然界陽氣旺盛，人體內的陽氣也處在高水平，做艾灸可以說是「錦上添花」。

而若說夏季艾灸是「錦上添花」，那麼秋冬季節做艾灸，從出發點而言，則可說成是「雪中送炭」。秋季天氣轉涼，秋風瑟瑟，人體內的陽氣也是內斂及下降的趨勢，科學地進行艾灸保健可以達到溫通經脈、調和氣血的目的。

秋天艾灸效果非常好，通過艾灸可以在季節轉換時增強身體陽氣，如同該房屋打地基時必須要進行防水處理，只有保證地基的適當防水，房屋才會持久牢固。增強身體陽氣也就是對身體進行的防水處理，一定要把這個基礎打好，不能將夏天的濕氣帶至秋季，延至冬季，就會給身體帶來各種各樣的病痛，或者即使生病了，也不利於病情的好轉和痊癒。

秋季必須要做艾灸的原因

一、秋天易傷人體免疫力：

秋天天氣變化多樣，寒熱交雜，早晚溫差大。皮膚腠理開合，易受寒涼，耗損陽氣，免疫力下降，此時若人體陽氣不足，很容易受天氣刺激而出現體虛自汗，感冒流涕，過敏發燒，皮膚紅疹，夜寐不安（易醒，多夢）等症狀。

二、秋天乾燥，易傷氣損精：

秋天逐漸風大乾燥，加上夏天暑氣蒸騰，人體津液被加速耗損，就像樹木放在風大的沙漠上會快速乾枯。此時人體若陽氣不足，陽氣固攝津液的能力會減弱，水分和膠原蛋白會加速流失。導致皮膚乾癢，色素沉積，暗斑痤瘡，毛孔粗大，咽乾咽癢，目赤目昏，月經量少，脫髮，頭暈頭痛。

艾灸功效：固攝津液，潤膚抗衰，補氣養血，濡養臟腑。

三、落葉悲秋，秋露凝結：

秋天後日照減少，陽氣收斂，氣溫逐漸下降。風寒瑟瑟，落葉萎黃，環境悲涼，此時人體陽氣不足會造成焦慮抑鬱、自我評價低、消極少言；加上寒涼之氣漸多，造成血瘀氣滯，關節疼痛，胸悶氣短，嚴重者會生乳腺纖維瘤、甲狀腺瘤、婦科肌瘤囊腫等。

艾灸功效：寬胸理氣，溫養驅寒，活血化癥。
艾灸療法作用是，恢復並強大臟腑功能，此時佔據臟腑的病邪（濁水消耗人體血液，是上火、炎症的主因；濁氣消耗人體元氣，阻塞經脈，是腫瘤、肌痛、結塊的主因）被強大的正氣趕出臟腑、排出體外，這就是施灸時大汗淋漓的表現。

另外，艾灸療法是先補充臟腑正氣，艾灸到一定時間和數量後，臟腑元氣充足，功能恢復，人體元氣和艾的純陽之火聯合作用，使體內病邪（濁水、濁氣）通過經絡、血管、關節、皮膚毛孔，使體內的病邪之氣以汗液和放屁、打嗝的形式不斷地排出。

健康資訊

◆文：Health

線上粉跑虛實「並重」

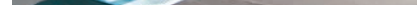
由香港遺傳性乳癌家族資料庫（下稱「資料庫」）主辦的年度盛事粉跑 PINK RUN.HK 2022（簡稱「粉跑」），今年虛實「並重」，結合線上線下舉行，延續迎接挑戰、粉跑向前的精神！無論是新手，還是準備突破自我的運動健兒，全球跑手均可不受時間地域限制，免費下載「Pink Run」手機應用程式，隨時隨地參與「粉跑」四個項目：「粉紅100公里團隊跑」、「粉紅50公里挑戰組」、「粉紅5公里體驗組」或「粉紅100米開心組」，更可與朋友分享「粉跑」成績、路線及專屬相框照片。今年，粉跑 PINK RUN.HK 2022 還將於11月20日在赤柱廣場天幕廣場舉辦粉跑嘉年華，跑手或市民大眾均可免費參與現場各大攤位遊戲及活動，包括小牧味屋「粉飽 All you can pink」、「任裝」零食檔、Levi's 遊戲攤位等。



戶外身心健康體驗

日前，lululemon 推出「Proud, Every Day 每一天，都是最好的自己」企劃，主題圍繞自愛、忠於自我的重要性，品牌鼓勵大眾享受了解自己的過程，擁抱自我並勇敢地活出真我。今次企劃中，品牌再次帶來 Be Well 戶外身心健康體驗，於11月12日及13日一連兩個早上在中環 The Grounds 舉辦一系列放鬆及煥然身心的活動。大家可置身於專屬的私人花園內，享受半天的寫意戶外身心健康體驗，體驗活動包括由一眾品牌大使及導師帶領的瑜伽及健身課堂、唱作歌手

及運動愛好者 Scrinini 和嘉賓小組的啟發性分享、世界跳繩錦標賽冠軍張柏鴻和香港花式跳繩學社成員的花式跳繩表演等，讓大家放鬆身心，聯繫彼此。



小扁豆味甘微澀

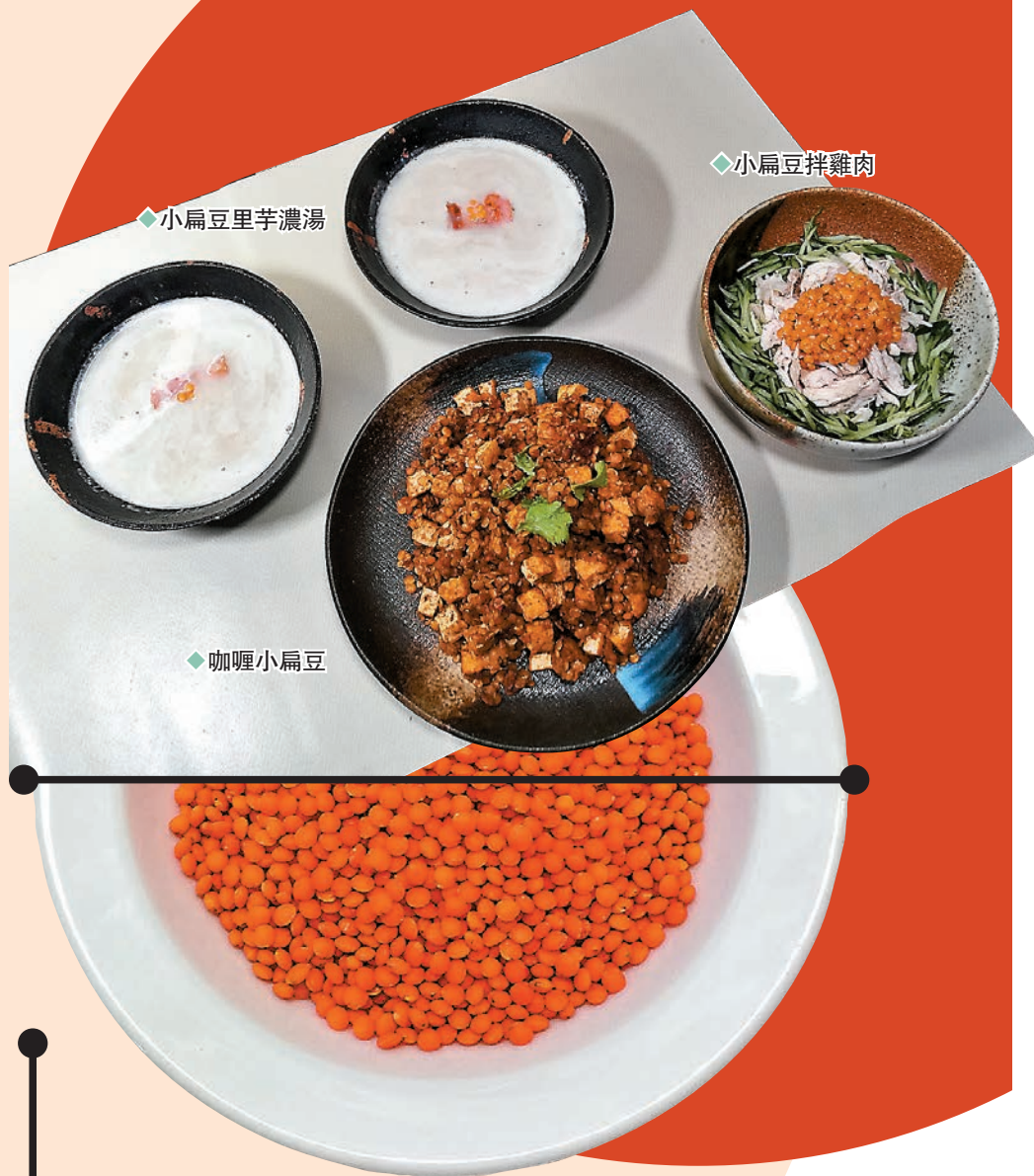
消炎解毒 利喉止痛

形狀扁平的小扁豆，英文名字 Lentil，是從拉丁文的鏡片（Lens）而來，所以又被稱為鏡豆。小扁豆性微溫，味甘微澀，具有消炎解毒、利喉止痛等功效，其營養價值高，卡路里低。雖然是乾貨豆類，但是不需要預先浸泡，即可以烹煮，而且快熟，可以說是簡單方便的養生食材。小扁豆被用於各種菜餚，經常用於湯及咖喱等，今期為大家準備了三款小扁豆的養生菜式。

◆文、攝：小松本太太

小扁豆是優質蛋白質的來源，其蛋白質含量足以媲美三文魚及雞肉，因為每100克的小扁豆含有26克的蛋白質，其他營養成分也相當豐富，包括脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵及食物纖維，維生素A、維生素B1、維生素B2及維生素C等。小扁豆是具有抗氧化作用的食物，而且能溫和地調節血糖值，適合需要關注血糖水平的朋友。

最值得留意的是，小扁豆鐵質極為豐富，其鐵質含量在豆類中是相對較高的，鐵質是保持身體正常運作所必需的，小扁豆中含有的鐵是「非血紅素鐵」，建議以富含維生素C的食材搭配食用可以提升鐵質的吸收效率。此外，懷孕或餵哺母乳的女性需要更多的鐵質，建議大家可食用小扁豆，提高鐵的吸收，從而養生。



◆小扁豆里芋濃湯

◆小扁豆拌雞肉

◆咖喱小扁豆

咖喱小扁豆



掃碼睇片



材料：小扁豆80克、厚揚豆腐1件、油1茶匙、瑪薩拉香料粉1/2茶匙、番茄醬1湯匙、混合乾咖喱粉25克

製法：

1. 小扁豆用水沖洗、瀝乾備用；
2. 厚揚豆腐切成1厘米丁粒備用；
3. 注油入鑊內、灑上瑪薩拉香料粉、小火加熱至香氣溢出時，加入已瀝乾的小扁豆拌炒均勻；
4. 加入番茄醬、注水2杯、煮至沸騰後轉中小火煮至小扁豆熟軟；
5. 加入厚揚豆腐丁粒及混合乾咖喱粉，拌炒均勻即成。



小扁豆里芋濃湯

材料：小扁豆2湯匙、煙肉40克、里芋100克、橄欖油1茶匙、忌廉（隨意）

製法：

1. 小扁豆用水沖洗、瀝乾備用；
2. 里芋削皮、切丁粒，煙肉切成丁粒備用；
3. 小鍋中注入橄欖油，加入里芋、煙肉丁粒及小扁豆炒至香氣溢出後注水2杯半，燒至沸騰後轉中小火煮約10分鐘至所有材料熟軟，用攪拌棒將材料攪碎成濃湯後，再次加熱至沸騰，隨喜好注入忌廉即成。



小扁豆拌雞肉

材料：小扁豆、雞柳180克、青瓜1條、白胡椒粉少許、白醬油1茶匙、麻油1湯匙、泰式甜辣醬1茶匙

製法：

1. 小扁豆用水沖洗後放入茶袋備用；
2. 雞柳放入小鍋內，注水2杯，中火燒至沸騰後，將小扁豆放入鍋內，水再沸騰時，蓋上鍋蓋，熄火靜置12分鐘；
3. 取出已經浸熟的雞肉撕碎，加入白胡椒粉、白醬油拌勻備用；
4. 打開茶袋，取出已經浸煮至熟軟的小扁豆，加入泰式甜辣醬拌勻備用；
5. 青瓜洗淨，用刨菜板刨成絲放入大碗內，加入拌勻備用的雞肉及小扁豆即成。



食得健康

滋潤·養生宴 秋冬進補美饌

秋冬交替，涼意漸濃，當然不能錯過滋補養生的滋味盛宴，由即日起至12月15日，帝景酒店於中菜廳麗都軒呈獻調劑去燥的「滋潤·養生宴」，廚師團隊以健康滋補為設計靈感，挑選豐富營養的食材入饌，炮製出一系列健康美味的菜式，包括爵士花膠湯和古法八寶乳鴿，讓大家講究健康的同時，也可吃到佳餚美饌。

首先，天氣乾燥來一碗滋潤開胃的湯水最好不過，主廚將花膠、海螺片、瑤柱、金華火腿和三黃雞等珍貴食材共冶一爐的爵士花膠湯，經過數小時熬煮成香濃鮮甜的老火湯，再加入靈魂精粹蜜瓜，別具層次，所有食材互相映襯，每一口都是精華滿瀉的滋補滋味。

每逢秋冬，就讓人想起香糯滑嫩的古法八寶乳鴿，除了用料豐富，烹調技巧亦十分講究。主廚特意挑選約十二兩重的鴿子，「有肉食」且肉質鮮嫩；全隻乳鴿需先起骨，再釀入瑤柱、臘腸、冬菇、蓮子、栗子、肉粒、鹹蛋黃、糯米、薏米等豐富配料，透過砂鍋燉煮令八寶乳鴿均勻受熱至剛好熟透，既要保留食材原汁原味，又要保持「鴿」形，是頗有心思的手工名菜。

眾所周知，紅棗是養生佳品，大廚以此入饌，用來製作遠近馳名的糕點，當中的新疆棗糕，採用的新疆天山雪棗，外形碩大飽滿、棗味濃郁，炮製出來的糕點口感軟糯而清甜不膩。

◆文：雨文



◆滋潤·養生宴