

新年吃塔菜提升免疫力 護目補鈣 美肌強身

新的一年來到，首先祝各位讀者新年進步，養生坊值此2023年元旦佳節之際，與大家一起以養生來強健體魄，入廚烹調來促進家人健康，今天以外形如盛放花朵的塔菜為大家準備了三款養生菜式。塔菜是冬季的綠葉蔬菜，每年12月至翌年的2月是塔菜的當造季節，塔菜的葉一層一層疊在一起，形似寶塔，又像菊花，所以在南方叫塔菜，北方稱作菊花菜，而且塔菜具有獨特的香氣，風味濃郁，據說塔菜可以抵禦零下20度的氣溫，加上天氣越冷，其香氣越濃，就是所謂雪下塔菜賽羊肉了。

◆文、攝：小松本太太

塔菜含有維生素A及胡蘿蔔素，這兩種物質有護目作用，可促進視力，預防夜盲症；維生素C有助美肌，每100克的塔菜含180μg維生素A及31mg維生素C，是維持身體每天所需量的百分之二十左右，維生素A及維生素C兩者都是維持免疫力不可缺少的營養素，特別在容易受寒而感冒的冬天，吃塔菜有助提升免疫力。加上，塔菜所含的鉀，可以幫助身體排出多餘的鈉，達至保持鉀和鈉在人體內的平衡，關注血壓的人士可以留意這點。另外，最值得留意的是，塔菜的鈣含量比牛奶還要高，每100克的塔菜含鈣120mg，適合用作補充身體所缺的鈣。



◆塔菜



◆滬式炒塔菜

◆蝦丸塔菜湯

◆塔菜鍋貼

蝦丸塔菜湯

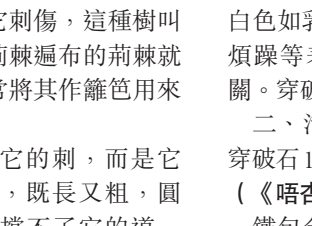
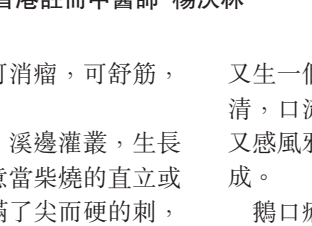
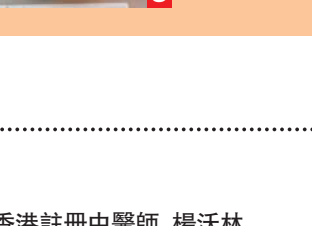
材料：塔菜50克、芝海老200克、片栗粉1湯匙、鹽1/4茶匙、胡椒粉隨意

製法：

1. 塔菜洗淨、用剪刀將中心部分剪出，切成4小份備用；
2. 芝海老洗淨、瀝乾、去殼（保留熬蝦湯），用剪刀剪開背部，剔除蝦腸，取蝦肉放入攪拌器內，攪碎後加入鹽及片栗粉，拌勻至黏漿狀成為蝦膠，以匙羹將蝦膠勺成蝦丸備用；
3. 將蝦膠放入平底鑊內，中大火加熱拌炒至蝦殼轉為紅色及香氣溢出，注入沸水600毫升，大火煮至沸騰後轉中大火熬約5分鐘，隔去蝦殼、瀝出蝦湯備用；
4. 蝦湯注入淺鍋，大火加熱至約80度，保持溫度避免沸騰；
5. 將蝦丸放入80度蝦湯內浸約10分鐘，中火加熱至沸騰，放入塔菜煮至翠綠及熟軟、隨意放入胡椒粉調味即成。



掃碼睇片



滬式炒塔菜

材料：塔菜200克、冬菇4克、乾瑤柱10克、薑片5克、糖1茶匙、醬油1茶匙、紹興酒1茶匙、油2湯匙

製法：

1. 冬菇浸軟後切絲、乾瑤柱浸軟、保留浸汁然後撕成絲備用；
2. 塔菜洗淨、切段、將菜葉及菜莖分開備用；
3. 將冬菇放入沒有水、沒有油的鑊內，以中火烘炒至乾身及香氣溢出，加入乾瑤柱絲烘炒至香港溢後，注油加入薑片爆炒；
4. 先將塔菜莖部分放入鑊內與冬菇等材料拌炒，下糖及2湯匙乾瑤柱浸汁炒至均勻後加入塔菜葉，蓋上鑊蓋約1分鐘至菜色轉翠綠及熟軟，掀蓋加入醬油及紹興酒，拌炒均勻即成。

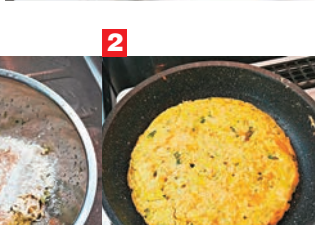


塔菜鍋貼

材料：塔菜莖200克、糖1茶匙、蛋1隻、薄力小麥粉2湯匙、芝麻碎1湯匙、芝士粒20克、油1湯匙

製法：

1. 塔菜莖切碎放入大碗內灑糖拌勻後靜置約5分鐘後，加入蛋、薄力小麥粉、芝麻碎及芝士粒拌勻成粉漿；
2. 燒熱易潔平底鑊、下油、將粉漿注入鑊內掃平煎至兩面金黃後，取出切件即成。



養生攻略

◆香港註冊中醫師 楊沃林

一味神通廣大的中藥

一味神通廣大的中藥，可消腫，可舒筋，在農村卻被當成籬笆防盜！

在福建等地的山谷山坡、溪邊灌叢，生長着這麼一種農民朋友不願意當柴燒的直立或攀援狀灌木，全身上下長滿了尖而硬的刺，長達一厘米，不注意就被它刺傷，這種樹叫「構棘」。所謂棘，想想荆棘遍布的荆棘就能意會了。所以以前農村常將其作籬笆用來防盜。

但構棘真正出名的不是它的刺，而是它的根，它的根系非常發達，既長又粗，圓柱形，善於游走，石頭都擋不了它的道，所以藥用名響亮：穿破石。且其導管孔明顯，善於通經活血，可用於穿通結節增生囊腫腫瘤，舒筋利腰腿等。由於其外皮金黃色或橙紅色，極薄，出土後易爆裂脫落，有「黃龍脫殼」、「金蟬脫殼」之稱。

穿破石，性味苦平，正是散寒祛風利濕、活血化癥、通經絡之妙藥。尤其能消除血熱，血毒。

而肝藏血，心行血，所以擅長治療心肝經所管之各類病症如小兒重舌、乳腺增生、盆腔炎、腰腿痛、腫瘤等，並輻射到脾胃胃腸，治相關病症。

看看它的攻擊力：

- 一、治小兒心熱、重舌、鵝口瘡：挫小的柘根五升。用水五升，煮取二升，去渣再煎，取100毫升。細細飲，數的時候輕輕數數，讓小兒安靜下來。（《千金方》）
- 重舌表現為舌下血脈腫脹，看起來像舌下

又生一個小舌頭。不僅影響進食，還言語不清，口流清涎，日久潰爛。多由心脾濕熱，又感風邪，邪氣交戰，循經脈上結於舌部形成。

鵝口瘡，表現為口腔、頰黏膜，舌上均有白色如乳塊樣白屑，有流口水、不想吃飯、煩躁等表現。可與心脾積熱和虛火上炎有關。穿破石治心脾濕熱之功效正適於此治。

二、治肺癆久咳、風濕：鐵包金180克，穿破石18克，甘草9克。水煎，4-6次分服。（《醫杏林醫學》）

鐵包金微苦溫平，化痰止血，鎮咳止痛。肺結核咯血，風濕骨痛等均適用。

三、治胃、十二指腸潰瘍疼痛：鮮穿破石60克。水煎，3次分服。（《全國中草藥匯編》）

四、治乳腺增生，甲狀腺囊腫，淋巴結節：夏枯草、穿破石各15克，煎水服。夏枯草苦寒，有着極強的「攻勢」。對淋巴瘤、甲狀腺瘤、乳腺增生、前列腺增生都有不錯的療效。

五、治急、慢性肝炎：取穿破石2斤，五指毛桃半斤，葫蘆茶3兩，加水浸過藥面煮2次，藥液合併濃縮至1500毫升，加白糖300克及防腐劑，靜置過濾。每次45毫升，對急性黃疸型肝炎及較重的慢性肝炎日服二次，輕症慢性肝炎日服一次，均以30天為一療程。

本方五指毛桃為廣東著名的補虛藥，能健脾補肺。葫蘆茶清肝利水。

六、濕熱腰痛：穿破石乾根30-60克，清水煎服。濕熱腰痛之證，腰部覺熱，甚則肢節紅腫，脈跳動頻繁，苔黃膩。可兼有自汗口渴，二便赤澀，身體酸痛沉重之表現。

七、酒濕腳腫：穿破石乾根60克、花生仁1兩，清水煎服。此種情況，除了藥物治療，減少酒精攝入也很重要。

八、四肢酸痛：穿破石乾根60克，加適量雞腳煎服。穿破石可疏通經絡，雞腳有補益兼舒筋之功。

九、治經閉：雞血藤、穿破石各30克。水煎服，每日1劑。（《益壽中草藥選解》）

雞血藤與穿破石相配，以活血通絡、攻寒除濕而治病。

十、治盆腔炎、附件炎：用白花蛇舌草75克，兩面針15克，穿破石15克，水煎服，每日1劑。

盆腔炎是指女性生殖器官、子宮周圍結締組織及盆腔腹膜的炎症。附件炎指的是輸卵管和卵巢的炎症。二者常常共同存在且相互影響。有小腹痛或灼熱，帶下黃臭，胸悶，胃口不好。舌體胖大，舌紅，苔黃膩之表現，多因濕熱邪毒侵及盆腔，氣血瘀滯所致。

白花蛇舌草清熱解毒、消痛散結、利尿除濕。尤擅治各種類型炎症。

兩面針行氣止痛，活血化癥，祛風通絡。二味與穿破石合用，清熱利濕，活血化癥。適用於濕熱壅結型盆腔炎，附件炎。

十一、治外痔出血：鮮穿破石120克，水煎服。另用紅馬蹄草搗爛外敷患處。連續3次。（《浙江民間常用草藥》）

醫訊

一歲以下小童最高危！RSV呼吸道合胞病毒

問：什麼是RSV呼吸道合胞病毒？

答：呼吸道合胞病毒，是一種單鏈的核糖核酸病毒，呼吸道合胞病毒感染可引致呼吸道疾病，例如氣管、肺部及中耳炎。

問：RSV活躍是什麼時候？

答：在香港，呼吸道合胞病毒感染全年皆會發生，3月至8月為高峰期。

問：RSV對什麼人風險最大？

答：這種病毒是引致1歲以下嬰兒支氣管炎和肺炎的最普遍原因。早產嬰兒，患有先天性呼吸系統疾病或心臟病的兒童，較高機會出現併發症或嚴重感染。

問：有傳RSV比新冠病毒對小朋友更兇險，為什麼？

答：這種病毒是引致1歲以下嬰兒支氣管炎和肺炎的最普遍原因，然而新冠病毒和RSV病毒，兩種病毒都可能導致嚴重併發症，如氣管炎及肺炎。

問：近年疫情影響下，大眾對個人衛生意識提高，是否RSV會消失？

答：大眾對個人衛生意識提高及佩戴口罩，的確有助減低傳播風險，然而RSV病毒並不會因此而消失，因此家長不能掉以輕心。

問：聽說有家長經常為家居進行清潔及消毒，但小朋友同樣受感染，為什麼？RSV是透過什麼途徑傳染？可依附在什麼位置？

答：這種病毒可通過直接接觸患者的分泌物、飛沫傳播，或通過受污染的手、食具或接觸剛染有患者鼻或喉部分泌物的物件而間接傳播。即使家居經常進行清潔消毒，然而小朋友及家人仍然會外出，如上學，因此RSV仍有機會透過接觸傳染。



◆兒科專科醫生林嘉儀

問：RSV有疫苗嗎？

答：現時並沒有疫苗可預防呼吸道合胞病毒感染。

問：家長如何可以預防避免小朋友受到感染？

答：保持良好的個人衛生，經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前。當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩。保持均衡飲食、恒常運動、充足休息。患者應避免接觸兒童、長者或抵抗力弱的人士。另外，亦應保持良好的環境衛生，經常使用1比99稀釋家用漂白水清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。高峰期減少使用公共遊戲設施。

問：如不幸感染，會有什麼病徵？家長應如何處理？

答：患者會發燒並有其他症狀，例如流鼻水、咳嗽、頭痛、食慾減退、身體感到痛楚或軟弱無力，及間中會引起中耳炎。年幼兒童較高風險還有支氣管炎，有機會出現氣喘的症狀。這種感染通常在約1至2星期內痊癒，大部分患者病情輕微，可用支援性療法舒緩病況；如出現較嚴重病徵，如氣喘，應立即求診。

問：個案分享

答：曾遇過一些嚴重RSV感染個案，需要深切治療及使用儀器輔助呼吸，所幸是經過治療之後，孩童沒有產生後遺症並順利出院。因此，盡早和適切的治療十分重要。

「跑出快樂人生」障礙賽 助建青年正向觀



◆「跑出快樂人生」活動，旨在連貫兩地，將內地培育青年之業務帶進香港。

健康資訊

疫情發生至今已逾三年之久，封閉的環境與社交距離限制令港人缺乏正常娛樂、減少跟別人交流和分享的機會，導致產生負面情緒、精神壓力大增。有調查發現超過六成年輕人出現焦慮及憂鬱的嚴重精神困擾，學業及工作壓力成為主要源頭，青年發展問題一直受到廣泛關注。招商局一直以商業帶動社會為主旨，撥款過千萬資金，推動青年發展。今年適逢招商局成立150周年，特與仁愛堂YES培訓學院合辦「跑出快樂人生」障礙賽，以「積極向上 跑出快樂人生」為口號，活動在香港科學園舉行，旨在透過運動，讓青年釋放壓力，學習正面人生信息。

因此，障礙賽的結果和終點並非目標，旨在希望青年能夠享受跑步過程，同時能與其他參賽者透過相互交流、流汗的方式釋放心理壓力，透過玩樂和運動帶來愉悅心情的方式得到滿足感，幫助香港青少年獲得全方位學習體驗，改善情緒

健康差異及促進青年心靈發展，體育運動的參與和正面精神健康支援是促進青年發展的重要元素，透過運動增強抗逆力和精神健康，有助紓緩疫情對青年的影響，讓他們能夠在自己夢想的跑道中繼續前行，透過生命影響生命，將正向人生的理念薪火相傳。

青年發展基金和計劃專責小組主席陳博智，JP致辭時指出青年發展是現屆特區政府施政的重點工作，在疫情之下，青少年的身心發展面對比以往更龐大和艱難的挑戰。「伴星行動·青年正向新星項目」計劃已進入第四年，其間進入多間學校推廣正向教育，教導青少年如何培養正面心態，提升學生的抗逆力。學懂如何運用正向思維，積極面對生活中的難題和壓力，對青少年的成長顯得至關重要，而運動有助青少年身心均衡發展，同時亦是一個鍛煉意志，以了解自我的過程。他強調青年只要抱持正面心態，逆境自強，定能關關難過關關過。

◆文：Health



◆「跑出快樂人生」障礙賽