



春回大地花千樹，元宵佳節萬燈明。紅紅火火的新年，正好是士多啤梨當造季節，士多啤梨又叫草莓，是大受歡迎的水果，它的養生元素來自當中含有的維生素B1和B2、維生素C、鉀、鈣、鎂、鐵、葉酸，士多啤梨只需洗淨去蒂就可以整顆食用，而且6至7粒的士多啤梨就能提供人體一天所需的維生素C，所以士多啤梨相對同樣富含維生素C的橙及奇異果，它是更方便及完整地吸收維生素C的水果，維生素C具有美肌作用，此際春寒料峭的日子多吸收維生素C更可預防感冒。滾元宵、春卷是元宵佳節的傳統食品，今期以士多啤梨來配合做出養生元宵菜式，共度佳節。

◆文、攝：小松本太太

士多啤梨所含的葉酸，對懷孕初期的女性特別有益，多攝取葉酸，可以幫助胎兒的發育。加上，士多啤梨所含的鉀有助排出體內多餘的鹽分，對想要緩解身體浮腫及關注血壓的人士特別合適，鈣可以緩解煩躁及不安，所以士多啤梨具有穩定情緒的效果，士多啤梨所含的果膠及膳食纖維有助改善及調整腸內環境。另外，士多啤梨還含有一種叫做乙醇酸的營養素可以減低身體內骨膠原的流失，所以有預防皺紋的效果。



士多啤梨生春卷

材料：士多啤梨3粒、葛切20克、米紙3張

製法：

1. 葛切放入小鍋內、注水3杯，大火煮至沸騰後轉中火始煮至軟後取出，沖凍水、冷卻瀝乾備用；
2. 士多啤梨洗淨、去蒂縱切備用；
3. 米紙放濕布上沾水至軟，置上瀝乾葛切及士多啤梨，捲起成春卷狀即成。
4. 可按喜好配低糖士多啤梨醬食用。



元宵吃士多啤梨養生菜

維生素高 美肌防感冒

◆低糖士多啤梨醬



◆士多啤梨生春卷

◆士多啤梨水晶肉



低糖士多啤梨醬

材料：士多啤梨600克、酒粕100克、霖酒200毫升、糖50克、鹽少許

製法：

1. 酒粕放入盛器內、注入霖酒、攪拌至混和成糊狀備用；
2. 士多啤梨洗淨、去蒂、吸乾水分放入食物保鮮袋內，加入酒粕糊、糖及鹽，捏起袋口，用手在袋外輕搓至均勻後成為醬胚，將袋口結妥放盛皿內，存入冰箱靜置12小時；
3. 從冰箱將醬胚取出，用攪拌器把醬胚內各物攪碎混和成液態醬胚；
4. 將液態醬胚注入淺鍋內，以中大火加熱至沸騰後，轉中小火熬煮至用木匙在鍋內能刮出刻痕後即成；
5. 倒入乾淨盛器內，放涼後存放在冰箱，注意保持清潔，可保存4-5天。
6. 低糖士多啤梨用作烹製水晶肉菜式以外，可以作為抹醬配合麵包餅乾食用，另外可與牛奶或酸奶拌勻勾兌作為飲料。



士多啤梨水晶肉

材料：士多啤梨100克、薄切和豚200克、片栗粉3湯匙、低糖士多啤梨醬2湯匙、油1茶匙、白醬油1茶匙



製法：

1. 士多啤梨洗淨、去蒂備用；
2. 將薄切和豚逐片放在砧板上、灑上片栗粉、置上1粒士多啤梨、捲起成圓球狀、灑上片栗粉搓圓成水晶肉胚備用；
3. 淺鍋內、注水2杯、燒至沸騰後熄火，將水晶肉胚放入淺鍋內靜置6分鐘後撈出瀝乾備用；
4. 中火燒熱鑊、注油、加入低糖士多啤梨醬及瀝乾水晶肉、炒勻後灑上白醬油即成。



纖維肌痛(公主病)

問：什麼叫纖維肌痛？

答：纖維肌痛是一種慢性病症，患者全身肌肉及關節酸痛，影響行動及生活質素，病人同時會出現疲倦，睡眠質素差，記憶力退化及腸胃不適、肚瀉等症狀。



◆風濕病科專科醫生楊韻妍醫生

問：什麼人及年紀是高危一族？為什麼會稱為「公主病」？

答：纖維肌痛通常會出現於20至55歲的女士。根據歐洲的文獻顯示，女士出現纖維肌痛的幾率為男性的六倍，而一般來說，中年女士出現纖維肌痛的幾率較高。

問：什麼會誘發纖維肌痛？

答：纖維肌痛的患者主要排除身體有否其他疾病影響，例如免疫系統性關節炎、慢性感染、荷爾蒙影響（例如甲狀腺功能減退）、糖尿病等，醫生主要靠臨床症狀斷症。

問：纖維肌痛會影響身體什麼？有什麼症狀？

答：纖維肌痛的患者通常會出現多於六個關節或肌肉疼痛，但臨床上患者並沒有關節腫脹、發熱或周邊皮膚發炎的情況。有些患者會形容自己的痛症為「患上一種慢性的重感冒」，患者會出現疲倦及睡眠不足的情況。有些患者會出現「腦霧」，引起工作時專注力不足、記憶力衰退、工作時不能一心二用的情況。患有纖維肌痛的病人比一般大眾更容易患上情緒病，例如抑鬱症、焦慮症、創傷後遺症等。若病人有持續疼痛及情緒不穩，會嚴重影響他們的工作及社交能力。

問：有沒有藥物可以治療？

答：纖維肌痛的治療包括非藥物治療及藥物治療兩種。非藥物治療包括帶氧運動及拉筋，舒緩情緒的課程，例如靜觀治療等。在藥物治療方面，一些舒緩神經痛症的藥物，例如SSRI和pregabalin, gabapentin等，可令病人症狀上出現改善。另外，患者的情緒對病徵有很大的影響，患者也應接受心理醫生或精神科醫生評估，以了解自己情緒病的嚴重程度。

問：可以透過自行檢查嗎？如有，如何自我檢查？

答：美國風濕病學會於2010年出版有關纖維肌痛的診斷方法，包括特定的19個地方出現痛症、症狀持續多於三個月及排除了其他引起病人症狀的原因，可作為醫生斷症的參考。

問：纖維肌痛可以根治嗎？會如何治療纖維肌痛？有藥物或非藥物治療嗎？

答：可惜到目前為止，纖維肌痛主要為控制症狀，患者應保持心境開朗，以減低纖維肌痛復發的機會。

問：請分享個案（請提供相對嚴重/故事性重的個案）

答：曾經遇過一名年約45歲的女士，受纖維肌痛嚴重困擾，全身動彈不得，需要坐輪椅才能離開家中。經過一段時間，發現病人的纖維肌痛於母親離世後開始，嚴重影響睡眠及胃口。經過我們和精神科醫生會診幫助了病人建立做運動的習慣，亦鼓勵病人多做義工接觸新朋友，患者復原得很快，人生亦有新的目標。



新春巡禮 上水廣場「祈願『瀛』福」和風水引裝置



日本傳統「水引」以水引繩編織而成，以繁複美麗的圖案寓意人與人之間締結良緣、百年好合！今個兔年，Landmark North上水廣場由即日起至2月28日為大家送上日本至「瀛」的喜慶氣氛及祝福！少女系和風水引裝置取材自日本極具開運招福象徵性的「水引」傳統工藝，藉「祈願『瀛』福」主題裝置將商場搖身一變成為情侶及閨蜜們必到之4大新春打卡熱點，讓你暢暢遊浪漫日式庭院，祈求新的一年兔來運轉、幸福美滿！

大家可細意欣賞中庭的4.5米高「水引花の亭」，由大紅色、櫻粉色及炫金色水引繩編織而成，極富韻味的水引花配以多組寓意吉祥兆頭的水引招福球及祈願紙鶴，祝願來年步步高陞，人人行大運。而商場5樓以櫻花園為主題的晴空花園夜遊漫步，細訴心底話，於星空見證下許下甜蜜承諾，留下深刻記憶！當中3米高「至『瀛』星光祈願樹」，以金色鍍空發光波波及多彩的水引招福球組成，祈願與摯愛情意綿綿，甜蜜美滿！

◆採、攝（部分）：雨文

全新概念店保留分區概念 宮田商店首度進駐



食得健康

「TASTE × FRESH 新鮮生活」自去年開設首間聯乘概念超市，致力引入不同的嶄新元素為顧客帶來與別不同的購物體驗，並於今天正式於青衣城開設第五間分店，為區內居民提供更豐富互動的一站式O+O線下及線上體驗，同時為顧客帶來精彩優惠，建構青衣全新購物新地標。佔地超過20,000呎的青衣城概念店，除了呈獻多款來自本地及世界各地的全新產品、新鮮食材以及多個特色主題專區，更獲日本「宮田商店」首度進駐，為市民帶來超過100款各式各樣的日本優質食品，包括零食、冷凍食品及雪糕等。為慶祝新店開幕和新春佳節，超市獻上各種尊屬新春驚喜及「Chill 筍」開幕優惠。作為香港第五間分店，除了大受歡迎的日本專區、韓國專區、亞洲美食專區外，還有首度進駐的宮田商店專



區，提供保健養生飲品的「寶の林」專區以及寵物用品的「寵」愛專區等，滿足顧客的不同需要，提供更多元化的產品選擇。宮田商店於1955年在日本成立，從售賣零食起家，至今已出售超過20,000多款產品。青衣城概念店內的宮田商店為市民帶來超過100款各式各樣的日本優質食品，包括零食、冷凍食品以及雪糕等。大家現在不用捱貴機票飛往日本，也可以在「TASTE × FRESH 新鮮生活」宮田商店內購買到思慕已久的日本食品，一解思日之情。



早前，超市還邀請到人氣花旦陳滢擔任青衣城概念店的剪綵嘉賓，更親身向粉絲及現場觀眾分享辦年貨攻略。百佳超級市場董事總經理任良安在開幕活動上表示：「TASTE超級市場聯乘FRESH新鮮生活所開設的首間店舖於2021年底開幕，短短一年半時間已經迎來第五間，繼上一間分店的元宇宙遊戲體驗，今次青衣城分店新



◆青衣城概念店



◆宮田商店



◆新春禮盒

增設了首個來自日本的宮田商店專區，務求一眾熱愛日本美食的顧客能隨時隨地享受超過100款各式各樣的日本零食、冷凍食品、雪糕等，為大家帶來驚喜和嶄新的體驗。」 ◆文：雨文