



蕭靖瑜分享養生心得 「預防勝於治療」 開心守護 健康美麗同在



◆蕭靖瑜極着重清淡飲食及作息時間，務求有健康的體魄。



◆中心獲取不少專業認證。

近年，新冠疫情肆虐，帶動了大家十分注重健康，除了生病看醫生外，大家都開始意識到要預防疾病，增強自己的免疫力最為重要，今期專訪的傑出商界女領袖、中港醫療創辦人蕭靖瑜（MiuMiu）更說健康比美容更重要，因「人健康自然靚！」這樣，健康便與美麗同在！她開設的醫療中心不單是看診，還重在關心病人各方面情況，強調「預防勝於治療」，可守護健康，並分享她個人對健康的看法，以及七項她最着重的養生心得。

◆採、攝：焯玲、雨文

——直以來，MiuMiu都在做醫療行業，疫情前都已經在做，不是一朝一夕的事，今次採訪的地點已是她第三間醫療中心了，她強調新型醫療中心跟傳統診所不同，不是純粹病患，醫病之餘還為求診人提供一些貼心服務。他們除有醫生駐診，還可做身體檢查打美容針、HPV針，也是政府認可的可以接種新冠疫苗的醫務所，秉持「專業、貼心、創新」的服務，是國際標準的高端醫療服務，有演藝人士也有內地人來求診，因香港醫療藥物是國際標準，內地人來接種可以很放心。

她坦承大部分客源是內地熟客，「我都針對他們而設相關服務，香港的多數睇完就走，但內地客睇完詢問附近有什麼好吃、好買之類，所以我們會給予這方面的諮詢服務，特別注重細節，真的做到關心人，而不是只為賺錢。如客人需要車接送我們都會做，甚至為客押後收工也可以，總之就配合他們的時間，可算是全港唯一一間全年無休的專業醫療中心，這是現代經營模式。」

另一個強項是醫生細心關心病人。「我們現在共有三位醫生，例如老人科專科醫生極有耐性，幫老人睇病時，會以傾偈形式跟老人問診溝通，如同一位家庭醫生，會從飲食生活習慣問起，再作調理。醫生替病人治療疾病後，後續也會繼續跟進」MiuMiu分享她開醫療中心的感受：「我開診所已有五年，而在這醫療行業都做了七年，我做的不是賺錢就算，而是真的想去幫人，幫到人同時賺到錢，當然是最好，關心病人也是很重要的，因為自己睇醫生都想問多幾句，醫生會耐心解答病人最想知道的問題，不會睇3分鐘就叫病人走。」

她投資開醫療中心的心態是什麼？「這兒是綜合性診所，集預防、醫治及後續事宜，我覺得做醫療這行業，為人提供醫療服務保障健康很有意義；第二，我喜歡這行業，我本身是考了護士牌，抽血、打針都懂，幫到人之餘很有成就感。」

分享調理長新冠問題心得

提到很多人覺得接種新冠疫苗第三針也有可能感染，故都會選擇接種二價疫苗，以加強自己的免疫力，對抗變種病毒。針對長新冠問題，她分享道：「協助客戶清除體內殘餘病毒，改善長新冠後遺症，

建議客戶服用比如NMN 18000之類的產品，以增強免疫力，修復受損細胞，因新冠病毒入侵體內後，體內免疫系統跟病毒打仗，或多或少都會造成元氣大傷，這樣便得以幫助，又能讓皮膚變靚。如身體免疫力強了，就能減低再中招機會。」

記者提到現時市面上NMN五花八門，我們該如何選擇？MiuMiu解釋說：「現時NMN的確有很多種類，最好選擇醫療級產品，集合多重成分，以納米Liposome導入，因醫生說如以這納米導入，腸胃更易於吸收。」

談到許多人食靈芝、蟲草等補品也有同樣的功效？MiuMiu則說這屬於中藥材之類，即是通過腸胃增強免疫力，即補氣，雖然不屬於醫療級產品，她相信所有健康營養產品都有一定的輔助作用。內食什麼也可經過醫生評估，決定適合與否。

注重飲食作息 習慣規律約束

作為醫療中心的創辦人，她已51歲，又是一位媽媽，看上去仍非常年輕，她如何養生呢？她分享說：「自己也很注重保養，平時不喜歡喝酒，喜歡早睡，因為以前因困睡覺，我迫她10點半要睡，於是便陪她一起睡，所以我通常11點也睡了，就算放假都12點必睡。」故她也笑說自己是灰姑娘。

談到在生活上的養生之道，MuMiu對自己甚有要求，更一次過跟我們簡單地列出：一、注重飲食習慣，少油低糖低鹽；二、做適當運動，如游泳、打羽毛球、做Gym、拉筋運動等；三、最重要定期做身體



◆曹永康、關禮傑與MiuMiu合照。

笑言習慣了反而開心，其實她什麼都吃，喜歡吃的東西中午就稍為放肆食，自己也常做運動，因做運動能發放正能量。

管理好情緒 人開心運氣好

遇到情緒問題，她做有氧運動如跑步、行山、游泳，以及看一場開心的戲，大笑一下，與幾個朋友傾談，如很想發脾氣時，記着要深呼吸，「由肚皮開始慢慢深呼吸，然後放鬆！」這是心理醫生教的。「要讓自己的情緒穩定，一定要正能量，積極樂觀面對，你人開心了，運氣自然好，找工作或做任何事自然順利，比想像中效果更美好。如愈負面的話，情緒不穩定，你工作自然會影響自己，甚至身邊的人，結果一定不好。我相信每一個問題都有解決方法。」MiuMiu由衷地說。

看到醫療中心內布置，有一幅牆上滿佈MiuMiu跟藝人的合照，她說：「真的，不少藝人如曹永康、關禮傑等都來光顧，來接種疫苗打美容針，因這兒私隱度較高，約好時間來打就可以。」總之，身體要好，就要未雨綢繆，她謂自己什麼針都打好了，因疫苗研究已經很多年，她很相信，正所謂「預防勝於治療！」

檢查，保持健康的體魄；四、食口服健康產品，增強免疫力；五、作息正常，不要捱夜，雖然她多活動，但都要讓自己早睡，不能超過12點睡；六、打疫苗，預防保護自己；七、保持心情愉快。

在飲食方面，雖然她是湖南人，但她不嗜辣，反而愛廣東菜，如白切雞她極喜歡，不會吃煎炸食物；從來不喝汽水、咖啡、奶茶等，只喝水、奶及果汁，要求自己保持體重不超過46公斤，她中午12時吃第一餐，晚上6點就吃第二餐，腸胃習慣了。問到會否給自己太過規律約束？MiuMiu



◆MiuMiu強調預防勝於治療，打疫苗是保護健康的一種方法。



◆MiuMiu空餘時，會做運動保持健康。

清淡蔬食「苜藍」養生 富含維生素C抗衰老

苜藍又稱芥蘭頭、大頭菜，是一種球狀的蔬菜，其養生元素主要是維生素C，一般來說維生素C經過加熱後會從食材中流失，而每100克苜藍的維生素C含量烹調前是45mg，煮熟後是37mg，換句話說即是苜藍所含的維生素C經過加熱仍能大量保持，維生素C具抗氧化作用，有防止衰老的效果。所謂每逢佳節伴三斤，今期以苜藍為大家做菜，以清淡的蔬食，作為節日後的養生。

苜藍所含的鉀能幫助排出體內過量的鈉，抑制過量的鈉在身體中被吸收，不僅可以改善高血壓，還可以消除浮腫的效果，鉀亦具有止痛生肌、消積及去痰的功能。當中，最值得留意的是苜藍所含的S-甲基甲硫氨酸，一種抗潰瘍因子，能有效舒緩胃部不適。同時，它也是膠原蛋白生成中不可缺少的營養素，有護膚美肌作用，而且維生素C有促進鐵和鈣等礦物質吸收的功效。

◆文、攝：小松本太太



◆苜藍卷纖汁 ◆苜藍金平 ◆苜藍紫蘇淺漬

苜藍卷纖汁

材料：苜藍 200克、番薯 200克、茼蒿 300克、厚揚 100克、麻油 1湯匙、醬油 1湯匙

製法：

1. 苜藍洗淨、去皮、切成小件備用；
2. 番薯洗淨、去皮、切成小件，浸清水備用；
3. 用手將茼蒿在砧板上拍碎後，清水沖淨，以小杯子邊沿將茼蒿瓣開成小塊備用；
4. 厚揚用清水沖洗，以小杯子邊沿攤開成小塊備用；
5. 燒熱鑊，下麻油，將備用苜藍及瀝乾番薯小件放入爆炒至微焦；
6. 將瓣成小塊備用的茼蒿及厚揚加入鑊中，炒至水分散發後注入醬油，炒出醬香後，注水800毫升，大火加熱至沸騰後，轉中小火煮至苜藍及番薯熟軟即成。



苜藍紫蘇淺漬

材料：苜藍100克、糖10克、紫蘇飯素1/2茶匙、醋100毫升、白醬油1茶匙

製法：

1. 苜藍洗淨、去皮、用刨菜板刨成薄片、放入大碗內、灑上糖拌勻後靜置約20分鐘；
2. 20分鐘後，將碗內苜藍溢出的水分濾出，加入紫蘇飯素、醋及白醬油拌勻後浸漬20分鐘即成。

苜藍金平

材料：苜藍皮60克、紅蘿蔔40克、金菇100克、油1湯匙、醬油1茶匙、紫菜絲（隨意）

製法：

1. 苜藍皮、紅蘿蔔切絲、金菇去掉根部切成約5厘米，備用；
2. 燒熱鑊，下油，將切妥苜藍皮及紅蘿蔔放入鑊內炒至熟軟；
3. 將金菇加入鑊內，注入醬油拌炒均勻後盛出，灑上紫菜絲即成。

