



春季溫差大濕氣重 養生防春瘟養正氣

一年之計在於春，是人體陽氣生發之始。香港春季氣候特點是從乾燥的氣候轉變到濕潤氣候，而且忽冷忽熱，濕氣較重，天氣多變。另一方面，春季雨量偏多，天氣陰沉，人們處於這種潮濕及乍暖還寒的空間，難免容易出現昏睡，倦怠無力，以及有容易作病的情況。此時應調整日常飲食習慣，以及起居作息時間，食用有助防春季「瘟病」，清利濕氣的食物，針對性地進行運動，以輔助調理身體機能，自可抗病邪入侵，以及驅除倦怠不適感，恢復精力。

◆文：香港中醫學會 黃梅芳註冊中醫 圖：黃梅芳、資料圖片



◆香港春季氣候忽冷忽熱，濕氣較重，天氣多變。

踏入春季，氣候變化較大，由於身體需要適應氣候變化而更易疲倦，人們在春天常常感覺到倦怠無力、出現昏睡的情況，稱為「春困」。春困其實也與人體「濕重」有關。「濕」具有重濁、黏滯的特性。若不及時給人體排走濕氣，除了易倦神疲，嗜睡外，人體機能，以至抗病能力，均會大打折扣。此時，再加上春日天氣多變，忽冷忽熱，人體就很容易被病邪有機可乘，令染病幾率大增，而受感染後，自癒力亦會較差，有礙復元速度。因此，及早辨識濕重徵狀，以及盡快祛濕補強，調整身體機能，可謂春季養生、保健抗病的首要項目。



◆黃梅芳中醫師

飲食習慣 選防病祛濕食物

濕與脾胃功能最為相關，祛濕必須先調理脾胃功能。要預防及排解春日濕重的問題，可以從日常飲食及生活習慣着手，以保持脾臟健康。首先，要飲食定時，使脾臟有一個規律的運作；其次是飲食均衡，避免過食肥膩厚味而傷脾。另外，在日常飲食上，應少喝凍飲及吃生冷食物，盡量避免奶製品、煎炸、油膩食品。

食療保健 平補藥膳四神湯

針對性地食用多些有利春日祛濕、健脾、利肝等，可強健臟腑的食物，當中包括經常飲用四神湯，四神湯能健脾開胃祛濕，因為性平和，適合脾虛濕盛者服用。使用芡實、蓮子、淮山、茯苓等4味藥燉煮豬肚是四神湯原始組成，現代應用可以用豬肉，處方用藥講究君臣佐使，此4味依各別藥性、歸經按固定比例配伍，缺一不可。

- 芡實：味甘，性平。能補脾止瀉，除濕止帶。
- 蓮子：味甘微澀，性平，入心、脾、腎經。能養心安神，補益肺腎。
- 淮山：味甘，性平，入脾、肺、腎經。能益氣養陰，固精止帶，孕婦也適合食用。鮮淮山補陰生津，乾淮山則健脾益氣止瀉，常用於煲湯材料。
- 茯苓：性平、味甘淡，入心、脾、肺經。能利水滲濕，健脾安神，用於泌尿道與水腫問題，及因脾虛造成身體不適的症狀。

古方的四神湯是平補的藥膳，適合脾虛濕盛者，但不論虛寒或燥熱體質都可以適量服用。孕婦須注意市售四神湯是否有另添加酒類，可能有未完全揮發的風險。若正處於急性感染期或急性腸胃炎而引起的洩痢不建議服用。

運動保健 推廣中國八段錦

春季屬於陽氣開始生發的季節，人體亦應順應春天的氣候特點，多做運動。通過運動可使氣行舒暢，而且「動則生陽」，適量運動可保健體內的陽氣，使陽氣不斷健旺起來，以達到益氣排濕的效果。這裏特別推廣中國八段錦作為日常運動養生保健大法，經絡不暢，則百病叢生。如何打通經絡，氣血十足呢？中醫以氣血為核心，特別以氣為根本，八段錦則應運而生。這種用來調理臟腑氣血、恢復代謝功能、強身健體的體操，歷來深受人們所喜愛，被比做精美的錦，共八段動作，故名八段錦。

- 第一式：兩手托天理三焦
- 第二式：左右開弓似射雕
- 第三式：調理脾胃須單舉
- 第四式：五勞七傷往後瞧
- 第五式：搖頭擺尾去心火
- 第六式：兩手攀足固腎腰
- 第七式：攢拳怒目增氣力
- 第八式：背後七顛百病消

(現已有國家標準化八段錦版本)



◆春季雨量偏多，天氣陰沉。



◆春日天氣濕悶熱，中醫推薦四神湯，四神湯是平補藥膳，適合脾虛濕盛者。



◆芡實

◆蓮子



◆淮山

◆茯苓



◆八段錦

食得健康

中菜食府推「活現點心」 地道飲茶文化注入精緻綠色滋味



◆豐隴居以素入饌呈獻的點心

適逢踏入世界地球月，香港本地研發的素肉品牌「植廚 Plant Sifu」現以「活現點心」為主題，傾力聯乘三家城中人氣中菜食府，包括常以創新手法呈現高級粵菜的「卅二公館」、《米芝蓮指南》提及的「豐隴居」，以及屬沙田凱悅酒店、屢獲殊獎且重視精細及原味的「沙田18」，以品牌旗下獨一無二及低脂肪的素豬肉產品入饌，設計一系列春意盎然的素點心菜式，為香港地道的飲茶文化注入精緻綠色滋味。

在每年4月份世界地球月的氛圍下，三家各有獨特個性的中菜食府精選了「植廚 Plant Sifu」以AROMAX打造的「素梅頭肉餡」及粒粒分明的「素肉碎」，透過新穎且更健康及低脂的方式呈獻傳統點心之美。

例如，卅二公館將經典上海名菜換上素食新裝，如「上海素肉小籠包」以「梅頭肉餡」呈現小籠包皮薄餡鮮的特質，「肉」汁香濃帶有薑味，每一個都是「零負擔」的健怡享受。集薄脆軟糯於一身的「脆皮素肉腸粉」則以嫩滑腸粉包裹脆米網，內藏「肉碎」、香菇及雜菜，口感層次豐富。而「羊肚菌燒賣」更精選菌香出眾的羊肚菌搭配素肉碎，巧妙演繹奢華芳香的燒賣滋味。另有勾起家鄉味道的「素肉蔥花卷」，將經調味的鹹香素肉碎混合香蔥捲成麻花狀，蔥香味濃。

豐隴居亦以素入饌，呈獻6款點心及8款小菜，如全新的海鮮素點心「素肉蒸燒賣」換以素梅頭肉餡搭配鮮蝦炮製，在浦魚乾粉的點綴下，更顯鮮味色彩。同為海鮮素的點心還有「哈蝦素肉湯鮮竹卷」，突出素肉、鮮蝦與腐皮結合的清香美味，以及「鮮蝦素肉水餃」。素食點心方面有「鍋燒麻香素肉包」，燒至表層金黃香脆的素肉包內是飽滿油潤的素梅頭肉餡，以花椒調味後麻香四溢，突顯刺激滋潤。同時，全日供應的選擇包括「肉」感實在的「咕嚕素肉球」，山楂檸檬薑的醬汁裹滿素肉球，酸甜滋味；屬廣東老菜式之一的「炸素琵琶豆腐」依舊外脆內嫩有驚喜，口感豐富。

至於沙田18則呈獻多款手工素點心，如「蒸素肉紅菜頭餃」，餃皮以新鮮紅菜頭汁打造奪目的粉紅色彩；柔軟的素梅頭肉餡中帶着紅菜頭粒的清甜味道，搭配低脂又健康。而「蒸素肉榨菜餃」則以菠菜汁呈現貼題的翠綠色調，鳳眼餃的造型內餡有素梅頭肉餡、微辛的榨菜及翠玉瓜粒，增添口味層次。另有靈感來自北方傳統點心糯米燒賣的「蒸素肉紅棗糯米餃」，展現素肉與糯米交織而成的軟糯口感；廚藝團隊更加入紅棗同蒸，注入淡淡甜蜜果香；演繹素包風采的「蒸素肉梅菜包」鹹香中滿是肉汁鮮味。而「香脆素肉辣脆菜春卷」亦有別於一般素炸春卷，特別採用微帶辣勁的韓式脆菜，為脆卜卜的春卷賦予香辣個性。

◆文：雨文



◆沙田18多款手工素點心



◆卅二公館經典上海名菜換上素食新裝

健康資訊

改寫健身新時代

近年，坊間多了不少24小時健身中心出現，當中如SQUARE FITNESS自去年開設以來，為香港的健身文化及潮流帶來衝擊，以時尚、優質、獨特、全天候、清爽、活力的姿態，引領全新健身美體文化。它以清晰的市場定位，於全港七個核心地段設立分店，並持續擴展業務版圖，凝聚城中年輕一代美女型男，是城中炙手可熱的高尚健身中心。這兒無分晝夜，全天候提供頂級先進訓練器材及優質服務，讓你隨時隨地都能啟程踏上健康之旅。



作為香港首家獲得韓國知名頂級健身器材開發商DRAX認證的訓練中心，這兒提供一系列優質的專屬定製鍛煉方案，包括專項運動訓練、健美、拳擊、帶氧訓練、瑜伽、按摩和物理治療等，由專業資深的私人健身教練和運動治療師團隊親領指導，助你盡展潛能，啟迪身心靈健康。同時，這兒還攜手與業內專家合作，其中包括合作夥伴Fitness Academy Asia，推出聯乘獨家訓練方案；以及本地優質生活品牌Hair Corner，提供精選滋養洗滌用品，讓顧客慰勞辛勤運動後的自己。而且，最新加入聯乘合



作陣容的是時尚球鞋品牌Lane Eight和英倫運動女裝品牌Sweaty Betty，雙方會員可享獨家限時優惠及鍛煉體驗，為生活注入活力。

◆文：雨文