



夏至作息宜有序 調整飲食多補水

今月初剛剛立夏了，下個月就夏至了，夏至是中國傳統的二十四節氣之一，《月令七十二候集解》中說到：「夏，假也；至，極也；萬物於此皆假大而至極也」，意思是到夏至這一天時，萬物的生長已達到了極致，表現出自然界萬物生長發展的規律和節律。今年的夏至是6月21日，它的到來標誌着夏季正式開始。香港屬於亞熱帶氣候，夏季氣溫高、濕度大，我們的身體也會隨之產生變化，容易受暑濕之邪影響使人體出現不適症狀，如頭痛、身重、腹瀉等。因此，夏至時節，市民需注意一些飲食及生活上的調節，以保持身心健康。

◆文：余韻律中醫師 圖：余韻律、資料圖片



◆余韻律中醫師

香港市民的飲食習慣偏向多元化，油膩、辛辣、燥熱常常充斥着我們的日常飲食當中，容易使體內燥熱和濕氣積聚。因此，夏季可多吃清涼解暑的食物，例如：綠豆、西瓜、蘆筍、黃瓜等，這些食物均有清熱利濕、消暑解渴的功效，是夏日適宜的食物。當然最重要的還是避免飲食過於油膩、辛辣，同時亦要避免飲用過冷的飲料，以免對胃部造成刺激，令脾胃功能受損，出現泄瀉和消化不良等症狀。

作息有序強體魄

在夏至時節，陽氣最為旺盛，人體的生理節律也會發生變化，新陳代謝速度加快。為順應時節，作息時間應選擇晚睡早起。因為夏季深夜和清晨的溫度較低，在這段時間內睡眠可獲得最佳的休息效率。另外，若條件許可，適當的午休可以幫助身體調節生物鐘，提高身體免疫力，有利於身體健康。

適時補水防中暑

夏至期間，氣候炎熱，人體代謝相對加快。如果此時進行戶外活動，人體的汗液排出量明顯增加，更容易出現脫水現象，大量的汗液排出除了會令血液容量驟降，亦會使身體流失大量電解質，進而影響身體的正常代謝，並對身體健康造成負面影響。假如出現頭痛、暈眩、乏力、噁心，甚至抽搐等情況，就



夏季時陽光強烈，容易對皮膚造成傷害，因此需要注意防曬。



◆夏季可多吃清涼解暑的食物，如蘆筍、西瓜等。



必須盡快進行緊急處理，立即移送至陰涼的位置休息，並補充水分和電解質。若不及時處理，則有可能進一步演變成中暑，嚴重者可危及生命。

除了注意補水外，我們還可以多吃水果及蔬菜等含豐富水分和電解質的食物，可以幫助身體保持內環境平衡，更好地應對夏季的高溫和潮濕天氣。

適當運動兼防曬

夏季高溫多濕，容易讓人感到懶散，適當的運動可以有助增強身體的免疫力及適應能力，但夏季期間運動要注意避免強度過大，以免過度疲勞。一般來說，可以選擇清晨或傍晚時分進行體育鍛煉，以避過日間氣溫炎熱，容易傷耗氣對身體造成的損害。此外，夏季時陽光強烈，容易對皮膚造成傷害，因此需要注意防曬，尤其是在炎熱的時段，可以使用防曬霜或遮陽帽、衣物等，減少直接照射皮膚的陽光。同時，要盡量避免在陽光強烈的時段外出，以免使身體負荷加劇及對皮膚造成傷害。

夏至食譜推薦

一、冬瓜排骨湯

冬瓜具有清熱解暑、利尿去濕的作用，適宜在夏季食用，是常用於消暑的食材之一。

材料(2至3人分量)：
排骨500克 冬瓜500克
薑片3片 紅棗5顆
枸杞10克 水1,500毫升
鹽適量

做法：

1. 排骨洗淨後汆燙去血水，然後撈起備用。
2. 冬瓜去皮切成大塊，紅棗去核，枸杞泡水備用。
3. 燒熱煲或鍋，加入足夠的水，放入排骨、薑片和紅棗，用大火煮沸。
4. 煮沸後轉小火繼續煮約1小時。
5. 加入冬瓜和枸杞，繼續煮約30分鐘，加入適量的鹽調味即可。

小貼士：

冬瓜要在最後加入，否則容易煮爛。
冬瓜排骨湯可以加入其他的蔬菜，增加營養價值。
煮湯時不要加太多的鹽，以免破壞湯的鮮味，可以在食用時再加入適量的鹽調味。



◆冬瓜排骨湯

二、綠豆薏米湯

綠豆具有清熱解毒兼消暑的功效；生薏米性能健脾滲濕；熟薏米性質平和，有健脾燥濕之效。

材料(2至3人分量)：
綠豆100克 生熟薏米各30克
冰糖適量 水1,500毫升

做法：

1. 綠豆和薏米分別洗淨後浸泡在水中，分別浸泡2小時。
2. 把綠豆和薏米放入瓦煲或鍋中，加入足夠的水，大火煮沸。
3. 煮沸後轉小火繼續煮約30分鐘。
4. 加入冰糖煮至溶化，關火，稍微放涼後即可享用。

小貼士：

綠豆和薏米都需要提前浸泡，這樣可以縮短煮湯的時間，也有助於湯的口感和營養價值。
冰糖的用量可以根據個人口味調整，但不要加太多，以免破壞湯的清甜味道。
綠豆薏米湯可以冷藏後飲用，口感更佳。



◆綠豆



◆薏米

食得健康

◆文：雨文

五月素食御結新登場 限時優惠綠色輕食

香港人做事講求效率，快捷方便的御結一直都是果腹首選。近年素食熱潮興起，不少港人都搖身一變成為「素人」，多年來嚴選優質食材炮製滋味和食，一直希望滿足不同口味客人需要，並送上更多新鮮健康飲食選擇的華御結，於今個月展開Go Green之旅，與你踏上綠色生活之路！當中，品牌的素食系列會以綠色食材為主角，推出兩款全新素食滋味之選——「御結」野菜四目煮物(日光腐皮使用)及「御結」秘製麻辣素肉醬，清新與濃烈口味俱備，各有特色，展現素食食材的無限可能。

這兩款全新素食系列選用了兩款口感截然不同的優質豆製品，為御結注入全新滋味，其中全新登場的野菜四目煮物使用來

自日本栃木縣日光市的優質腐皮，當地天然純淨山水環境令製成的腐皮品質上乘，且鮮甜幼滑，與爽口食材配搭出更具層次的豐富口感。而全新的秘製麻辣素肉醬則選用口感像真的大豆植物肉，加入日本產冬菇粒與麻辣醬調味，香辛感與鮮味驚喜滿載，令素食也變得毫不寡味單調，是一眾嗜辣者必試新滋味！

而且，品牌亦會由即日起，每周一於餐單中增添一款素食御結，令素食選擇更多元化；同時，由即日起至5月29日，逢周一全線素食御結結時享\$2折扣優惠，讓你按口味喜好自由配搭更豐富素食之選，自



◆兩款全新素食系列



◆七彩沙律杯



◆唐辛子香菇栗子

組清新和風輕食套餐，盡情享受初夏綠色滋味！除了兩款全新素食御結以外，其素食選擇也相當多元化，有湯品、沙律與甜品等無添加動物性食材的全素美食，如「玄米御結」野澤菜大豆、唐辛子香菇栗子、六種野菜鹽焗番茄濃湯、七彩沙律杯及黑芝麻豆乳布甸等，讓食客自由配搭營養均衡且充滿清新滋味的豐富套餐，品嚐素食料理的綠色魅力。



◆純素臻品新肉絲糰

購純素糰兩隻即可享有早鳥折扣；組合優惠價更由即日起有效至6月22日，以優惠價即可購四隻純素糰，與家人朋友一同分享Eat Green新滋味。

純素臻品新肉絲糰 早鳥優惠 Eat Green 滋味

今年端午節，OmniFoods聯乘台灣蔬食連鎖餐飲品牌得來素，推出限定純素臻品新肉絲糰，將傳統台式古早味昇華，讓你與摯愛親朋「Eat Green 糰在一起」，細味更輕盈、更健康美味的糰子。臻品新肉絲糰以植物性食材製造，採用精選圓糯米，經過浸泡、川燙和蒸煮，口感比一般糯米

更煙韌有嚼勁，餡料以零膽固醇及零反式脂肪的OMNI新肉絲取代傳統肥豬肉，再加入古早味菜脯、香菇、栗子及得來素的秘製拌醬，內餡飽滿，口感豐富。

純素臻品新肉絲糰現已正式推出，並於Green Common門市及網店優先預售。由即日起至5月14日，於Green Common訂

健康資訊

◆文：Health 圖：資料圖片

「國際醫療健康周」本周揭幕 智慧醫健 無限商機

由香港貿易發展局策動的第二届「國際醫療健康周」將於本周揭幕，當中兩大旗艦活動分別為由香港特別行政區政府及香港貿發局合辦的第三届「亞洲醫療健康高峰論壇」及由香港貿發局主辦的第14屆「香港國際醫療及保健展」。「亞洲醫療健康高峰論壇」將於5月17至18日一連兩日舉行，首日論壇以實體方式於香港會議展覽中心舉行，而次日論壇則於線上進行；「香港國際醫療及保健展」實體展則於5月16至18日舉行。

「亞洲醫療健康高峰論壇」以「醫健躍變 重塑未來」為主題，匯聚逾90位來自全球主管醫療衛生的主要政府官員及組織、國際科研及醫學界專家、投資者以及相關產業的商界翹楚、金融界專業人士和專業服務業代

表等，討論並分享有關公共衛生、醫療科技及醫健投資的前景與商機。

而「香港國際醫療及保健展」則匯聚超過300家展商，今屆展覽以「智慧醫健 無限商機」為題，設「生物科技」、「醫院儀器」、「復康及長者護理用品」、「保健護理世界」等多個展區，以及「香港醫療及保健器材協會」專屬展區和「香港科技園」展館等，帶來一系列嶄新醫療科技和儀器、保健產品及相關服務等，讓業內人士全方位掌握醫療業的發展趨勢，並採購最新的產品及服務。焦點產品包括「外骨骼機械人」、「5G助聽器」、「智能醫院運送機械人」、「負壓傷口治療系統」、「在家離世」服務等。

此外，今年論壇以「香港—國際醫療科技樞紐」為主題，邀得業界專家講解在香港和大灣區內地城市設立醫療科技企業的須知事項，以及解構兩地醫療科技生態系統，論壇並邀得多間海外醫療科技企業分享發展業務的心得。



◆去年的香港國際醫療及保健展