



◆陳飛松中醫

春末夏初，氣溫大趨勢是逐漸升高，但起伏變化大，南方沿海地區濕度也很大，若在此時不及時養生保健的話，身體容易出現健康問題。這時候的養生保健的方法，早在2,000多年前的《黃帝內經》就說「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應養生之道也。夏三月，此為蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志勿怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應養生之道也。」即是，春末夏初是萬物生長繁茂的時間，天地間的萬物呈現一片生機勃勃的景象。因此，人們為了適應春末夏初的生長華實，應該晚睡早起，起床後穿着寬鬆的衣服，散開頭髮讓身體感覺到舒服地到庭院中散步。在精神養生方面，保持心情舒暢，不要壓抑情緒，更要避免生氣發怒，並要做一些鍛煉活動，使身體微微出汗，這樣可以保持體內和體外的陽氣通達舒暢，有助於養生防病，快樂度過春末夏初階段。

◆文：香港中醫學會 陳飛松中醫 圖：陳飛松、資料圖片

春夏交替氣溫變化大易誘病

推薦六佳飲食

助養生保健

在春末夏初之際，天氣變化多端，雖然現在天氣已漸漸開始升溫，但是大家還是要注意養生保健，簡要介紹以下具體養生保健方式。

一·飲食宜清淡：春末夏初往往食慾不振，要力求飲食清淡，多食水果、蔬菜、瘦肉等。此外，將綠豆、菊花、金銀花等煮湯或泡茶，可清熱解毒，在潮濕的地區，應加上祛濕的飲食，瓜果勿過量。瓜果雖美，食勿過量，吃之前先洗淨或削皮，以防病從口入。



二·睡眠求足量：起居應有規律，晚睡早起；注意居室的通風；保持平靜的心境；由於春末夏初的白天（光照）長，要有適當的午睡，午睡不能少。夏季午睡可使大腦和身體各系統得到放鬆，有利於下午的工作和學習，還能預防中暑。



三·冷飲莫多吃：胃腸受到大量冷食的刺激，直接影響人體對營養的吸收。同時，驟然受到大量冷刺激，可能導致胃腸痙攣。

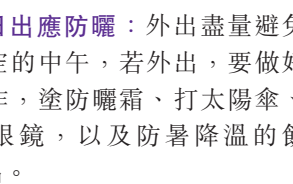


四·忌久坐木凳上：春末夏初木頭含水量較多（濕氣重），會向外散發潮氣，久坐能誘發痔瘡、風濕、關節炎等疾病。

五·夜晚不露宿：夜間氣溫下降，氣溫與體溫之差漸增，易致頭痛、腹痛、關節不適、消化不良和腹瀉等。



六·日出應防曬：外出盡量避免烈日當空的中午，若外出，要做好防護工作，塗防曬霜、打太陽傘、戴太陽眼鏡，以及防中暑的飲料、藥品。



夏季宜吃苦味菜熱茶

夏季氣候炎熱，細菌繁殖生長快，影響身體健康的因素多，推薦六佳飲食，可助你養生保健。

一·最佳調味食品醋：酷夏出汗多，多吃點醋，能提高酸度，幫助消化和吸收，促進食慾。醋還有很強的抑制細菌能力，短時間內即可殺死化膿性葡萄球菌等，對傷寒、痢疾等腸道傳染病也有預防作用。多喝點醋，還可很快緩解疲勞。



二·最佳蔬菜苦味菜：夏季氣溫高、濕度大，使人倦怠無力、食慾不振，此時，吃點苦味蔬菜大有裨益。苦味蔬菜中，含有豐富的生物鹼、氨基酸、苦味素、維生素及礦物質，具有消暑、退熱、除煩、提神和健胃的功能。苦瓜、苦菜、萵筍、芹菜、蒲公英、蓮子、百合等都是佳品。



三·最佳湯類菜番茄湯：番茄湯所含番茄紅素，有一定的抗前列腺癌和保護心臟的功能，最適合於男性。



四·最佳肉食品鴨肉：鴨肉不僅富含人體必需的蛋白質，而且能防疾療病，其奧妙在於鴨屬水禽，性寒涼。從中醫「熱者寒之」的治病原則看，鴨肉特別適合體內有熱、上火的人食用，如低燒、虛弱、食少、大便乾燥和水腫等症。



五·最佳飲類品熱茶：據英國專家的試驗表明，熱茶的降溫能力大大超過冷飲製品，是消暑飲品中的佼佼者。春末夏初人很容易感到口乾舌燥的，而且氣溫逐漸升高了，人體出汗量也比較大。因此，很容易出現體內水分不足的問題，這個時候，建議要多喝溫開水，幫助身體補水。當身體內的水分足夠了，皮膚才不會乾巴巴的，各大器官才能發揮最佳的機能。但是需要注意的是，水一定要喝燒開了的，生水細菌多，喝多了容易損傷腸胃。此外，果汁雖然也可以解渴補水，但是不少商店中購買的果汁都含有添加劑，而且糖分比較多，口乾的時候喝，只能解渴一時。最後反而會越喝越渴，所以說，要少喝果汁多喝溫開水，為你的身體補水。



六·最佳營養素維生素E：德國科學家強調，人在夏天會遇到三大危險，即強烈的日照、臭氧與疲勞，而維生素E可將這三大危險降到最低程度。維生素E在麥芽、麩皮麵包、胡桃泥、乳製品等食物中含量較高。



人參粥《食鑿本草》

材料：人參10克，粳米100克，冰糖15克。

做法：將人參煨軟切成薄片或研粉，粳米淘洗乾淨，二者同入砂鍋中，加水1,000毫升，煮熟成粥，再將融化好的冰糖加入粥中拌勻。

以粥代餐，每日一劑，分兩次服用。

此方大補元氣，健脾益肺，生津安神，主要用於心臟病、低血壓、高脂血症、神經衰弱、肺氣腫、性功能減退和惡性腫瘤屬於肺脾氣虛者。也常用於老幼體弱，易疲勞、易感



◆人參粥

冒、以及過勞傷氣、病後體虛、亞健康狀態等，本方可調補強身。還可用於強身提神。人參興奮提神作用顯著，因此要在晚間7點之前服用，以免興奮影響睡眠。人參性偏溫，是大補元氣之品，熱證（包括實熱和虛熱）及平時體質燥熱者不能單獨使用，否則氣盛陰耗，助生熱火。

本方作用較強，對於氣虛證和強身提神，不可過量服用，否則可能出現興奮激動、煩躁失眠、咽喉乾痛、鼻孔流血、胸悶心悸、眩暈頭痛、血壓升高等不良反應。服用此方時不宜食用白蘿蔔，白蘿蔔會解人參藥力；本粥糖尿病或血糖高者不宜服用。

茯苓包子《成都同仁堂滋補藥店方》

材料：白茯苓50克，麵粉1,000克，鮮豬肉500克，生薑15克，胡椒粉5克，麻油10毫升，黃酒10毫升，食鹽15克，醬油100毫升，蔥25克，骨頭湯250毫升。

做法：將茯苓去皮，用水潤透，切成薄片，用煎煮法取汁，每次分別加水400毫升，加熱煎煮3次，每次煎煮1小時，3次藥汁合併濾淨，再濃縮成500毫升藥汁備用。將豬肉剝成肉糜，倒入盆中加醬油拌勻，再將薑末、食鹽、麻油、黃酒、蔥花、胡椒粉和骨頭湯投入盆中攪拌成餡。待麵團發成後，加減看適量，揉勻餡液，測試酸鹼度合適（不黃不酸），然後搓成3至4



◆白茯苓

厘米粗長條，按量分成20塊劑子，把劑子壓成圓麵皮，將肉餡加入麵皮，逐個包成生坯。將包好的生坯擺入蒸籠內，沸水上籠用武火蒸約15分鐘，包子即成。

做主食食用，一日2次，3至5日為一療程。

茯苓包子用於脾虛濕盛所致的腹脹食少、便溏腹瀉、消化不良或小便不利、水腫等症狀。該方中茯苓性平味甘、淡，入心、脾、肺、膀胱經，健脾補中，為方中主要功效成分，薑驅寒，胡椒、蔥等升發陽氣，溫化水濕，豬肉、骨頭湯，麵粉等溫補脾胃，助陽化氣，溫化水濕，藥食相配，達到健脾利水滲濕之功效。

上述的食療方，要根據自身的體質和狀態選用，否則難以達到養生保健的目的。

補氣健脾祛濕食療方

夏吃鰻魚有助補元氣

食得健康

今個月，華御結推出兩款全新清新人氣御結口味，於初夏觸發「鰻」「柚」引力新滋味。新產品「御結」蒲燒星鰻山葵莖，使用了備受喜愛的新鮮食材——星鰻，有別於鰻魚，由於星鰻體形較短小，脂肪含量比鰻魚較少，因此肉質結實，口感細嫩，魚鮮味亦較明顯。今次新品用上傳統日式蒲燒做法、另配上清爽的鮮山葵莖，醬汁香甜可口，讓味道更有層次。在日本傳統習俗中，夏天進食鰻魚更有助驅走暑熱、補充元氣。



◆蒲燒星鰻山葵莖



◆柚子炙燒鰻魚

而另一登場的新品「御結」柚子炙燒鰻魚，用上炭烤處理的鰻魚，配上日本柚子醬油及柚子皮調味，柚香清新開胃。鰻魚亦含豐富Omega-3不飽和脂肪，提升身體免疫力，有營健康！

同時，由即日開始（只限星期一至五，公眾假期除外），品牌推出「全日輕食限定優惠」，讓你於悶熱夏天，輕嘗和風清新的健康滋味。

文：雨文

健康資訊

Community Run 跑步活動

現在，HOKA 公開舉行 Community Run 跑步活動，號召各路跑手一同參與，由品牌運動員帶領每位跑手傾力探索屬於自己的飛躍之路，傳授各位跑步心得，並特別安排 Tempo run 訓練，為跑手們建立比賽的節奏，從而提升配速及保持耐力，以比賽目標配速完成訓練。同時，品牌在尖沙咀 K11 MUSEA 維港文化匯，以標誌性品牌藍色的獨特設計打造期間限定的 FLYLAB 革命性 Innovation Hub，帶領大眾深入了解品牌故事、歷程及產品創新基因。

其中，FLYLAB 特設三大體驗專區，包括 Heart of HOKA 故事牆、創新產品研究室及專業足測體驗區，以



◆Community Run

SafeSize 3D 測足機為跑手提供專業足型分析，推薦出最適合的鞋款。而創新產品研究室將展示品牌全新緩震王者 Skyward X，以及比賽專用碳板跑鞋 Cielo X1，現場提供鞋款試穿體驗，讓跑手親身感受品牌的跑鞋科技。



◆創新產品研究室



◆專業足測體驗區

清除蔬果農藥殘留物



◆活氧水消毒系統

市民從街市或超市購買的新鮮蔬菜和水果，都需要經過清洗後才能進食或烹煮，原因是它們可能含有農藥殘留、細菌、泥土或其他污染物，有機會對食用者的健康造成風險。雖然坊間流行着不少清洗殘餘農藥的方法，但都各有弊端，清洗效果和安全性未如理想。本地環保實業 Jibpool 針對這個問題，積極推廣旗下的「活氧水消毒系統」，期望更多市民認識到活氧水消毒的好處，推廣至不同的使用場景，提高本港的食安水平。

系統採用專利電解技術，將自來水轉化成具有殺菌、除臭效果的活氧水，相較於傳統的放電法，不會產生有害人體之副產物。同時，可以按照行業需求配置，輕鬆整合於既有龍頭及管道，毋須改變原有的用水習慣，適合安裝在有感染風險的環境中，如餐飲業、醫院、診所、療養院、辦公室、公共廁所、學校和幼兒園等。

文：Health