



中秋美食多膩多甜 消滯降脂要學懂

●食滯症狀

●施榮棟註冊中醫



中秋快將來臨，慶祝佳節總會應酬和歡聚多。應節食物包羅萬有，其中月餅是不可或缺的傳統食品，其餡料主要是蛋黃、蓮蓉等，味道濃郁鹹香均屬高糖、高脂和高熱量，多吃不但容易食滯，也對健康有一定影響。而與親朋好友在賞月時，都喜歡圍爐聚飲，盡慶之餘總會吃得放縱一番，身體的健康指標不期然會被推高甚至超標。到節慶過後，也常常出現一些脾胃問題的症狀，如消化不良、食慾不振、胃脹、腹痛等；對於慢性疾病人士，更會增加三高（高血壓、高血糖、高血脂）、肥胖、心血管疾病等風險。因此，歡度節日同時，也要學懂消滯降脂法。

◆文：香港中醫學會教學研究基金會司庫 施榮棟註冊中醫師
(本版除註明外，均為資料圖片)

從中醫理論，脾胃為「後天之本，氣血生化之源」，脾胃的調養是主宰後天生命活動重要的因素。而《脾胃論》曰：「內傷脾胃，百病由生」和《素問·瘧論》曰：「飲食自倍，腸胃乃傷」，強調了過度的進食，脾胃容易損傷，影響其運化功能，可導致中焦氣機阻滯，初起常見食滯、胃脹、食慾不振，繼而出現胃痛、噯腐吞酸，吐瀉症狀，甚至可引起其他疾病。

在中醫角度上，食滯屬於中醫「食積」的範疇，「食積」原因有二：一是飲食太過，脾胃無法短時間內消化過多的食物，一般治療都以消食化滯方法，可選保和丸服用；二是脾胃虛弱，因脾胃功能較差，難以消化肥甘厚味的食物，所以治療以健脾和胃消食止瀉法，可選健脾丸服用。

在食療上，建議可在菜餚加上一些消食的中藥作配料，如山楂、炒麥芽、陳皮、神曲等，亦可在用餐同時飲用消滯飲料，以達消食和胃作用，一般都常以酸梅湯、普洱茶、青檸水跟隨餐用。本文則分享消滯的飲料，如沙棘茶、水果醋、蕎麥茶，使大家飲食有道！



●可消滯的食物

一·沙棘蜂蜜茶

材料：沙棘茶包(2克/包)、蜂蜜適量。
做法：用熱開水沖泡沙棘茶包、加適量蜂蜜。

功效：

沙棘茶是從沙棘植物當中所提取到的果實，然後精煉成茶，用來沖泡的一種健康綠色茶飲。沙棘味甘酸，能溫養脾氣、開胃消食，主要治療脾氣虛弱或食少納差、消化不良、脘腹脹痛等症。對食滯、消化不良等症狀有很好的改善作用，也具有祛痰止咳、延緩衰老等功效，對高血壓、高血脂等心血管疾病有輔助治療的作用。



二·陳皮蕎麥茶

材料：蕎麥20克、陳皮12克。
做法：用熱開水沖泡陳皮及蕎麥，3-5分鐘即可。
功效：理氣消食。陳皮理氣健脾，燥濕化痰。蕎麥有顯著的健胃消食功能，也可以軟化血管，有降血壓，減肥排毒，清理體內毒素，激活胰島素分泌等功效。



三·山楂蘋果醋

材料：山楂片20克、蘋果1個、檸檬1個、白醋、冰糖適量
做法：山楂片清洗乾淨後，蘋果刮去果蠟，去芯切開，放山楂片，蘋果片和檸檬片入玻璃樽內，然後加入冰糖，用白醋浸泡，密封一周，便可飲用。

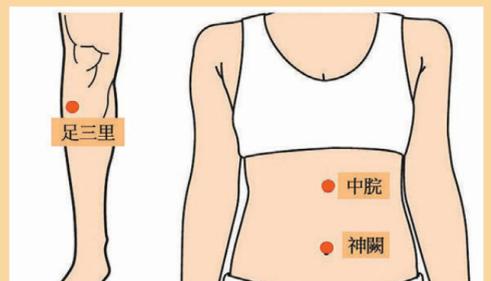
功效：蘋果醋中的醋酸可以幫助增加胃酸的分泌，從而促進消化；山楂開胃消食、化滯消積、活血散瘀、化痰行氣，用於肉食滯積、腹脹痞滿、痰飲。據研究顯示，蘋果醋也可以幫助降低血糖，尤其對於糖尿病患者有益；當中的醋酸成分，具有一定的生理活性，有助促進脂肪的分解和氧化，從而有助於降低三酸甘油酯的水準、調節血脂、內臟脂肪等功效。



穴位按壓法

據中醫經絡學說，按壓穴位有一定的舒緩作用。消滯降脂可選三個穴位——「中脘」、「神闕」和「足三里」。

- 中脘穴在上腹正中、肚臍向上4吋，是胃的募穴，用拇指按揉大概3分鐘，可帶來和胃消食的效果，有助強化腸胃功能、促進消化及消除便秘，舒緩腸胃不適。
- 神闕穴位於臍中，與脾、腎、胃關係密切，為全身經絡總樞，用拇指按揉大概3分鐘，有調整腸胃蠕動的功能，能夠治療腹痛、經痛等症狀。
- 足三里穴在膝蓋外側膝眼下方凹陷處，往下約3吋的位置，它是足陽明胃經合穴，用拇指按揉大概3至5分鐘，具有調理脾胃、和腸消滯和補氣強壯功效。



●腸胃不適穴位

最後，緊記節日期間，堅持飲食有節，均衡營養，美食當前也淺嘗即止，吃宜清淡，避免生冷肥膩及難消化食物。中醫強調防病於未然，消滯降脂的茶飲或按壓穴位法，也只是應急措施而已。希望大家節日吃得健康，祝有一個美滿的中秋節！

食得健康

全新珍萃豆腐系列

「豆藝大師」百福食品延續三十多年豆藝精髓，以本地傳承工藝，最近創新將人參提取物融入豆腐，以及以全黑豆製造黑豆滑豆腐，呈獻全新「珍萃豆腐系列」，新推出兩款豆品——黑豆蒸滑豆腐及人參蒸滑豆腐。人參蒸滑豆腐選取傳統名貴食材，將人參提取物融入滑豆腐，人參滑豆腐的人參甘味齒頰留香。而黑豆蒸滑豆腐則選取優質黑豆製造，使用全黑豆製作，黑豆滑豆腐呈現高雅灰的色澤，

入口嫩滑，盡顯大豆真味。珍萃豆腐系列一開即食，並配以不同珍貴食材增添風味，如人參滑豆腐可配瑤柱絲或帶子，黑豆滑豆腐配鮑魚或海膽，亦可製成清爽開胃的沙律、蒸煮或放湯，將珍品滋味再昇華，以美饌為生活加添健康驚喜！



●全新珍萃豆腐系列

新舊交融的脆皮月餅

為了慶祝中秋佳節，天饌作為米芝蓮一星餐廳——農圃飯店主理及監修品牌，推出一系列傳統與新派兼備的月餅，名為「星光時刻」，帶來三款嶄新脆皮月餅之作：脆皮流心奶黃月餅、脆皮陳皮紅豆麻糬月餅和脆皮京都抹茶麻糬月餅，餅皮沿用中式傳統配方，混合西式牛油餅皮糅合出全新月餅脆皮，內餡從傳統中式紅豆沙，到鹹香細滑的流心奶黃，至創新抹茶Latte口味，以傳統經典味道融合新派手藝，研發出新舊交融的脆皮月餅。

◆文：雨文



冬陽天地
梁冬陽

梁冬陽

一位穿着雪白校服的初中女生在地鐵裏打個個噴嚏鼻血便流了出來，她沒有紙巾，問有冇人可以借張紙巾我呀？

結果地鐵裏很多位乘客分別遞上紙巾，並關切地問要不要幫忙叫地鐵職員幫手？女孩子很淡定地說謝謝，你們不用擔心，我媽媽教過我。只見她低下頭用兩隻手指按着鼻翼，將鼻旁的血抹乾淨，止了血繼續去上學……

流鼻血有很多原因，鼻中很多微細血管，如果天氣乾燥、傷風感冒、敏感、鼻黏膜充血，大力擤鼻涕、打乞嚏、挖鼻孔、外傷等令到微細血管破裂，或慢性鼻炎、鼻竇炎等也可以引致鼻出血。

小朋友很喜歡去挖鼻孔，通常流出的是鮮血，如果流出來的血液帶有臭味，那麼要小心，小朋友是不是放了異物在鼻子裏？我就見過有個小朋友口氣非常大，結果看他的口腔和鼻腔，發現他自己將一粒棉花放進鼻裏忘記了引致發炎，將這個發臭的棉花取出之後，馬上沒有問題了。

如果成年人反覆流鼻血，則要檢查清楚是不是鼻咽癌等腫瘤。

流鼻血

全身的病，例如白血病、血小板過低，吃抗凝藥，除了可能引發鼻出血之外，還可能有牙齦出血或其他皮膚的出血點。

一旦發生鼻出血的時候，要學那個女孩子那樣保持冷靜，因為太緊張令到血壓上升，頭部充血，流血會更嚴重；頭向前傾採取坐位或站立，不要躺下或頭向後仰，避免鼻血滴進血管而噎到引致吸入性肺炎；輕捏鼻翼兩側加壓止血，持續壓緊5分鐘左右，用口呼吸。在家可用毛巾包住冰敷鼻樑位置3至5分鐘，幫助血管收縮止血，不要用紙巾胡亂塞入鼻孔裏而整傷鼻黏膜，吸收血液之後的紙巾乾枯取出時容易將凝結了的血塊抹走，將鼻黏膜表面的傷口再度弄損而出血，受過專業訓練的醫生可以用紗布小心放入，而取出紗布時會用生理鹽水濕潤了紗布才慢慢輕輕取出，這樣就減少再度出血。

天氣乾燥時，可以用一些生理鹽水噴入鼻腔中保持濕潤，如果有鼻敏感要減少接觸過敏原。

鼻出血是很常見的，只要好好處理不用懼怕，但小朋友最重要是教他們養成不要挖鼻子的習慣。如果反覆出血或難以止血，就要請醫生診治。