



紅棗養生湯

紅棗核桃雪花酥

紅棗八寶飯

紅棗養生湯(全素)

材料：

紅棗40克、蓮藕200克、栗子80克、腰果30克、冬菇15克、薑10克、雁擬豆腐150克



製法：

1. 紅棗用剪刀去核備用；
2. 蓮藕洗淨切約1厘米厚備用；
3. 鍋內注水2公升，燒至沸騰後加入所有材料，大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲90分鐘，下鹽調味即成。

紅棗核桃雪花酥

材料：

紅棗40克、核桃40克、餅乾12克、牛油50克、棉花糖150克、麥片20克、椰絲10克



製法：

1. 紅棗用剪刀去核、剪碎備用；
2. 餅乾敲碎備用；
3. 取一28厘米直徑易潔平底鑊，加入牛油以小火將牛油溶化；
4. 牛油完全溶化後，加入棉花糖，保持小火將棉花糖加熱至完全融化；
5. 將紅棗及核桃加入易潔鑊內與已融化的棉花糖拌勻；



7. 將敲碎的餅乾加入易潔鑊內與各物拌勻成雪花酥胚；

8. 取一25厘米×15厘米焗盤，塗上牛油，將雪花酥胚倒出焗盤內，蓋上烘培紙，以擀面棍壓平後，靜置於室溫1小時降溫及定型；

9. 取出已定型之雪花酥，切成小件，放入小袋子即成。



紅棗八寶飯

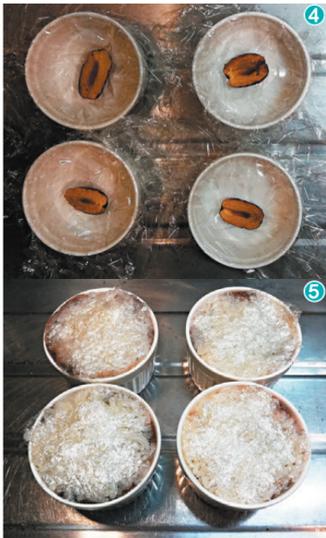
材料：

珍珠米150克、日本年糕35克、紅棗5克、杏仁5克、腰果5克、乾果5克、紅豆蓉20克、鹽少許



製法：

1. 日本年糕以蔬菜板切成薄片備用；
2. 珍珠米洗淨、瀝乾置入電飯煲內，加入年糕薄片，注水150毫升，蓋上煲蓋，啟動煮飯程序，煮熟後把珍珠米飯與已融化的日本年糕拌勻成八寶飯胚；
3. 紅棗去核備用；
4. 準備4個約8厘米直徑模具，鋪上保鮮紙備用；
5. 在每個模具內置入紅棗、杏仁、腰果及乾果，勺入1/8八寶飯胚、加入1/4紅豆蓉，蓋上1/8八寶飯胚，將保鮮紙摺緊定型即成。



紅棗，又名大棗，是一種在中國廣泛栽培和食用的水果，具有悠久的歷史和豐富的營養價值。作為中醫藥的一種重要食材，紅棗被譽為「天然補品」，其養生功效備受推崇。紅棗富含多種維生素和礦物質，包括維生素C、維生素A、鈣、鐵和鉀等，這些營養成分對於增強免疫力、促進血液循環和維持身體健康至關重要。蛇年新春剛到，今期以紅棗為大家做賀年食品，有素湯及點心，無論是款客或自吃，都是理想的健康養生佳品，順祝各位紅紅火火過蛇年。

●文、攝：小松本太太

中醫認為，紅棗能夠滋養心血，改善睡眠質量，對於現代人面對的壓力和焦慮情緒有很好的調節作用。紅棗中的維生素C有助於提高免疫系統的功能，降低感冒和其他疾病的風險。而且，紅棗含有豐富的膳食纖維，能促進腸道健康，幫助消化，預防便秘。加上，紅棗具有安神的功效，被廣泛用於緩解焦慮、失眠等情況。紅棗還具有補血的作用，它能夠促進血液生成，改善面色蒼白、虛弱等症狀。許多女性在調理身體時，常常會選擇將紅棗納入飲食中。不僅如此，紅棗還被用於幫助調節內分泌，維持荷爾蒙平衡。這對於女性的健康尤為重要，能夠緩解經前症候群和更年期的不適。

紅紅火火過蛇年

紅棗滋養心血強免疫力



「體適能樂活耆園」啟動 鼓勵銀髮族做運動改善肌少症

「享受樂齡生活」是每一位長者的心願，為了讓本地銀髮族活出健康愉快的退休生活，「中國香港體適能總會」獲「香港賽馬會慈善信託基金」捐助，與協辦機構「香港房屋協會」攜手推行為期約三年的「賽馬會老友運動計劃——體適能樂活耆園」，為居住在房協轄下出租屋邨及屋苑的長年居民，提供體適能評估及合適的健體訓練。

負責推行以上項目的中國香港體適能總會行政總監黃永森博士指出：「在計劃推行期間，我們發現有不少長者在肌力方面的表現未達標，甚至出現肌少症的症狀，如肌肉萎縮（特別是小腿、四頭肌及膊頭）、力不從心、走路

比從前慢、平衡力欠佳、生活上出現功能障礙（如上落樓梯困難、曾經跌倒等）。有見及此，對於體弱、腰膝容易酸軟或行動不便的長者，我們的專家團隊建議他們進行以下坐式運動。我們發現，這些長者在持續地進行運動後，不但肌力、失眠、痠痛等問題有所改善，就連腦部靈活性亦得到顯著提升。」

改善肌少症坐式運動

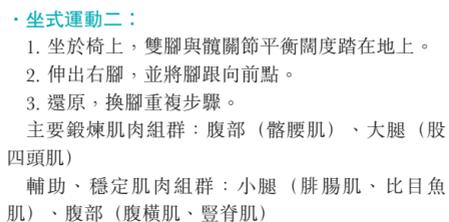
每星期進行兩至三次坐式運動，每個動作連續進行30秒或重複動作15至20次為一組，稍稍休息後，重複每個動作兩至三組。



·坐式運動一：

1. 坐於椅上，雙腳與髖關節平衡闊度踏在地上。
2. 先將左腳輕輕抬高，再放回地上，右腳輕輕抬高，再放回地上。
3. 還原，換腳重複步驟。

主要鍛煉肌肉組群：腹部（髂腰肌）、大腿（股四頭肌）、小腿（腓腸肌、比目魚肌）
輔助、穩定肌肉組群：大腿（髖內收肌群、髖外展肌群）、腹部（腹橫肌、豎脊肌）、小腿（脛骨前肌）



·坐式運動二：

1. 坐於椅上，雙腳與髖關節平衡闊度踏在地上。
2. 伸出右腳，並將腳跟向前點。
3. 還原，換腳重複步驟。

主要鍛煉肌肉組群：腹部（髂腰肌）、大腿（股四頭肌）
輔助、穩定肌肉組群：小腿（腓腸肌、比目魚肌）、腹部（腹橫肌、豎脊肌）



·坐式運動三：

1. 坐於椅上，雙腳與髖關節平衡闊度踏在地上。
2. 右腳輕輕向後點，再放回原位。
3. 不斷換腳重複步驟。

主要鍛煉肌肉組群：臀部（臀大肌）、大腿（脛繩肌）、小腿（腓腸肌）
輔助、穩定肌肉組群：大腿（股四頭肌、髖內收肌群、髖外展肌群）、腹部（腹橫肌、豎脊肌）



同時，黃永森博士提醒長者運動時，要謹記以下要點：

- 以層層遞進的方式進行練習，由低難度及緩慢的進度開始，再逐步提升運動強度、時間及次數。
- 穿著合適的休閒運動服裝及鞋襪進行練習。運動鞋的尺碼要合適，鞋的內部要提供良好的承托和保護力、足跟部位要穩固、鞋身要柔軟、鞋底要防滑。
- 確保於安全及合規格的地方進行練習。
- 選擇於適當的溫度及濕度下進行運動，避免於過熱及嚴寒的環境進行練習。
- 運動前要先做熱身（warm-up），運動後也要做整理（cool-down）。
- 運動前、運動期間及運動後均要合理地補充足夠的水分（一小杯約150毫升）。
- 運動期間如感到不適，應立即停止，通知同伴或尋求醫生協助。
- 長期病患者開始進行運動計劃前，應先諮詢醫生或專業人士意見。

他又強調：「絕大部分肌少症的患者，只需要根據生活方式醫學原則，在日常生活中調節飲食習慣，例如注意蛋白質、維他命D、鎂及奧米加3脂肪酸的適度吸收，並加入針對肌肉進行適量的阻力訓練，已經足以改善肌少症狀況。而部分因活動力下降、疾病、營養不良而出現繼發性肌少症的患者，在通過治療找出病因後，只需配合針對性藥物治療，也有助改善問題，令肌肉『失而復得』。」

冬陽天地 月經過少

有些人擔心月經過少是否有問題？

梁冬陽醫生

正常的是每個月來一次，由上次月經的第一天去到下次經期的第一天相隔21日至35日都為之正常的周期，分量50至150毫升左右，但無可能去量度，只能觀察是不是每個月來的分量，如果有嗜睡很快濕透衛生巾就為之多，如果不知道可以用一個量杯將十毫升的水倒在衛生巾上就知道大概分量。如果每個月依時依候來，只是分量稍為少一些，來的日子三至七日則並無大礙，因為每次月經周期是子宮內膜脫落，如果脫得快分量就會多、日子少，脫得慢則分量少、時間會長，如維持十幾天又或者兩次月經中期斷斷續續出血，這些都是不正常，要找醫生診斷。

不同的年齡有不同的處理方法：

青春期的女孩，因為大腦—腦垂體—卵巢—子宮未發育完善，經期有時早有時遲，分量也有所不同，特別是受到外來因素的影響例如讀書考試、家庭等等的壓力，就更加容易出現不規則，如果檢查過沒有什麼問題，一般都順其自然。

正值生育年齡的女士，如果有性行為的一定要小心是不是懷孕甚至宮外孕。

有些特殊情況也可以引致月經量過少、過疏。例如多囊卵巢可能會出現月經周期長、比較肥胖、毛髮比較深色，照超聲波可以看到是不是多囊性卵巢而給出相應的處理。

另一種常見的是催乳素過高，常常不來月經，也可能出現頭痛視野的問題，可以抽血驗催乳素水平。如果真的高的話，可以做磁力共振，看腦垂體有沒有很小的瘤，之後只要吃特效藥，很快就會控制催乳素而令到月經來潮。

至於更年期女性，經期會越來越少，可能隔一段時間完全不來，如有一年為收經。另要看有沒有需要預防更年期所發生的併發症，例如骨質疏鬆等等。

如果已經收經一年又再出血，無論多少都要找醫生診斷是否有問題，一定要排除子宮頸癌、卵巢癌、子宮體癌。有些人以為沒事便不理會，耽誤了治療，切勿勿掉以輕心。