



養生三味

胡蘆巴，又稱雲香草、香草、苦草等，其種子和葉子在烹飪和傳統醫學中都有廣泛使用，而且新鮮的胡蘆巴葉子也被作為蔬菜來食用。其味苦性溫，中醫認為苦味能夠進入腎經，有補腎的功效，並且有助於促進頭髮的生長。胡蘆巴是一種養生蔬菜，無論中西式的烹調，都能展現其獨特的風味；配合其他食材入饌，在加熱後更會產生類似堅果般的香氣，提升美味指數。今期用胡蘆巴為大家準備養生三味，有日式的涼拌前菜、西式的蔬食主菜及中式的連湯帶肉小點心。

●文、攝：小松本太太

古籍載：「胡蘆巴，甘平，益氣，補腎，固精，強志，明目。主治消渴，遺精，白濁，婦女帶下，赤白痢疾，腸風下血。」現代藥理研究表明，胡蘆巴含有胡蘆巴鹼、胡蘆巴素、類黃酮、皂苷等成分，具有改善胰島素抵抗的作用，可以改善糖尿病患者的血糖代謝。

加上，胡蘆巴營養成分豐富，包括蛋白質、膳食纖維，以及多種礦物質如鈣、鐵、鎂、鈉、鋅等，另外像是菸鹼酸、維生素C與B等都蘊含其中，它也富含高纖維，能促進腸道健康。



胡蘆巴小雲吞

材料：胡蘆巴60克、雲吞皮20片、碎豬肉80克、胡椒粉隨意、海鹽少許、麻油1茶匙、蠔油1茶匙



掃碼照片

- 製法：1. 胡蘆巴洗淨、瀝乾、擇出嫩葉、保留菜梗備用；2. 胡蘆巴嫩葉放入備料碗內、用剪刀剪碎、灑上海鹽揉擦、取出放在吸水料理紙上榨乾水分備用；3. 將榨乾水分的胡蘆巴與碎豬肉放入大碗內、隨喜好下胡椒粉、拌勻成雲吞餡備用；4. 取一片雲吞皮、舀入1/20餡料包作小雲吞備用；（重複此步驟至全部雲吞皮及餡料包妥）5. 小鍋內注水2杯，燒至沸騰後加入胡蘆巴菜梗煮3分鐘，隔去菜梗、保留煮菜水備用；6. 取一大湯碗作盛皿、將麻油及蠔油注入盛皿內備用；7. 將煮菜水注入乾淨小鍋內，煮至沸騰後加入包妥的小雲吞，大火加熱至沸騰，注入冷水50毫升，繼續大火加熱至再沸騰時再一次注入冷水50毫升，大火加熱至沸騰後，將煮妥的雲吞及湯汁舀入已備妥麻油及蠔油的大湯碗內即成。



醫訊

早前大家都著眼在著名藝人人大S感染流感離世的新聞，而衛生署衛生防護中心亦提醒本港市民，香港和北半球其他多個國家和地區的流感活躍程度目前正處於高水平，中心在首四周已錄得199宗需入深切治療部或死亡的成人流感個案，當中死亡個案中，近九成涉及65歲或以上人士。今期老人科馬漢明醫生就長者預防流感作出分享。

問：流感跟傷風、感冒有何分別？流感分為多少種？香港最常見是哪一種？

答：流感是由流感病毒引起的疾病，通常症狀較急、體溫較高、全身疼痛和疲勞感較重。相比之下，傷風或普通感冒多由鼻病毒或冠狀病毒等引起，症狀較輕微，以流鼻涕、輕微咳嗽為主。已知可感染人類的季節性流感病毒主要分為甲、乙、丙三型，其中甲型和乙型是導致季節性流感的主要類型。香港常見的流感多屬甲型病毒，以H3N2和H1N1較為普遍，但每季流行的病毒株亦可能有所不同。

問：流感傳播途徑？潛伏期是多久？

答：流感主要通過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，也有可能透過接觸帶病毒的物體，再觸摸口鼻而感染。某些情況下，即使是空氣中懸浮的微小病毒顆粒也可能引起感染。它的潛伏期一般為1至4天，多數病人會

老人家流感注意事項

在約2天內開始出現症狀。

問：醫生會如何診斷是流感？患流感一定會發燒嗎？

答：醫生通常根據病人的症狀（如突然高燒、全身酸痛、極度疲勞）及病史進行初步診斷，並可能透過快速抗原測試或PCR檢測以確認診斷。雖然流感大部分病人會出現高燒，但是老年人或免疫力較低者，有時可能僅表現出疲倦或其他非典型症狀，而不一定發燒。

問：流感會出現什麼病徵，以及醫生如何為病人治療？

答：感染流感後，常見症狀包括高燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉酸痛、頭痛及極度疲勞。有時還可能伴隨流鼻涕或鼻塞。治療方面除了休息、補充水分和使用解熱止痛藥緩解症狀外，若症狀嚴重，醫生可能會根據情況處方抗病毒藥物，並密切觀察是否有進一步的併發症產生。

問：長者接種流感疫苗前有何準備？如長者是長期需要服用藥物，當天接種時需要暫時停食嗎？

答：接種流感疫苗前，建議長者向醫護人員詳盡告知既往病史、正在服用的藥物及過敏史。通常不需要禁食或停止服用日常藥物，除非當天感到身體不適。若有疑慮，最好提前與

醫生確認當日的狀況是否適合接種。

問：接種流感疫苗後，多久才生效？

答：流感疫苗接種後一般大約需要兩周時間才能建立足夠的抗體，從而提供保護。這段時間內，仍建議注意防護，以防病毒入侵。

問：接種流感疫苗會出現什麼副作用？

答：大多數人接種流感疫苗後僅會在注射處出現短暫的紅腫、疼痛或有輕微硬塊，而少部分人士可能會有輕微發燒或肌肉酸痛，這些症狀通常會在1至2天內自然消失。在極罕見情況下，可能發生嚴重的過敏反應，如有此症狀應立即就醫。

問：平常飲食上醫生有什麼建議給長者？多進食什麼可以增強抵抗力？

答：均衡飲食對於提高身體抗病能力非常重要，長者應該注意多攝取新鮮蔬果、全穀雜糧、優質的蛋白質（如魚、家禽或豆類）及健康脂肪；建議多吃富含維生素C、維生素D與鋅的食物，比如柑橘類水果、莓果、綠葉蔬菜、堅果及乳製品，這些都有助於增強免疫力。同時，保持充足的水分攝取也同樣重要。



●老人科馬漢明醫生

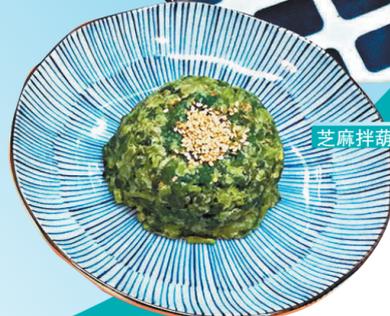
中西烹調補腎養生菜



胡蘆巴小雲吞



胡蘆巴釀蘑菇



芝麻拌胡蘆巴

芝麻拌胡蘆巴

材料：胡蘆巴250克、芝麻醬30克、白醬油2湯匙、白芝麻3克



製法：

- 1. 胡蘆巴洗淨、瀝乾備用；2. 燒沸水一鍋，將胡蘆巴放入焯至翠綠，取出灑上白醬油，冷卻降溫後扭乾水分、切碎備用；3. 將焯妥、扭乾、切碎的胡蘆巴放入大碗內，加入芝麻醬拌勻、灑上白芝麻即成。



胡蘆巴釀蘑菇

材料：薯仔100克、素肉碎20克、胡蘆巴50克、蘑菇250克、橄欖油



製法：

- 1. 胡蘆巴洗淨、瀝乾、切碎備用；2. 薯仔洗淨、去皮、切成一口大，放入沸水中焯至熟軟取出，瀝乾備用；3. 將焯妥薯仔放入大碗內搗成薯蓉，加入素肉碎及切碎胡蘆巴拌勻成餡料；4. 蘑菇去蒂、將餡料釀入去掉蒂部的位置；5. 取平底鑊，注入橄欖油，將釀妥的蘑菇置入鑊內，注水100毫升，蓋上鑊蓋，大火加熱至冒出蒸氣，轉中火至鑊內水分蒸發，蘑菇熟軟即成。



健康資訊

精神健康故事分享活動

香港每7個人有1個會經歷精神健康困擾，人人都有可能要面對精神健康問題帶來的挑戰與難關。香港心聆（Mind HK）「我就是我」消除污名計劃將於3月13日及14日，舉行共6場免費「百萬人問我的故事——我們的精神健康旅程」精神健康故事分享活動，透過統計數字及真人真事，讓更多人了解精神健康困擾之情況，鼓勵正經歷精神健康挑戰的港人尋求協助和支持。

這次活動邀請了多位心聆大使分享他們的精神健康復元歷程，並由各界精神健康工作者和倡議者帶領討論工作與精神健康的關係、男士精神健康及家長和青少年精神健康等議題。活動亦會邀請研究員分享香港心聆精神健康消除污名研究結果，從統計結果出發，討論各個社會階層及身份的精神健康，冀以數據實證及親歷者真實故事，打破相關的迷思和污名。

●文：Health



●多位心聆大使分享精神健康復元歷程。

腦退化症與女性



梁冬陽醫生

香港每70歲長者中十有其一，85歲或以上長者中三個有一個人患上腦退化認知障礙症。香港女多於男，女性平均壽命88歲，男性82歲，現時約有超過13,000人被發現患上腦退化症。

估計在2039年，香港會有超過三十萬60歲或以上人士出現腦退化症，到那個時候這個歲數的人正是我們現在努力奮鬥中的一代人。如果我們能夠越早了解、避免一些危險因素、及早預防和治療，就能減少需要被人服侍及倚賴的人。

有些誘發認知障礙症的危險因素是可以避免的：

- 1. 都市病，例如血壓高、糖尿、高膽固醇血症、心臟病可以引致血管毛病、中風等而影響腦血管的問題，控制好這些病可減少併發症。
- 2. 長期酗酒及抽煙會增加心血管毛病，戒煙戒酒是基本的常識。
- 3. 讓腦容易受傷的運動或者職業，例如拳擊運動員、美式足球運動員等腦部會反覆受到撞擊，好好保護腦部，可減少這些撞傷。
- 4. 濫用藥物。
- 5. 過於安逸，社交少，不動腦筋又或者長期處於緊張刺激的疲勞工作當中，沒有好好休息這兩個極端。我經常跟朋友講笑，有兩種人容易腦退化，一種是用腦過度用到腦磨蝕了，一種是不用腦而生了鏽，如果有適當的智能訓練，現在AI時代可以用些新的資訊訓練頭腦、眼睛和手部，增加自己的感官世界和認知，也是一種預防的好方法。
- 6. 最常見的阿茲海默症：大腦神經元之間類澱粉斑累積令腦部萎縮，神經細胞內的蛋白異常形成神經纖維纏結，影響對時間空間的認知，記憶力，特別是近期的記憶力漸漸喪失以及理解、語言、社交能力，出現情緒行為失控。有些以前溫文爾雅的人經常出現被害妄想，打罵身邊的人。女性有天生的觀察力，如果你發現身邊的人甚至自己出現以上情況，或對以前喜歡的東西越來越沒興趣，沒有時間觀念等應留意他們是不是患上腦退化症。要找醫務人員求助。現在有一些方法可以及早發現早期的病人，加以培訓甚至有特效藥可以減輕症狀，或阻止加重而改善生活質素，希望在時間競賽中人類勝出。