

香茅，又稱檸檬草，是一種廣泛應用於烹飪的草本植物，它不僅具有獨特的香氣，還擁有多種養生功效。香茅具有強效的抗菌和抗病毒特性，具鎮靜效果，能夠幫助減輕身體的疼痛和發炎，特別是對於頭痛、肌肉酸痛和胃痛等症狀有良好的緩解作用。今期用香茅為大家做三款養生菜，一是以特別手法處理的香茅豬腩肉、肉質鬆軟易入口，方便老人及小孩食用；二是用香茅及豆腐做的青咖喱，是一道蔬食菜式；三為香茅加檸檬煮蜆，去腥同時提味，大家快來試試。

● 文、攝：小松本太太

中醫認為，香茅是一種陽性藥材，具有驅風散寒的作用，適合用於改善消化不良和風濕引起的不適。香茅能夠刺激微血管擴張，促進血液循環，這對於改善四肢冰冷和提升新陳代謝非常有效。香茅中的檸檬醛成分，能夠提高身體的代謝率，幫助減少脂肪堆積，從而預防和改善因飲食引起的肥胖問題。香茅的清新香氣能夠提振精神，舒緩情緒，幫助減輕焦慮和壓力，且香茅具有消炎殺菌的功效，能夠促進腸道健康，利尿解毒，幫助排出體內的毒素，從而提高免疫力。



掃碼睇片

清新香茅入饌

驅風散寒助提神

香茅煮蜆

材料

香茅 20 克、已去沙連殼蜆 450 克、清酒 200 毫升、檸檬皮 5 克、鹽 3 克、即磨黑胡椒少許

製法

1. 香茅洗淨、斜切成約 2 毫米薄片備用；
2. 清酒注入淺鍋內、加水 100 毫升、加入香茅及檸檬皮、加熱至鍋底冒泡、將已去沙連殼蜆放入鍋內、保持中火加熱至蜆殼打開；
3. 將蜆撈出，轉大火將鍋內剩下汁液煮至沸騰、淋在蜆上、撒上黑胡椒即成。



製法

1. 香茅洗淨、切片備用；
2. 蒜頭洗淨、去外皮、切片備用；
3. 將備用香茅及蒜頭放入研磨器內打碎，加入魚露及味醂拌勻成醃汁備用；
4. 薄片豬腩肉排在砧板上，掃上醃汁，編成辮子狀，以竹籤將兩端固定；
5. 燒熱鑊、下油、將編成辮子狀豬腩肉放入，煎至兩面都肉色轉白，注入醃汁，煮至沸騰後、蓋上鑊蓋，轉中小火燜燒約 7 分鐘至肉熟透即成。



香茅豬腩肉

材料

薄片豬腩肉 400 克、香茅 15 克、蒜頭 15 克、魚露 2 湯匙、味醂 3 湯匙、油 1 湯匙

香茅咖喱豆腐

材料

香茅 30 克、厚揚豆腐 500 克、秋葵 100 克、車厘茄 100 克、油 1 湯匙、椰漿 400 毫升、青咖喱醬 50 克

製法

1. 香茅洗淨、用擀麵棍敲拍至裂開、切作 5 厘米段備用；
2. 厚揚豆腐切作約 1 厘米 x 2.5 厘米件備用；
3. 秋葵放砧板上、撒鹽、用手在砧板上前後推按、沖水洗淨、沿頂端削去梗蒂、斜切成段備用；
4. 車厘茄洗淨、去蒂、備用；
5. 燒熱鑊、下油、放入香茅爆炒至香氣溢出，加入青咖喱醬、200 毫升椰漿及 250 毫升水，中火加熱至青咖喱醬融化；
6. 將厚揚豆腐、秋葵及車厘茄加入鑊內，轉大火加熱約 7 分鐘至材料熟軟；
7. 將剩下的椰漿加入鑊中，加熱至鑊邊醬汁呈泡泡狀（約 80 度），熄火盛出即成。



「着數 Guide」apm 與 Mr.Donothing 打造「Do Playing 遊樂園」

在春意綿綿的日子，apm 與韓國知名角色 Mr.Donothing 攜手呈獻春日主題藝術裝置「Do Playing 遊樂園」，以童年必玩、佔地逾 1,500 平方呎的綠色遊樂場喚醒童心，由平時自在率性的 Mr.Donothing 帶領大家在五大景點一起「Do Playing」，以其輕鬆愜意的風格重新演繹多個兒時玩意，示範在商場找尋專屬自己的小確幸，呼應 apm 開業 20 年來主張的「Play More Sleep Less」，重燃對生活的熱情。

而且，商場特別夥拍 Snapio 自拍亭，以 Mr.Donothing 設計獨家相紙，The Point 會員於 4 月 4 日至 5 月 31 日（逢星期五、六、日及公眾假期），以電子貨幣即日消費滿 HK\$300 或以上，即可換領中庭裝置內自拍亭的拍攝券。此外，商場亦將於 5 月 1 日至 5 日黃金周期間，與 Mr.Donothing 合作在中庭舉行五天「Mr.Donothing 快閃店」，全店產品均是韓國直送，屆時齊備多款 Mr.Donothing 精品、潮物、T 恤等，讓粉絲滿載而歸。



Do Playing 遊樂園

● 文：雨文

apm 春日送禮

現在，apm 特別為香港文匯報讀者送出 apm 春日禮品套裝，有興趣的讀者請填妥以下資料，並剪下此印花貼於信封背面，郵寄至香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 3 樓副刊時尚版收，封面請註明 apm 春日送禮，名額共 4 位。截止日期：4 月 18 日，先到先得，送完即止。

姓名：_____
電郵：_____



印花

皰疹和帶狀皰疹疫苗



梁冬陽醫生

有朋友的皮膚有少許紅，然後起小顆粒，一兩天後起了水泡非常緊張，追問到底是生皰疹，還是帶狀皰疹？是不是性病？

皰疹可以通過直接身體接觸而感染，嘴唇旁邊可經過接吻傳染的多數是單純皰疹一型，生殖器的潰瘍和皰疹則是皰疹二型，可以通過性接觸傳染，可以反覆發作。

而帶狀皰疹是因為以前曾經感染過水痘，潛伏在身體裏的神經沿線，當抵抗力差的時候，或者患有長期病患如癌症，接受免疫治療，例如化療，甚至感染過新冠之後，就會出現皮膚紅疹，然後變水泡如同被火燒灼，非常之痛，有些人可能一生中生幾次，但有些人一整年都非常痛。它可以發生在身體任何地方，如軀幹、面部三叉神經、大腿、外陰等。除了給予足夠的止痛藥之外，要在 72 小時之內給予特效藥服用，以及特效藥膏外用以減輕症狀。

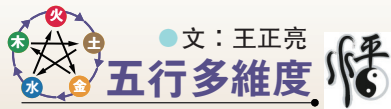
現在，可以用疫苗預防水痘和帶狀皰疹。

水痘疫苗可以在孩童時或年輕的時候接種，減少水痘感染，將來就會減少帶狀皰疹的發生。

帶狀皰疹減毒活疫苗則用於 50 歲以上的人士，打一針可以有 70% 的免疫力，保護期約五年，因為是減毒活疫苗，若懷孕者或在接受免疫治療的人，例如正在接受化療、器官移植後的免疫治療、一些嚴重長期慢性病患者就不能用，否則他們反而會生帶狀皰疹。

重組帶狀皰疹疫苗一般用於 50 歲以上，有些 18 歲至 50 歲的人也可以用，不過要經醫生決定，要打兩劑，第二劑在兩至三個月內打，可以保護 90% 的人。免疫力低下的人也可以用，不過注射後一兩日有機會出現發燒、肌肉痛，預防期可以在 10 年左右。

打了疫苗的人，也可能會生帶狀皰疹，但症狀會比較輕微，病程較短。所以，提高免疫力、作息定時、減輕壓力、接種疫苗、不要接觸在發病期的病人等，是行之有效的預防辦法。



東方五行心理學

現今科技帶給人們方便和效率之餘，亦帶給人們越來越多焦慮，比如人工智能會否取代人類的工作崗位，以致失業率上升？信息全球化，亦意味着任何一個領域，競爭都是非常激烈，內地術語：「內卷」，加上扭曲的價值觀：什麼都要贏在起跑線上，我們從小到大自然就活在壓力之中。

越來越多的都市病皆由心靈精神領域產生不健康的狀態，我稱之為心理堵塞所引發。近日多了私人機構及學校引入西方心理學的課程學習，讓更多人通過行為及自我認知，去紓解心中的困惑，從而化解人生種種衝擊所帶來的心理困擾及壓力。

現在最流行的正是 MBTI 理論，建基於榮格的觀察與類型假設，後由邁爾斯母女通過大量案例歸納出四維度分類（外向 E/內向 I，實感 S/直覺 N，思考 T/情感 F，判斷 J/感知 P），組合成 16 種人格類型框架，屬經驗性建構。其分類邏輯依賴受試者的自我報告與偏好選擇，而非嚴謹的統計分析或實驗驗證，因此被批評缺乏科學歸納法的系統性（如因素分析）。學界普遍認為其結論偏向理論推導與實用分類，而非實證歸納的結果。

因此，從觀察、歸納分類、經驗及分析所得之學說，就是以果尋因作為基理的學說。

而我們所倡導的東方心理學，不是以果尋因，更多是以因去果。通過我們對行為的本體運作模式的理解，內心價值觀的導向就可依每個人出生的年月日和時，通過解讀八字基因的格式，理解此人的信念和價值觀。一般人總覺得率性而行是最好，以及以為大部分的人都可以做到，然而事與願違，原來能隨時率性而行的行事作風，對大部分人來說，根本做不到。

原因是很少人的出生日的日元天干與姓氏五行剛巧一樣，因此往往由於八字日元與姓氏五行不一樣，口不對心變成常態。須知，啟動我們大腦皮層即腦迴某區，其活躍度的最高話語權正是姓名的五行所支配，無他，姓名是我們的後天數理的替身，高度影響我們的行事風格，而五行生剋沖合也影響我們決定的思考路徑。

舉例說明：有一門生在美資公司工作，她的公司非常注重員工的心理健康狀況，因此常安排心理學專家到其公司提供課堂講座，甚至亦提供資助給員工報讀任何心理學課堂，但也無法讓這位門生對自我有清晰的認識，由於她平時沒有太多表情，總給人對人與事非常冷漠的感覺。而她非常清楚自己的個性並非如此，她形容當自己與人互動時，內心是非常忙碌的，當別人說話時，內心同時會對別人每句說話皆逐一回應！

最初她不以為意，後來朋友、同事及家人都着她尋求心理支援，她在心理學課堂中也詢問了多位老師。當她垂詢及反映她這行為與心理上的大落差是什麼原因時，不同老師就給了不同的原因，總解釋不到位的時候，就用綜合性漏了某型格的情況反映到此現象，就搪塞過去了，最重要的是她自己並不認同。

最後，在家人的勸喻下，終於找了心理醫生尋求支援，當然並沒有多大的效果。

而我們五行心理學上，清楚知道這是非常普遍的口不對心現象，並不是什麼心理疾病，而只不過是由於姓名所引發的行事作風，用一種反差大的五行行為去保護內心價值觀而已。

當她被挑選到我們的特別課——五行行為學時，她終於徹底地釋懷。原因是她的陳姓已土的五行使她用了所謂輜光養晦、謀定後動的行事作風去化解及保護自己內心世界超進取的庚金價值觀。這就是潛意識，覺得太過進取的行事作風會傷害到別人而導致自己不受歡迎。

由於內心世界的價值觀與行事作風出現太大的落差，於是才出現了這種心理矛盾。

這就是我們所倡導的以因去果的基理了。