

夏日沙灘樂



梁冬陽醫生

香港有漂亮的海岸線，沙幼海水清澈，早前幾天的公眾假期，我帶着孩子們去沙灘玩，留在香港和孩子們享受藍天白雲、泊岸的浪花和大自然。

去沙灘玩，有以下的注意事項：

- 一、看天氣預告，如溫度、濕度、風向、雷雨、颱風，避免長時間在陽光下暴曬。
- 二、選擇在有救生員的沙灘和範圍之內，不要去偏遠而沒有人的沙灘單獨游泳。香港曾有鯊魚出沒，在西貢有些地方安裝了防沙網。
- 三、做好防曬，使用適合自己的太陽油，定時添加，因為經過海水沖泡一段時間會沖淡。
- 四、有些沙灘有垃圾、碎玻璃或瓦片，記着要穿着沙灘鞋，以防割傷皮膚。
- 五、如果皮膚有傷口，一定要包紮好，盡量不要落水，以免傷口感染。
- 六、大人應時刻在孩子身邊看護，避免讓他們獨自前往海邊或接近難以伸手救援的地方，以免發生危險，如被海浪捲走。
- 七、多飲水，因為天氣熱，是需要更多的水分補充。
- 八、要留意海面是否有大量漂浮的垃圾，這些垃圾可能會隨風飄向海灘，造成污染。在海灘或游泳池游泳時，若用口呼吸，容易吸入這些污染物，進而感染細菌。
- 九、小朋友在沙灘玩，不要將沙迎風而撒，玩完沙之後盡快洗乾淨手，不要往眼裏擽，以免將沙帶入眼中而引起眼睛不適，最好帶生理鹽水或者已經煮過的冷開水，萬一有沙入眼可以即刻沖洗。
- 十、夏天沙灘人多，要和其他人保持距離，不要在沙灘追逐，做一些危險動作，減少碰撞，要在救生員看到的地方，不要超越浮球，因為在界外救生員未必看到，萬一發生事故會延誤救治；盡量避免去不熟悉的環境和海灘，以策安全。
- 十一、在沙灘，不要抽煙，要將垃圾帶走，特別不要將食物殘餘倒在沙灘或附近的草叢，這樣會吸引螞蟻、蟑螂、老鼠進駐而污染環境，甚至叮咬沙灘使用者。

希望大家去玩的時候，注意這些細節，享受沙灘帶給我們的歡樂。



孩子們在淺水灣沙灘玩耍。

「聲帶生繭」與「婦科癥瘕」病異治同

中醫治療重在改善結節體質

汪慧敏教授

最近，有幾位「聲帶生繭」的患者來電諮詢，詢問中醫對此症是否有效，以及其發病機理。香港所稱的「聲帶生繭」相當於我們所說的「聲帶小結」。

何謂「癥瘕」？

「癥」指堅定不移，疼痛有定處；「瘕」指聚散無常，疼痛無定處，二者合稱為「癥瘕」。中醫透過觸診病灶的質地及病人的反應來描述許多婦科實質性疾。

「癥瘕」涵蓋範圍甚廣，包括子宮肌瘤、朱古力瘤、腺肌瘤、卵巢囊腫、畸胎瘤、子宮內膜息肉、輸卵管積水、慢性炎性盆腔包塊、陳舊性宫外孕以及婦科手術後的黏連等女性生殖道異常包塊，也包括子宮後穹窿結節。當然，其中亦包含生殖道惡性腫瘤，只是惡性腫瘤的主要治療方式為手術、化療與電療，而中醫藥則作為輔助療法。

結節與癥瘕的病因病機

痰、瘀、滯是結節普遍的病因病機，只不過夾雜寒、熱、毒等外邪偏重比例不同而已；而癥瘕主要和女性生殖相關，所以一般好發於20歲到50歲生育期荷爾蒙旺盛階段，主要原因是在經期或經期前後或產後這些特殊的生理環境下，由於外感六淫邪氣，情志所傷，或者個體臟腑功能失調，在多種因素作用下以致「離經之血」即瘀血不能及時排出或消散而積聚變生諸症，由於婦女的月經、懷孕、分娩等生理過程均以血為用，有時血容易和身體的寒、濕、熱、痰互相搏擊而致病，相互膠結阻滯日久則結為癥瘕。

結節和癥瘕的生活調攝

- 一、飲食應合理搭配，避免過量食用肥甘厚味及辛辣燥熱食物。感冒咳嗽後，應及時調理身體，以清除餘邪。
- 二、婦科癥瘕患者應少食含有雌性荷爾蒙的食物，如血蛤膏、燕窩、紫河車、蜂皇漿；並減少攝取膠原蛋白類食物，如花膠。此外，應避免過量食用非自然養殖的家禽和魚類。經期期間，應忌食生冷食物，注意保暖，並避免劇烈運動或倒立姿勢，以防止經血逆流。
- 三、養成定期運動的習慣，確保充足的睡眠，並有效管理壓力與情緒。

按病型與個人體質調理

活血化癥、軟堅散結、理氣行滯是基本的治療方法，但會根據不同疾病類型與個人體質進行調整。若寒邪偏盛，則需溫經散寒；若夾雜熱邪，則應清熱化濕；若伴隨痰濕，則需祛濕化痰；若肝鬱較為明顯，則應疏肝理氣；若脾胃虧虛，則須健脾補腎，以達到平衡調理的效果。

通常朱古力瘤，辯證常為血瘀腎虛肝鬱，夾有濕熱，治療活血化癥，軟堅散結，並酌情加用補腎疏肝、清熱利濕；協同治療能抑制朱古力瘤生長，調經助孕，對朱古力瘤手術後也能有效減低其復發；腺肌瘤和朱古力瘤症狀、發病機理、治療方法均基本相同，但病因以寒的因素偏重，病機突出堅固的「癥」，故治療時加強散寒和消癥力度。

子宮肌瘤更是香港女性發病最多的婦科疾病，每四個女性就有一個患有子宮肌瘤。在肌瘤小於四公分大小時，積極介入治療，中藥內服配合外治法協同化癥消癥，攻補兼施來控制瘤體，改善臨床症狀，也要從日常生活飲食宜忌方面控制瘤體生長速度，不要坐等子宮肌瘤長到七八公分，以致需要切除整個子宮才能解決問題。

海藻散結湯

材料 海藻15克、昆布15克、山楂15克、茯苓10克、陳皮3克

功效 化痰散結 活血理氣

海藻與昆布具有良好的化痰散結作用，山楂則活血化癥，特別適用於各類有形之「癥」。茯苓可祛濕化痰，陳皮則理氣疏肝健脾，若合併使用，可及時消除痰瘀濕在人體各部位的滯留，防微杜漸，有助於預防各類結節。不過，這類中藥需在中醫師指導下服用，尤其是患有甲狀腺問題者，應根據臨床情況謹慎調整。



海藻散結湯

母親節來個早午餐 搭配新鮮水耕菜更健康



今年母親節，銅鑼灣的Salon Lanson邀請各位媽媽共聚一堂，在溫馨氛圍中享受母親節早午餐。行政總廚梁志雄精心設計三道健康菜色，並準備現場爵士樂演奏，讓母親們在悠揚樂聲中挑選心儀花枝，由駐場花藝師製作專屬花束。

從前菜到甜品，菜式選擇豐富，滿足不同喜好，每道料理皆經過精心設計與細膩烹調，旨在以美食犒賞母親的辛勞。四款特色前菜包括溫泉蛋牛油果核桃無花果多士，搭配新鮮水耕菜、奇亞籽與葵花籽，適合注重健康飲食的母親；椰菜花忌廉湯則加入紅蘿蔔粒、芹菜及洋葱，並撒上香脆煙肉碎，提升口感。

主菜更展現主廚的烹飪巧思，例如牛肝菌芝士意大利雲吞，搭配德國時令白蘆筍與羅勒青醬汁，風味細膩；香煎大西洋鱈魚則配上綿密南瓜蓉與焦糖牛油醬汁，突顯魚肉鮮美；低溫慢煮澳洲羊腩肉鮮嫩多汁，並鋪滿新鮮香草與檸檬皮，香氣撲鼻。



母親節早午餐健康菜式

混合紅蘿蔔、芹菜、煙內的豆砂鍋，搭配濃郁馬德拉醬汁，令人回味無窮。甜品選擇同樣精緻且輕盈，如曲奇雲呢啞慕絲，融合濃郁牛奶朱古力慕絲與細滑忌廉，並撒上酥脆咖啡碎；焦糖菠蘿撻則以蘋果批為靈感，伴隨椰子香茅雪糕，以東南亞風味重新演繹這道經典甜點。

●文：雨文 ●早午餐主菜

聯乘本地人氣咖啡室 特製健康甜品與飲品

源自日本的奧樂蜜C維他命碳酸飲品自10年前登陸香港，現首次與人氣咖啡室荳子BEANS聯手打造「元氣喫茶店」，活動期間由即日起至7月31日。透過BEANS的「More than Cafe」理念，推出多款健康美食與飲品。這款採用茶色玻璃小瓶盛載的飲品，富含維他命C，相當於約11顆檸檬的含量，並蘊含維他命B2、B3、B6、蜂蜜及碳酸，為聯乘甜品與飲品增添獨特風味。

例如，薊薈配菠蘿海鹽慕斯蛋糕，採用奧樂蜜C檸檬薊薈、菠蘿海鹽慕斯，搭配雲呢拿海綿蛋糕與焦糖餅底，口感豐富。奧樂蜜C蜜糖檸檬則結合品牌蜜糖薊薈、蜜糖雲呢拿海綿蛋糕與檸檬忌廉，甜酸平衡，口感輕盈無負擔。此外，蘋果沙冰融合清爽碳酸與沙冰質感，刺激味蕾，成為夏日消暑佳品；而蜜柑實治則以奧樂蜜C為基底，加入士多啤梨薊薈、香橙薊薈、蜜柑果肉、柚子果肉、士多啤梨及薄荷葉，口味層次豐富。



聯乘限定甜品及飲品

促進職場精神健康



隨着社會對身心靈健康的關注日益提升，職場精神健康的重要性也逐漸受到重視。許多公司和機構希望改善員工的身心靈健康，但往往因無法評估服務質素或對新培訓課程缺乏了解而裹足不前。有鑒於此，Open Studio by Chance 應運而生，透過團隊的專業知識與資源網絡，提供一站式職場身心靈健康服務配對與規劃，協助企業與機構有目標地提升員工福祉，同時支援優質的身心靈健康從業者，為雙方搭建橋樑，共同促進本港職場精神健康發展。

不良的工作環境可能影響員工表現，降低效率與生產力，甚至導致情緒困擾，增加焦慮與抑鬱的風險。相反，健康的職場環境可提升員工士氣與參與度，減少人員流失與內部衝突，帶來雙贏局面。然而，目前本港身心靈健康服務仍處於發展階段，資訊零散，使企業與機構在尋求相關服務時猶豫不決甚至卻步。因此，作為雙向平台，Open Studio 不僅為企業尋找長期合作夥伴並按需求制定個性化計劃，也為身心靈健康從業者配對合適的客戶，連結雙方，促進互信合作，共同為職場精神健康努力。



一站式職場身心靈健康

●文：Health 服務配對