

八朔橘富含豐富維生素C

美肌抗氧化延緩衰老

八朔橘，又稱八朔，是一種柑橘類水果，富含多種有益健康的營養成分。它含有豐富的維生素C，這種維生素對於維持皮膚的緊緻與彈性至關重要。維生素C不僅能促進膠原蛋白的生成，還能抑制黑色素的形成，從而發揮美肌功效。此外，維生素C具備強效的抗氧化作用，有助於預防動脈硬化並延緩衰老。正因為八朔橘的多種養生功效，它不僅促進健康，也能提升飲食體驗。因此，今期將為大家帶來三款以八朔橘製作的美食。

● 文、攝：小松本太太



材 料

八朔橘1個、大根450克、鹽20克

製 法

1. 將大根洗淨、去皮，以十字形縱切成4段，再橫切成2毫米片後，放入食物袋內，灑鹽拌勻，拴住袋口靜置醃漬約30分鐘；
2. 將八朔橘洗淨，以蔬果板磨出黃色果皮蓉，備用；
3. 將八朔橘切開、榨汁，備用；
4. 取出經過鹽醃的大根，以純淨飲用水沖、瀝乾，灑上八朔橘果皮蓉，注入八朔橘果汁，醃漬約30分鐘即成。



橘子布甸

材 料

蛋2隻、牛奶100ml、八朔橘果肉20克、八朔橘果皮蓉少許、糖10克

製 法

1. 將八朔橘洗淨，以蔬果板磨出黃色果皮蓉，備用；
2. 切開八朔橘、取出果肉，撕去薄膜，備用；
3. 蛋與牛奶拌勻，加入果肉拌勻成布甸胚，將布甸胚注入耐熱布甸盛皿內；
4. 在鑄鐵鍋中倒入750毫升的水，以大火加熱至沸騰。鍋底鋪上一張廚房紙後，放入已準備好的布甸胚。蓋上鍋蓋，以中火加熱4分鐘後熄火，保持鍋蓋蓋緊，燜燒7分鐘至布甸凝固；
5. 取另一小鍋放入糖，中小火加熱至溶化成濃稠琥珀色，淋在已凝固布甸上，灑上八朔橘果皮蓉即成。



材 料

八朔橘1個、牛五花100克、翠玉瓜90克、油1湯匙、味醂2湯匙、醬油1湯匙

製 法

1. 將八朔橘洗淨，以蔬果板磨出黃色果皮蓉，灑在牛五花兩面，靜置3至5分鐘備用；
2. 將八朔橘對半橫切，一半榨汁，加入味醂及醬油拌勻為調味；
3. 將翠玉瓜洗淨，切成1厘米輪狀厚片，備用；
4. 將八朔橘果皮放入鑊中，烤出香氣後取出，再下油，將八朔橘果肉及翠玉瓜放入鑊中，煎至微焦取出；
5. 將牛五花置入鑊內，煎封兩面，注入調味燒沸，加入翠玉瓜及八朔橘果肉，調味濃稠，取出，即成。

橘香牛五花

創意養生糉賀端陽



糉飄香，齊賀端陽！端午佳節洋溢着糉葉的清香，應節美食當然少不了軟糯飄香的糉子。本周六就是端午節，隨着人們愈來愈重視健康，不少品牌今年推出融合傳統與創新口味的養生健康糉，其中更有純素糉，讓大家在這個節日既能享受美食，也能吃得健康安心。



例如，奇華餅家以健脾益胃的紅豆和矜貴的老陳皮配搭製成的「陳皮豆沙棧水糉」一直備受推崇，金黃煙韌的糯米外層包裹着軟綿幼滑的紅豆沙和甘香醇厚的老陳皮，入口清潤。而「八寶糉」更含豐富膳食纖維、蛋白質等營養素，並加入有「超級食物」之稱的藜麥，搭配同樣營養價值高、具有益氣健胃、養心安神、消暑除熱功效的麥芽，再混合了蓮子、綠豆、紅豆、栗子、珠豆、花生、銀杏等食材，這些食材具有補脾、清心養神、清熱、明目降壓、增強抵抗力及促進血液循環等多重功效。



大家樂的「極上一哥糉」系列選擇眾多，今年特意推出精心製作的健康之選「素食蟲草花養生糉」，以營養價值極高的蟲草花為主，搭配芳香的蓮子及香甜的栗子，味道清甜不油膩。而「紫米桂花豆沙糉」的幼滑豆沙加上淡淡桂花香，味道甜而不膩，備受大家喜愛。

今年，家居品牌IKEA也推出了三款自家製特色糉子，包括D197 貓山王榴槤水晶糉、川味臘肉蛋黃肉糉及梅菜粟米素

肉丸素糉，從南洋果王甜糉到健康素食鹹糉一應俱全。其中，全新推出的「梅菜粟米素肉丸素糉」，以低碳飲食概念重新演繹傳統風味，採用了由品牌獨家研發的植物素肉丸——以豌豆蛋白、燕麥、薯仔、洋蔥和蘋果製成，加入蘑菇、番茄與烤蔬菜粉增添鮮味，再搭配梅菜與粟米，令味道更清爽。食用時可以根據自己的口味偏好，搭配甜辣醬或醬油等醬料，風味層次更升級。



在酒店方面，富豪酒店國際集團今年特別推出三款素食之選，是養生及素食人士的必然之選。首度推出的富豪至尊新豬肉素糉，採用新豬肉，融合糯米、黑糯米、花生、藜麥及多種豆類，配上精心炒製的栗子，多重口感，重塑傳統鹹肉糉的滋味，帶來奢華又健康的素食享受；另外兩款素糉包括陳皮桂花豆沙鹹水糉及蓮蓉鹹水糉，前者將煙韌的糯米搭配特選皮薄沙細、口感幼滑的紅豆蓉，再加入矜貴老陳皮和淡雅桂花，啖啖清甜，餘韻回甘；後者則採用上乘香滑蓮蓉，甜而不膩，配上口感綿密的糯米，芳香撲鼻。



如果想一次過品嚐多款特色糉子，「帝港御品四寶糉」融合新派及傳統口味，包括五香瑤柱鹹肉糉、帝港湘蓮鹹水糉、雪蓮薏米棗茸糉及陳皮南瓜籽豆沙糉，其中全新口味「雪蓮薏米棗茸糉」，以養顏解毒的雪蓮，配以健脾之薏米及補中益氣的棗茸等製作而成，而「陳皮南瓜籽豆沙糉」以營養豐富的南瓜籽，搭配回甘的陳皮及香甜豆沙，口感豐富，為大家帶來甜蜜滋味。

● 文：雨文



中西醫對失眠機理的理解差異

西醫觀點：失眠是「大腦與身體的失衡」

一、生理機制

西醫認為，失眠與「腦部神經傳導物質」（如血清素、褪黑激素）分泌異常有關。

- 壓力大時，交感神經過度活躍（身體處於「戰鬥模式」），難以放鬆入睡。
- 褪黑激素分泌不足（受光線、3C螢幕藍光影響），打亂生理時鐘。

二、病理因素

- 疾病影響：如甲狀腺亢進、慢性疼痛、憂鬱症等。
- 藥物或飲食：咖啡因、酒精及某些藥物，干擾睡眠周期。

三、治療方向

- 直接調節生理：服用安眠藥（鎮定神經）、褪黑激素補充劑。
- 改善習慣：睡眠衛生（固定作息、減少藍光）、認知行為治療（放緩焦慮）。

中醫觀點：失眠是「臟腑氣血失和」

一、整體失衡

中醫認為，失眠是「陰陽失調」或「氣血不通」，尤其與「心、肝、脾、腎」四臟相關。

- 心火旺：心主神志，心火過旺會煩躁難眠（如夢多易醒）。
- 肝鬱氣滯：壓力導致肝氣鬱結，影響情緒與睡眠（如入睡困難、半夜醒）。
- 脾胃不和：消化不良或思慮過度，氣血生成不足（如淺眠易累）。
- 腎陰虛：腎水不足，無法滋養心火（如早醒、腰酸耳鳴）。

二、外邪與體質

- 體質偏熱（如常熬夜、吃辣）易心肝火旺；體質虛弱（氣血不足）則心神失養。
- 環境因素（如濕氣重）也可能影響氣血運行。

三、治療方向

中藥調理：

- 依體質用藥：

— 心火旺→黃連、蓮子心

— 肝鬱→柴胡、玫瑰花

— 氣血虛→人參、酸棗仁

- 針灸推拿：疏通經絡（如按壓「神門穴」安神）。

- 調整生活：飲食清淡，避免過勞，維持「陰平陽秘」。

總結：

西醫從「科學實證」分析失眠的生理與環境因素，治療直接快速；中醫則從「整體辨證」找出體質失衡的根源，強調長期調養。兩者各有優勢，現代醫學也常結合兩者（如用藥物緩解急性失眠，同時以中藥調理體質）。而在五行數理上對失眠的理解是：

（一）腦右枕葉的水睡眠區域有損、有傷或調御不好所引致。因為水滋養萬物，讓萬物休養生息，作為生命有機體的人類，必須陽陰運轉，日出而作日入而息，故水受損受傷，作息狀態及思考也會出現反差，除失眠外，會以幻作真，錯誤聯想，嚴重的會語無倫次！

（二）其實，睡眠狀態一般是進入待機狀態，若受到干擾及有太多能量，火的剩餘，使待機狀態失效，腦部太活躍，難以入睡。

（三）事實上，太多能量火不能弱化，即沒有土褪黑色素作為調節的媒介，便不能啟動入夜的生理時鐘而進入夢鄉。

（四）執念與壓力過重，即木剋土，心事重重，自然影響血清素及褪黑激素的分泌，進而嚴重影響夢識。木剋土，土再剋水，導致無法進入深層睡眠，淺層睡眠使人白天精神不足，顯得沒精打采。

（五）水一受剋，睡眠不足，就難以生木，血清素產生不來，人就難以正向。

在各式各樣的都市病之中，失眠應該是最困擾的事情，若能深入理解失眠的成因，自然就能對症下藥，活出精彩的人生。

蚊叮要預防 傷口妥護理



梁冬陽醫生

夏天來臨，蚊子的卵容易孵化生長，假如睡覺時有蚊在旁邊飛，其嘈聲在耳邊非常擾人。如果被蚊叮引起又紅又腫的包塊，不抓又癢，抓又痛，特別是看見小孩子的面部或小手小腿被咬，恨得牙癢癢，真想將蚊趕盡殺絕。

要防止蚊咬，首先要做好預防措施，蚊喜歡在潮濕的地方，包括泥土和水中產卵，然後孵化變成幼蟲再變蚊，所以要定期將積水倒掉；在水中養魚，讓牠們吃了那些蚊的幼蟲；噴灑對人無害的殺蟲劑，減少蚊蟲生長。因為蚊喜歡躲在暗處，喜歡叮體溫比較高的小孩和孕婦，夏天去公園玩，應穿淺色鬆身透氣長袖衣服和長褲；噴防蚊水或貼防蚊貼於衣服上，因為不知道這些物質對身體有沒有害，所以我不喜歡直接噴在孩子們的皮膚上，而是噴在衣服上減少吸收。

我記得很久以前，在操場上，一群群的蚊在小朋友的頭上成團飛舞，上學時學生櫃桶裏飛出很多蚊，後來定期噴殺蟲劑才沒有這情況。然而，又怕殺蟲劑對人體有害，所以最重要的是減少積水，以免蚊蟲滋生。在一些

多蚊的地方，最好用蚊帳和防蚊網。

有些家長會使用藥油或香茅塗抹在孩子的皮膚上，需要特別留意。除了這些氣味可能讓部分人感到不適外，若孩子有G6PD缺乏症，則不能使用含有樟腦的產品。務必仔細確認成分，避免使用含樟腦的藥油，否則可能引發溶血反應。

· 被蚊叮後引起紅腫的包塊是一種過敏反應，可以用抗組織胺藥膏塗在皮膚上，消癢消腫，盡量忍手不要抓破皮膚，以防感染。

· 如果全身多處嚴重出現蚊咬引起的瘡癤塊，經醫生診治後，必要時需服用抗組織胺藥物以減輕過敏反應。

· 要留意小朋友被蚊咬後，有沒有發燒出皮疹，精神狀況如何？因為蚊子可以傳染一些疾病如登革熱、瘧疾、乙型肝炎，如有懷疑要盡早找醫生醫治。

· 如果皮膚破損出現傷口，要小心引致發炎，可以使用酒精消毒，但因其刺激性較強，可能會引起疼痛。對於小朋友，最好用不刺激皮膚的消毒藥水洗傷口，以免他們因疼痛而亂抓皮膚，導致惡性循環。

因此，夏天防蚊叮蟲咬，是每位家長必須留意的事項。