



五行體質鑑定(上)

五行體質鑑定科的概論，顧名思義就是通過陰陽五行體制數理的表述，去反映及闡述我們身色的具體健康狀況，當中包括先天基因遺傳的資糧及後天多肽鏈蛋白質疊疊的狀況。其實，《黃帝內經·素問篇》早已提出五行數理的重要性：「知其道者，法於陰陽，和於術數。飲食有節，起居有常，不妄作勞，故形於神俱，而盡其天年，度百歲乃去。」

如果五行文化只停在哲學，以及中醫現今應用相對虛的理念表述的高度，不能落地化、下游化地應用，讓西方的基因學及醫理專美，那就太可惜了!

其實，在五行數理的具體性應用是可以融合西方的基因學與醫理，我認為只是千古未傳而已。

我大膽提出一個可應用的框架，可作為中西醫學的橋樑，上接西方醫學及基因學，下接以調治兼備為本的中醫學五行理念及應用，從而更有優勢地制定客制化養生調治的方案，真實達到治未病的效果。

具體內涵包括：

如何理解應用出生日期去分析人們出生時間的時與空的格式？本文上部分先嘗試以糖尿病去闡述五行基因格式的表述方法。

眾所周知，糖尿病的成因是由於胰臟的胰島素出現了問題，不能有效地分泌適當的胰島素，將食物精細化成為身體的能量，胰臟的五行屬己土，而胰島素則是精華的概念，即金的五行。金分細金，即容量較少的辛金，以及容量較大的庚金。胰臟己土一般只能應付分泌辛金容量的胰島素，因此面對要製造庚金分量的胰島素，自然非常吃力，若此時遇着細菌乙木的衝擊，即己庚逢乙木，那就是糖尿病的基因了。

若我們出生的時間換算成干支曆格式，就能呼應64個基因的組合。

現簡單闡述其基理：

我們出生時間的干支曆記載了我們整個身體所有材料的資糧，例如心肝脾肺腎的狀況，而那些材料則放在一個上下左右的框架，即4個純組合：上水、下火、左金、右木，4個純基因組合。而十天干配十二地支，則出現60個組合，60+4=64，於是呼應64個基因組合了。

年月日時天干地支就是8個字，故基於時間是流動消逝的概念，64除8就等於8年一個字的數理了。

而應用時間有時限的概念，當糖尿病的五行基因出現在某一個限時，就能預判發病的時間，那才可名副其實地治未病了。

舉例說明：

| | | | |
|--------|--------|--------|-------|
| 48-64歲 | 33-48歲 | 17-32歲 | 1-16歲 |
| 時 | 日 | 月 | 年 |
| 壬 | 丙 | 丙 | 壬 |
| 子 | 申 | 午 | 辰 |
| 癸 | 庚壬戊 | 丁 | 戊乙癸 |

當己庚乙出現，就存有遺傳性的糖尿病基因，而午限即24歲至32歲的時間，己土終於觸發了左邊的庚及右邊的乙木，所以在此時限就出現了糖尿病。

「健康博覽2025」會展舉行 推動健康教育及早篩查



「香港健康博覽2025」將於6月13日至15日假香港會議展覽中心5FG展覽廳舉行。香港慢性疾病年輕化問題日益嚴峻，發病率持續上升，加上近年心臟病、糖尿病、癌症及呼吸系統疾病等慢性病逐漸侵襲年輕族群。慢性疾病與生活習慣密切相關，里仁健康與中國香港體適能總會攜手，於「香港健康博覽2025」推出全新AI眼底健康檢查服務。參加者只需花一兩分鐘拍攝一張眼底照片，五分鐘內即可評估9種慢性疾病風險和多種眼疾風險，並即時獲取個人化健康報告。駐場健康顧問將根據檢測結果，結合中醫體質分析及生活方式醫學六大支柱，提供飲食、運動與生活作息建議，協助參加者主動管理健康，從源頭預防慢性疾病。

●文：Health



●全新AI眼底健康檢查服務

藏紅花來自鳶尾科植物的花蕊，經乾燥處理後成為一種珍貴的香料。由於其鮮紅色澤與稀少產量，藏紅花被譽為「紅色黃金」，並因其高養生價值而廣受重視。它富含多種營養素，包括維生素A、維生素B2、維生素C、葉酸與煙酸，以及銅、鉀、鈣、鐵、鎂等多種礦物質。

藏紅花

藏紅花

紅花對於抑制因曬傷引起的面部炎症和黑色素生成具有良好效果，有助於改善痤瘡、黑眼圈和皺紋，使肌膚保持年輕光滑。其抗氧化作用能夠抑制導致衰老的氧化反應，發揮抗衰老功效。在女性健康方面，藏紅花被用於減輕生理不適、更年期障礙、痛經及經前綜合症的症狀，對女性的身心健康有積極影響。

此外，藏紅花也被用於緩解抑鬱症和失眠等心理健康問題。早在波斯帝國時期，人們便已將藏紅花用作抑鬱症的治療藥物，顯示其在調節情緒方面的潛力。建議每日藏紅花的攝取量不超過5克，以免對身體造成負擔，並且特殊族群如懷孕及授乳婦女，以及兒童不宜使用。

增添香氣

其豐富的營養成分及多方面的健康效益，使其在烹調中常用於增添色彩與香氣，提升菜餚風味。將藏紅花納入日常飲食，有助於幫助排除體內廢物與毒素，進而促進身體健康。

●文、攝：小松本太太



藏紅花 烤魚

材料

藏紅花0.5克(約5根)、鱈魚250克、茄子200克、橄欖油2湯匙、鹽少許

製法

1. 將藏紅花放入小皿內，注入橄欖油浸約10分鐘，成為藏紅花橄欖油備用；
2. 將鱈魚洗淨，吸乾水分備用；
3. 將茄子洗淨、縱切成2件，再切成扇子狀備用；
4. 取烘焙紙一張，掃上藏紅花橄欖油，置入切妥茄子及鱈魚，淋上剩下的藏紅花橄欖油；
5. 將置妥茄子及鱈魚的烘焙紙捲起成烤魚包；
6. 將烤魚包置平底鑊內，注入500毫升清水，蓋上鑊蓋，大火燒至蒸氣冒出後，轉中火，保持沸騰，蒸烤約10分鐘至魚熟，灑鹽調味即成。



藏紅花 子薑飯

材料

藏紅花0.5克(約5根)、印度香米180克、小扁豆10克、子薑10克、鹽昆布4克

製法

1. 將印度香米洗淨、瀝乾備用；
2. 將子薑洗淨，並切成細小丁粒，備用；
3. 將洗淨及瀝乾的印度香米放入電飯煲內，加入鹽昆布、小扁豆、子薑及藏紅花，注入清水400毫升，蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
4. 飯熟後拌均勻，即成。



藏紅花 錦玉

材料

藏紅花0.5克(約5根)、粉寒天4克、楓葉糖漿20毫升、檸檬汁少許

製法

1. 取2張正方形烘焙紙，分別鋪墊入2個圓形小皿內；
2. 將300毫升水注入小鍋內，加入藏紅花及粉寒天拌勻，以中小火一邊加熱，一邊不停拌勻至沸騰後，繼續加熱2分鐘，其間保持攪拌；
3. 2分鐘後熄火，注入楓葉及檸檬汁拌勻成錦玉液；
4. 將錦玉液平均注入已鋪妥烘焙紙的小皿內，將四角拉向中心點，用夾子或橡筋拴緊，靜置約30分鐘，定型後，退去烘焙紙即成。



醫訊 痛症防治全攻略 長者保健實戰法



作為首位將運動科學引入香港的醫生，黃平山醫生用30年光陰搭建起醫學與體適能的橋樑。「運動不是年輕人的專利，而是終身健康的鑰匙。」黃醫生將分享常見長者痛症案例，更聯同註冊物理治療師黃永森博士，傳授兩招居家健體秘技，讓老友記輕鬆實踐「動齡生活」。

黃醫生翻開病歷檔案，引述兩個典型案例，揭示長者常見困擾，並親授長者保健實戰法。

案例一：退化性膝關節炎

70歲的李太太(化名)體型微胖，右膝持續疼痛逾半年，久站或蹲下時痛感加劇，甚至影響外出意願。檢查發現其膝關節輕微腫脹，活動時伴隨骨摩擦音，雙腿呈現O形傾向，股四頭肌明顯萎縮。黃醫生解釋：「這是典型退化性關節炎，與體重壓力、肌肉流失密切相關。」

案例二：急性腰部拉傷

剛退休的65歲梁先生(化名)熱衷高爾夫球，某次揮桿後突發腰部劇痛，坐下之後想站立也不能挺直腰背。臨牀診斷顯示其腰部肌肉嚴重僵硬，右側豎脊肌壓痛明顯。黃醫生指：「他這情況屬於急性損傷。」他強調以上兩個病例都要予以正視：「疼痛是身體的警報器，拖延就醫可能導致慢性病變。及早介入治療，配合運動復健，才能有效逆轉功能衰退。」

物理治療師傳授居家訓練法

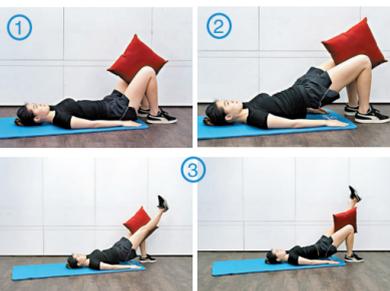
註冊物理治療師黃永森博士隨即示範兩組「強膝壯腰」動作，他強調：「這些練習有助提升膝部及腰部關節活動能力、肌力及肌耐力，以及身體平衡力。」



動作一：咕啞抬臂伸腿

功效：強化腰背肌群、改善髖膝關節活動度
工具：咕啞、小枕頭、地墊或床褥

步驟：



1. 仰臥曲膝，雙膝夾緊咕啞。
2. 收緊臀部抬臀，使軀幹與大腿成直線。
3. 輪流伸直雙腿各維持2秒，重複8-10次為一

組，每次可進行2至3組練習，組與組之間休息2至3分鐘。

動作二：橫桿前蹲舉

功效：增強臀部與大腿肌耐力
工具：伸縮桿、長雨傘及椅子

步驟：



1. 雙手握桿舉過肩，站立於椅前。
2. 吸氣下蹲至臀部觸椅，橫桿順勢下移。
3. 呼氣蹬腿站立，重複8-10次為一組，每次可進行2至3組練習，組與組之間休息2至3分鐘。

後記：醫學先驅的動齡哲學

衰老是自然定律，但對黃醫生而言，「年齡只是數字，重點是讓身體保持『在線狀態』。」他近年成功為中國香港體適能總會覓得永久會址，更恆常保持活躍，經常運動、旅遊，用行動打破「年老必衰」的迷思。對老友記，他提出以下建議：「盡量保持日常活動量，例如每週進行兩次踩單車或阻力訓練等全身運動，有助減少肌肉及肌力流失。如能夠持續重視口腔與關節保健，就自然『能吃不走』，享受樂齡生活。」