

夏季食用助補水抗暑

蒲瓜富含膳食纖維

蒲瓜，也稱為瓠子，又名夕顏，是一種營養豐富的瓜類蔬菜。它含水量高，膳食纖維充足，並富含多種重要營養素，如鉀、維生素C和鈣等。蒲瓜的盛產季節通常在每年7月中旬至9月左右，這段時間是品嘗蒲瓜的最佳時機。蒲瓜烹調方式多樣，無論煲湯或炒菜皆十分美味。今期，建議大家在當季多加食用，為健康加分！ ●文、攝：小松本太太

蒲瓜養生湯

雪菜蝦米炒蒲瓜

蒲瓜漬物

蒲瓜約含有90%的水分，非常適合在夏季高溫時補充身體所需的水分，有助於維持水分平衡。其熱量極低，是健康飲食的理想選擇，不僅能滿足味蕾，亦能帶來良好的飽足感。

蒲瓜富含維生素C，這是一種強效抗氧化劑，有助於提升免疫力並促進皮膚健康。此外，蒲瓜含有豐富的膳食纖維，對腸道健康至關重要。食用蒲瓜有助於調節腸道菌群、促進消化，並能抑制血糖的急劇上升，是關注血糖人士可安心食用的養生食材。

蒲瓜亦含有鉀與鈣等重要礦物質，對身體機能的維持具有關鍵作用。鉀有助於穩定心臟功能，鈣則對骨骼的發育與保養至為重要。其中的抗氧化成分更能有效延緩細胞老化，有助於維持整體健康，降低慢性疾病的風險。

蒲瓜養生湯

雪菜蝦米炒蒲瓜

蒲瓜漬物

材 料

蒲瓜 400 克、粟米 1 條、紅蘿蔔 150 克、洋蔥 100 克、薑片 10 克、果皮 5 克、薏米 15 克、茨實 15 克、水 2.5 公升、豬軟骨 300 克

製 法

1. 將蒲瓜洗淨，切約 2 厘米厚件備用；
2. 粟米、紅蘿蔔及洋蔥用水沖洗、去皮切件備用；
3. 薏米、茨實用水沖洗、瀝乾備用；
4. 將豬軟骨放入鍋內，注入冷水，加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出肉色已經轉白的豬軟骨，清洗乾淨，備用；
5. 大鍋內注水 2 公升，燒至沸騰後加入切妥備用的蒲瓜、粟米、紅蘿蔔、洋蔥、豬軟骨、薑片、薏米及茨實，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲 120 分鐘，下鹽調味即成。

蒲瓜養生湯

雪菜蝦米炒蒲瓜

蒲瓜漬物

蒲瓜養生湯

雪菜蝦米炒蒲瓜

蒲瓜漬物

材 料

大葉 4 克、名荷 20 克、蒲瓜瓜皮 150 克、鹽 8 克、糖 10 克、醋 1 杯

製 法

1. 將洗淨的蒲瓜瓜皮及大葉放入大碗內，將鹽灑入大碗內，用手揉擦均勻，靜置約 10 分鐘；
2. 將名荷切碎，加入糖及醋拌勻後靜置約 5 分鐘成名荷醋；
3. 將名荷醋加入大碗內，與蒲瓜瓜皮及大葉拌勻，醃漬約 1 小時；
4. 取出醃漬妥的蒲瓜瓜皮，切絲盛盤即成。

蒲瓜養生湯

雪菜蝦米炒蒲瓜

蒲瓜漬物

雪菜蝦米炒蒲瓜

蒲瓜養生湯

蒲瓜漬物

材 料

蒲瓜 300 克、蝦米 10 克、雪菜 5 克、油 1 湯匙、胡椒粉少許

製 法

1. 將蝦米加水 1/2 杯浸軟，備用；
2. 將蒲瓜洗淨、去皮去籽、切成 4 厘米方件備用（可保留瓜皮用作漬物）；
3. 瀝出浸軟的蝦米、保留浸液備用；
4. 將蝦米放入無水無油的鑊內，以中火烘出香氣；
5. 注油入鑊內，加入切妥蒲瓜及雪菜，大火爆炒；
6. 將蝦米浸液注入鑊內，蓋上鑊蓋，中火燜煮約 2 至 3 分鐘至蒲瓜熟軟即成。

雪菜蝦米炒蒲瓜

蒲瓜養生湯

蒲瓜漬物



五行體質鑑定 學員應用個案

五行體質鑑定是我所倡導的一項方法，透過應用五行干支曆的數理原理，能有效評估個人的體質與健康狀況。

近日，我有一位移居英國的女學員，她學以致用，不僅協助他人分析已發生的疾病及整體健康狀況，對於尚未發病的情況，也能提供養生與調理建議給客戶。

為了剖析這位英國學生朋友的個案，與大家重溫兩個五行時限模板及身體部位的模板，接著解釋兩個名詞的概念，一個是陰虛，一個是陽虛。其實生命有兩種不可或缺的元素就是水和火。生命依靠水的滋養才可存活，而火則是一切生命的能量源頭，因此陽剛、陰柔的基理下，陽屬火，陰就是水，陽虛即火弱，火弱，相對水強，調溫能力、能量供應變得不足。故陽虛之人，手腳冰冷；陰虛則相反，水弱則火成患，所謂陰虛火旺，容易虛火太盛難入睡，致頭痛及慢性發炎。

真實個案：

時	旦	月	年
甲(腎:56歲前)	辛(心:40歲前)	丙(肺:24歲前)	癸(頭:8歲前)
午(生殖:64歲前)	卯(肝:48歲前)	辰(胃:32歲前)	丑(頸:16歲前)
丁巳	乙	戊乙癸	己癸辛

此個案的五行基理是：

由於頸己剋癸，容易有堵塞，致腦廢物難以排走；幸餘氣辛金過腦運作出現危機，會斜向合丙引發水局，不致於嚴重失眠。不過，戊癸見丙，時有過多的能量未消耗，入睡不易。卯除肝腳，後面是膽，故肝膽功能並不好；而女性乙木剋己土，生殖有積聚成腫瘤的風險！其餘內容，該學員的診斷不俗，邏輯基理亦算清楚。

學員的診斷：

- * 陰虛火旺體質。
- * 陰虛，即代謝功能問題。48歲起，腎臟代謝功能弱，注意尿酸過高而導致痛風、腎結石、腎功能受損等問題。
- * 48-56歲，特別容易有壓力導致肌肉繃緊，壓力導致循環不佳，容易產生高血壓導致管道阻塞，留意心血管。
- * 48-64歲期間，小心生殖器官有積聚成腫瘤的風險，做身體檢查時不要忽略。
- * 雙腳可能因淋巴等代謝失調有問題，肝膽功能並不好。
- * 太多多餘能量，以致入睡慢，淺層睡眠，但不至於嚴重失眠。
- * 頸部容易有堵塞，致腦廢物難以排走，過多腦廢物積聚又不清除會引致腦退化，尤其64歲後要注意，平時嘗試多點左側睡，盡量不要壓住右邊頭部。
- * 心、心血管、管道、淋巴系統、上呼吸道及甲狀腺，這些部位多留意保養。

學員給出的處方：

- * 48-56歲，特別容易有壓力致心事重重，放不下的執念容易越積越多，就會小氣、記仇，尤其遇到情緒勒索，為了減輕所受困擾，對人對事就採取含含糊糊的態度。對舊事會有積聚的情意結，非常重視交情，是傳統價值的守護者。你可嘗試行禪靜坐，把自己抽離，用另一立足點看整個遊戲世界，並少對事物加以解釋，多做就能慢慢放鬆。當壓力減低，對以上提及的管道問題都會有很大預防功效。
- * 你的體質，如果想改善睡眠，可以多帶氧運動來釋出腦內啡，會更易入睡；多按摩頭皮，放鬆頸部肌肉，解除黏連。
- * 腎虛會引致很多問題，其中一個表徵就是長出白髮；多炮製滋陰補腎的湯水、吃無/低糖芝麻糊、黑豆，或製作桑麻丸服用。
- * 另一秘技是「敲膽經」，膽經不通暢的人，身體代謝不掉的垃圾和多餘脂肪就會積聚，導致臀部寬闊，大腿變粗，敲膽經就是通渠，加速清理這些垃圾，除了改善膽功能，還能夠減肥塑形，一舉兩得！

學員朋友的個案反饋節錄如下：

[29/7 00:27] Grace：朋友剛回覆：全中！
[28/7 10:48] Grace：仲話日後要揸住我呢兩張紙做人，提醒自己！（笑臉）

學員朋友的反饋成了「五行體質鑑定」這種革新應用的鼓勵。

高鈣鮮豆漿系列 增加鈣質吸收

想飲鮮豆漿補充鈣質？就要識得揀！市面上並非所有鮮豆漿都高鈣，註冊營養師陳玉儀指出，一般豆漿的鈣含量參差不齊，產品包裝上很多時亦沒有標明鈣含量，消費者難以得知實際攝取量，她建議注重健康的消費者，應選擇高鈣產品，才能增加吸收營養。

最近，全新推出的百福高鈣鮮豆漿系列，選取非基因改造大豆，並採用「一次萃取」技術精製而成，完整保留優質大豆蛋白質及濃郁豆香，不重複榨取，確保產品的新鮮純正；而優質大豆蛋白質更有助於身體組織的生長及修復，是健康生活的理想選擇。

其高鈣鮮豆漿系列，包括高鈣香滑鮮豆漿、高鈣低糖鮮豆漿及無添加糖鮮豆漿三款選擇，均不添加防腐劑，保留大豆天然風味，同時0毫克膽固醇（每食用分量236毫升），有助心臟健康，滿足不同口味及健康

需求。

值得一提的是，高鈣鮮豆漿系列是補充鈣質的理想之選，有助於維持牙齒健康及骨骼密度，讓大家在享用美味的同時，也能輕鬆攝取所需的鈣質。她亦強調，除高鈣豆漿外亦可搭配硬豆腐、深綠色蔬菜等天然食材，建立多元化的均衡飲食習慣。 ●文：雨文

●高鈣鮮豆漿系列，共有三款選擇。



傳染病與旅遊



梁冬陽醫生

暑假是出外旅遊旺季，但最近有幾位朋友去不同的地方感染了不同疾病。

有一位去到香港人熱門去的國家浸完溫泉後皮膚出現一簇簇非常刺癢的水泡，經檢驗證實是皰疹一型感染。

皰疹一型通常是發生在口腔嘴唇附近，可以經過皮膚接觸，但如果皮膚有傷口就更加容易感染（皰疹二型則是性接觸傳染的），這位女孩子沒有性接觸，只是用酒店的毛巾及洗手間，在酒店的公眾溫泉浸過很多次，以及用酒店提供的溫泉設施。至於在哪裏感染就不知道了，幸好給予特效藥之後很快就好了。

第二位，因為去東南亞旅行，天氣炎熱吃了當地的雪糕而引致一家人腸胃炎，嚴重嘔嘔、脫水，小朋友要入住當地醫院，唯有及早結束行程，早早返回香港醫治。

第三位也是在東南亞出現手足口病，發燒、喉嚨痛、口腔內布滿瘡，連吞口水都成問題，完全不能進食，手腳也起皮疹，非常痛苦，回到香港用特效藥才很快好轉。

旅行本來是開心的事，但如果病了就大大影響心情，特別是在外人生地不熟更令人擔心和不安。所以，一些必要的措施一定要做：

旅行之前要知道目的地有什麼疾病在流行，例如當地流行性感冒嚴重，可以在出發前兩星期注射流感針，最好在人的地方，如飛機內戴口罩，並要勤洗手，最好帶備自己的洗漱用品和毛巾（不過，在溫泉區只能用當地提供的大毛巾，不能帶自己的入去）。酒店的廁所板最好用酒精抹過才坐。

如果衛生條件差的地方，盡量不要吃沒有煮熟的東西或雪糕，因為不知道他們保存的方法有沒有問題，否則容易引致食物中毒或腸胃炎。

在比較熱的地方，多數都會有蚊蟲，要注意防蚊，可以將蚊怕貼或者蚊怕水，貼在或噴在衣服上，這樣就不會直接被皮膚吸收，最好穿通風透氣的長袖衣服和長褲，避免蚊叮。基孔肯雅熱、猩紅熱、瘧疾、日本腦炎等都是因為被蚊叮而傳染的疾病，所以防蚊措施一定要做足。

只要做多少少功夫，就可以減少很多麻煩，平安是享受旅行的重要因素。