



●白露後應適時添衣。

起居養生 避寒護中焦

白露時節，晝夜溫差顯著加大，應遵循「秋凍」原則，早晚適時添衣，尤其是年老體弱者，更需留意保暖，切忌貪涼開窗夜臥，以免受寒。初秋之際，暑氣未盡，涼風漸起，因此秋天不宜急忙添衣，而應視天氣變化而定；當氣溫驟降時，適度增添衣物是必要的，否則不僅無法預防疾病，反而可能引發病症。俗語有云：「白露身不露，着涼易瀉肚。」意指白露之後不宜暴露身體，以免受寒導致腹瀉。頸部、腳部、腹部與肩膀等部位，皆應依氣溫變化加

強保暖，尤其腹部所在的中焦部位，更需特別留意，以防脾胃受寒而引起不適。

這裏介紹一種「洋葱穿衣法」，很適合晝夜溫差較大的天氣。這穿衣法是以三層穿衣為原則，第一層是最內層即底層，主要功能是吸濕、排汗和微保暖，以發熱衣、排汗保暖衣為主；第二層主要功能是保暖，像是毛衣、薄羽絨衣或是羽絨外套等衣服；第三層是最外的一層，是以防風、防水為主要功能，像是大衣、夾克、風衣等。這種分層的穿衣法，可靈活應對冷熱交替的天氣。



●洋葱穿衣法

白露養生四法

順天時斂神氣

白露是反映自然界氣溫變化的節氣，標誌着炎熱的夏季已過，涼爽的秋天正式到來。古人將白露分為「三候」來觀察天象，曰：「一候鴻雁來，二候玄鳥歸，三候群鳥養羞。」「一候鴻雁來」指的是北方的鴻雁開始南飛以避寒；「二候玄鳥歸」意指家燕離巢南遷；「三候群鳥養羞」則是百鳥開始儲存食物，以備寒冬之需。



●香港中醫學會副會長施榮棟

廿四節氣中的「白

露」，通常落在每年西曆的9月7日至9

日之間，《月令七十二候集解》對白露的解釋為：

「水土濕氣凝而為露，秋屬金，金色白，白者露之色，而氣始寒也。」夏至時陽氣達到高峰，至白露時陰氣漸盛，清晨的露水日益加厚，凝結成一層潔白的水珠，因此稱之為「白露」。白露時節天氣轉涼，清晨露水增多，菊花、桂花也陸續綻放。養生方面宜早睡早起，並注意早晚添衣；飲食上可多攝取百合、蜂蜜、蓮藕、芝麻、杏仁、大棗等滋陰益氣、生津潤燥的食物，以防燥邪傷身。此外，應收斂神氣，保持心境平和，避免負面情緒影響身心健康。

●文：香港中醫學會副會長
施榮棟註冊中醫師 圖：資料圖片

運動養生 動靜調氣血

白露時早晚天氣變得涼爽，與悶熱的夏季相比更適合運動，此時可選擇跑步、行山、踏單車等方式進行運動，這些帶氧運動可有效改善心臟功能，增強血液循環，改善腦部的血液供應和腦細胞的氧供應，減輕腦動脈硬化。每天可選擇跑步400米，循序漸進，逐漸增多，堅持1至3個月之後，慢慢可增加至1,600米。

腹式深呼吸



●腹式深呼吸

除了以上動態運動外，還可做靜態的腹式鍛煉，身體平臥於床上，兩手放在上腹部，做腹式深呼吸。吸氣時腹部隆起，呼氣時腹部下陷；呼氣時間比吸氣時間長1至2倍，吸氣用鼻，呼氣用口。同時，可用兩手按壓上腹部，加強呼氣的力量，排出肺中殘留的廢氣。此呼吸運動每次做10至15分鐘，每天1至2次。白露時，多做動態和靜態的鍛煉，以「動靜相合」可達到調氣血功效。

情志養生 靜心斂秋肅

白露時，自然界已現「花木凋零」景象，所謂「秋風秋雨愁煞人」，這一時節人很容易出現消沉的情緒。為了避免不良情緒影響，我們應收斂神氣，保持心境平和。

白露凝霜，乃天地陰陽轉化之樞機。夏火退位，肺金當令，養生重在「收」；收汗避大汗亡陽、收神拒悲秋耗氣、收味減苦防金克木。此節氣猶如人生中年，絢爛漸歸沉靜，養收之道，實為生命蓄能之智。



●我們應收斂神氣，保持心境平和。

飲食養生 潤燥滋肺陰

白露時氣候乾燥，而燥邪易灼傷津液，使人出現口乾、唇乾、鼻乾、咽乾、大便秘結、皮膚乾裂等症狀。飲食綱領要掌握減苦增辛，孫思邈《攝生論》載：「八月，心臟氣微，肺金用事。減苦增辛，助

筋補血，以養心肝脾胃。」因此，白露時應當吃些辛辣食物，如韭菜、香菜、米酒等；少吃苦味食物，如苦瓜、萵筍等。適當增加辛辣食物可以助肝氣，使肝木免受肺金克制。

●蘋果五指毛桃海底椰湯



材料 五指毛桃 30g，海底椰 20g，無花果 3粒，蘋果 1個，腰果 30g，水 1,500g，鹽適量。本湯水可補氣化濕潤肺止咳，潤而不滯。

做法

- 五指毛桃、海底椰、無花果、腰果洗淨後，浸水30分鐘；
- 蘋果一開四，去蒂去核；
- 煲滾水後，加入全部材料，再滾30分鐘；
- 改慢火煲1.5小時；
- 適量加鹽調味即成。

桃膠雪蓮百合桂圓糖水

材料 桃膠 30g，雪蓮子 20g，乾百合 20g，桂圓 10g，紅棗 8粒，黃冰糖 50g，水 1,500g。本糖水可潤肺止咳、養心安神。

做法

- 桃膠和雪蓮子，以水浸泡6小時，洗淨及取走雜質；
- 乾百合浸水及桂圓10分鐘，然後沖洗；
- 紅棗去核對比剪開，放進水裏。
- 把泡軟的桃膠，百合和桂圓，用小火煮30分鐘。
- 之後加入雪蓮子，紅棗和黃冰糖，中火煲10分鐘後即可。



●桃膠雪蓮百合桂圓糖水

玫瑰沙參枸杞粥

材料 沙參 20g，枸杞子 20g，玫瑰花 5g，粳米 100g，冰糖適量。本粥可滋陰潤肺、養血明目。

做法

- 先將沙參煎汁去渣；
- 之後以藥汁與枸杞子、粳米同入砂鍋，再加水適量，用文火煮粥；
- 待粥將熟時，加入玫瑰花、冰糖，攪勻稍煮片刻即可。



●玫瑰沙參枸杞粥

蘋果五指毛桃海底椰湯

「鮮味10足 為食跑2025」接受報名



大家準備好迎接一場結合運動、美食與慈善的獨特體驗嗎？「鮮味10足 為食跑2025」不僅是一場跑步盛事，更是一場為社區帶來溫飽的慈善派對！全城期待的年度大型慈善跑步活動，今年迎來意義非凡的十周年里程碑，由社會企業「膳動衡 FOODSPORT」主辦的「為食跑 HUNGER RUN 2025」將於10月12日（星期日）在將軍澳海濱舉行，由即日起至9月14日公開接受報名。

今年活動響應「世界糧食日」，凝聚參加者的力量，共同對抗及紓緩饑餓問題。在過去九年，「為食跑」已籌集超過七百七十萬卡路里，相當於超過三萬八千碗飯的能量，為無數家庭帶來希望。

而且，今年更以「鮮味10足」為主題，慶祝「為食跑」十年來不懈努力凝聚跑手汗水、轉化食糧的豐碩成果，同時寓意着對慈善和社區的初心「依舊新鮮」，參加者將再次有機會跑上將軍澳跨灣大橋，更首度增設一連四日的「鮮味10足市集」，邀請全港市民，一同參與這場集「跑+食+捐」於一身的十周年派對，用你的每一步，為受惠機構籌集食糧，為社區有需要人士帶來溫飽。

●文：Health

●「鮮味10足 為食跑2025」集「跑+食+捐」於一身的十周年派對。



全新芫茜套餐消暑開胃



●「芫利豬」芫茜套餐豬扒、扎肉米線套餐

芫茜控必試！近日，南記粉麵特別推出以秘製濃郁芫茜醬醃製後再炸的芫茜蓉炸豬扒，以及以特製芫茜扎肉為主打的「芫利豬」芫茜蓉豬扒、扎肉米線。套餐更可追加鮮芫茜碎及秘製特濃芫茜碎皮蛋蓉湯，並配上一杯清爽回歸的芫茜版「可口可樂」或芫茜版「雪碧」，整個芫茜套餐將芫茜風味發揮至巔峰，令芫茜味道全面升級。

此外，還有兩款開胃又清爽的芫茜胡麻醬小食，包括「芫茜胡麻醬青瓜」及「芫茜胡麻醬豆腐」。前者選用清甜爽脆的青瓜，經刀拍微微裂開，令醬料完美掛汁，與芫茜胡麻醬



●芫茜胡麻醬青瓜及豆腐
堪稱絕配，是夏日必食之選；後者則以嫩滑豆腐配上芫茜胡麻醬，比起一般胡麻醬更加清新怡人。

清甜青提葡萄果粒茶飲



●玉露葡韻冰茶及水仙葡韻纖菓冰茶

今夏，現萃茶品牌「吃茶三千」為香港茶迷送上雙重驚喜，兩間全新分店於康城The LOHAS及銅鑼灣時代廣場開幕，同步推出以台灣葡萄果粒打造的限定飲品系列——「玉露葡韻冰茶」及「水仙葡韻纖菓冰茶」。品牌選用台灣產地直送、香甜回甘、飽滿多汁的葡萄果粒，融合品牌標誌性的現萃工藝，調製兩款夏日限定飲品，果香與茶韻交織

融合，讓你在仲夏午後享受清新不膩的果香。當中，水仙葡韻纖菓冰茶，選用帶有天然花香的水仙桂花茶為基底，融合香甜多汁的葡萄果粒與嚴選纖菓菓子，口感層次豐富且順滑，是一杯集果香、花香與口感驚喜於一身的夏日特飲之選。同時，大家亦可依個人口味，自選三款茶底：松針綠茶、玉露青茶、水仙桂花茶等。

●文：兩文