檸檬葉養生

後以清水沖淨、放入乾淨750毫升保溫瓶內;

3. 注入90度沸水、拴緊保溫瓶蓋, 烟焗45分鐘即

材料

克、黄芪3克

檸檬葉2克、蜜冬5

1. 檸檬葉用少許鹽揉擦

2. 加入蜜冬及黄芪;

善用藥用植物檸檬葉

檸檬葉常被用於泰式料理中以增添風味,但其養生 功效卻往往被忽略。事實上,檸檬葉自古以來就被視 為一種藥用植物,具有多種健康益處。檸檬葉中的主 要成分——檸檬烯,具有天然的抗炎與鎮痛作用,有 助於緩解疼痛。此外,檸檬烯、香葉醇與丁香油酚等 成分能抑制炎症細胞的活化,減少炎症因子的釋放, 從而緩解炎症反應。檸檬葉不僅是一種美味的香料,

更是一種具有多重養牛功效的天然植

物。善加利用檸檬葉,便能製 作出風味獨特

的養生美

●文、攝: 小松本太太

元 檬葉中的黃酮、 軍寧與揮發性油

檸檬葉富含維生素C

與抗氧化劑,有助

於保護皮膚免

受紫外

等化合物具有促進消化的功效,能刺激胃 部分泌消化酶,有助於食物的分解與吸收。其 揮發油成分可促進胃腸蠕動、增強胃液分 泌,有助於緩解胃脹、腹痛及腹瀉等症 狀。檸檬葉中的檸檬酸能幫助溶解 痰液,減輕呼吸道黏膜的刺 激,具有鎮咳祛痰的作用。

檸檬葉 材料

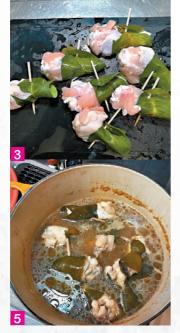
雞小鎚400克、檸檬葉8克



味噌40毫升、清酒3湯匙、味 醂2湯匙、黑糖1湯匙



- 1. 將難小鎚洗淨、吸乾水分, 備用;
- 2. 用水沖洗檸檬葉 用;
- 3. 取1片檸檬葉包裹在1件雞 小鎚上,以牙籤固定,全 部雞小鎚裹妥檸檬葉備
- 4. 水2杯注入鍋內燒沸,加入 調味拌匀成煮汁;
- 5. 將襄妥檸檬葉的難小鎚放入 煮汁內,大火燒至沸騰,蓋 上鍋蓋,轉中小火燜燒20 分鐘即成。



檸檬葉炒肉碎

輕焦慮感。

碎豬肉300克、檸檬葉8克、紅洋 葱150克、油1湯匙、魚露2湯匙

線傷害,延緩老化並淡化色斑。維生素

C能對抗自由基、促進膠原蛋白生成,並

提亮膚色。檸檬葉的芳香成分可刺激神經受

體,有效紓緩壓力、放鬆身心,提升情緒並減

此外,檸檬葉具有抗菌作用,有助於淨化口腔

環境,預防牙齦炎與蛀牙等口腔疾病。咀嚼檸檬

葉或以檸檬葉水漱口,可去除細菌、減少

牙垢,並使口氣更加清新。



- 用水沖洗檸檬葉、瀝乾、放在砧 板上疊好、捲起,切碎備用;
- 2. 將紅洋葱洗淨、去皮、切碎備
- 3. 燒熱鑊、下油、加入紅洋葱爆炒 至顏色轉透明、加入碎豬肉一同 爆炒;
- 4. 碎豬肉顏色轉白時、撒入1/2量 的切碎檸檬葉--同爆炒;
- 5. 將所有材料炒至焦香微黄時,加 入剩下的切碎檸檬葉、灑入魚 露,拌炒均匀即成。



掃碼睇片



扤

根據香港衞生 防護中心的數 據,腦血管疾病 (中風) 在本港 常見致命疾病中 排名第四,每年 有逾 3,000 人因 中風而死亡。為 喚起大眾對中風 預防的認識,國



澳三〇三區在香港大學中風研究組及香港中風基金會 的支持下,於今年世界腦中風日(10月29日)在灣 仔修頓室內運動場舉辦名為「重九齊抗風 護腦顯神 通」的大型健康嘉年華會。

健康嘉年華會設有免費健康檢查,包括血壓、血 糖、BMI 測量及 AGH Reader 評估血管健康情況,並 舉辦主題講座。講座由香港大學中風研究組主任劉巨 基醫生主講「中風的常見成因以及辨識中風的 FAST 方法」,由香港中風基金會執行委員暨顧問講師敦慧 茵主講「中風護理」,以及中醫博士杜正山醫師主講 「中醫角度看中風」。現場亦設有急救工作坊,教授 CPR + AED 技術,以及照顧者壓力管理諮詢等活 動,另設遊戲教學攤位,完成遊戲可獲贈福袋一份。



■早前舉辦的「和富・浸大中 醫國慶義診日」。

和富慈善基金與香港浸會大 學(浸大)中醫藥學院攜手合 作,早前舉辦了「和富‧浸大 中醫國慶義診日」,當日動員 浸大轄下六間中醫藥診所,涵 蓋九龍塘、太子、旺角、尖沙 咀、上環及北角,服務內容包 括免費中醫健康諮詢、治療及 兩劑基本中藥(草藥或顆 粒) ,服務逾1,000名市民。 活動讓市民切身感受中醫對健 康的裨益,成功推廣中醫藥在 文化交流與價值傳承中的重要 橋樑角色,充分體現和富「人 和家富、民和國富」的使命與 鄰里關愛精神。

和富慈善基金主席李宗德博 士表示:「此次義診意義非



●李宗德博士與孫鋒教授。

凡,活動將中醫藥這一中華文 化瑰寶推廣至社會各階層,也 是我們深化社區服務的一個美 好而有力的開始。我們藉着專 業服務,不僅守護市民健康, 更要貫徹服務、快樂、尊重與 互助的核心價值。中醫強調天 人合一,我們則強調服務社 群、和衷共濟,鼓勵每個人在 服務中找到自我價值,共同建 設一個更加和諧、更具支持力 的社區。」浸大中醫藥學院臨 床部主任孫鋒教授表示:「我 們希望透過此次義診,讓大眾 更深入了解中醫藥的特色,體 驗中醫藥文化,並提升市民對 健康管理的關注。」

●文: Health



五行圖像幾何化

【科技越先進,人心卻更遠。五行調御師王慧君以五行圖 像重啟人際溫度。】

時代科技越發達,通訊科技越先進,反而人與人之間的距 離感越深。許多人不懂如何有溫度地面對面相處,以致心靈

每一個個體,在社會的大熔爐中,分分鐘被溶化得無影無 蹝。人顯得渺小,煩惱與困擾不斷,尤其在人際互動中更令 人腦疲心亂。

而每個人在人群中,都渴望被看到、被欣賞、被關注、被

可有想過,如何才能令人賞識自己?又如何得到貴人相 助?

【陰陽為本,五行有序。】

《黄帝內經》云:「法於陰陽,和於術數。」意味着宇宙 一切現象的法則,就是陰陽的相對概念與五行的數理作用。 一切抽象概念,包括「緣分」,皆有規律,而且可以量

然而,在2025年的今天,縱使姓名五行學絕對獨一無二、 殊勝非凡,文化卻出現斷層。許多年輕人對國學、陰陽五行

在全球化浪潮下,越來越多香港年輕人就讀國際學校或赴 海外升學,接受西方教育的薰陶。這種「番書仔」教育模 式,雖開拓國際視野,卻被批評與華夏傳統文化漸行漸遠。 對陰陽五行等傳統智慧的陌生,引發文化傳承斷層的憂慮。

圖像為橋,讓五行說話

五行調御師王慧君長年鑽研陰陽五行之道,並以現代角度 提倡「五行幾何圖像學(Shapadology)」,以圖像與幾何方 式演繹每一個人的行為心理與人際關係。她指出,人類的共 通語言是「圖像」, 能發揮右腦的理解與聯想能力, 從而減 少文字理解的障礙。

那就可以利用出生日期:是我們的人生的資糧,身體的基 因材料及我們內心世界的價值觀,加上我們的姓名就是我們 的替身。通過將甲乙丙丁戊己庚辛壬癸圖像化及幾何化,那 就可以進行推算,故自然就可了解人與人相處的緣分效果是 如何可預見出來!

中華文化的術數數理博大精深,不易通曉。而香港文匯報 「姓名館」及「五行多維度」專欄作者,卻革命性地發現五 行術數是可以轉格式的,既可轉成數字格式,又可轉成幾何 或圖形格式等。

當姓名被轉化為幾何圖形時,就如瑪雅文化的圖形文字, 一望而知,意義活現;抽象如人際關係、個性及行事風格, 也能具體量化與推算出來。

幾何顯性格,圖形見人心

例如,陳姓,轉成幾何格式即是四方形,代表四平八穩、 行事穩重成熟。

現列出十天干的幾何與圖像格式如下:

甲木:主樹幹,粗長條形,體現自強不息,主線概念;

乙木:花草形,Y字形,體現收風、枝節分明;

丙火:太陽之火,等邊三角形,完美主義、黑白分明; 丁火:蠟燭之火,等腰三角形,理想主義,不計較付出;

戊土:大山之土,等邊四方形,刻苦耐力、誠信穩重;

己士:石仔沙粒,四方形,傳統守護者,謀定後動;

庚金:金礦,圓形,進取主動、有為現實;

辛金: 飾金, 半圓形, 重邏輯與實證, 務實派;

壬水:大海之水,變化萬千、不規則形,愛幻想、有創意;

癸水:一杯水,弧線形,通情達理而欠耐性。

沉澱千年的智慧

中華文化幾千年來的術數智慧非但不過時,反而在現代更 顯珍貴。

當五行變成圖像,就能打開人與人之間的理解橋樑,讓沉 澱千年的智慧以新方式活起來。

透過圖像化的方式,五行不再艱澀,而是成為可被看見、 被理解、被應用的生活語言。那是一種讓人重新理解自己, 也能看懂他人的方法。

希望有緣人能讓國學五行文化傳承下去,當我們學會看見 彼此的形狀,也許就能重新找回人與人之間的人情溫度。



\mathbb{Z}	ŀ		ŀ	V	ŀ		ŀ		ŀ	Z	ŀ	Z	ŀ
武	ľ	祈	ľ	簡	ľ	羌	ľ	聶	r	邱	r	邵	ľ
阮	4	韓	4	藍	4	宋	\$	巫	4	祁	4	汪	4
湯	₽	温	\$	萬	₽	程	\$	童	₽	賀	\$	斐	\$
魯	亞	樊	亞	練	4		4		£73		£43		4
倫	₩	凌	₩	涂	#	秦	₽		#		‡		4
苑	0	俞	0	柯	0	侯	0	宣	0	查	0	祝	0
鄧	Δ	甄	Δ		Δ		Δ		Ω		۵		۵
敖	ß	章	ß	顧	ß	符	ß	麥	ß		ß		ß
鮑	~		~	\angle	~		~		~		~		~
\angle	ŀ		ŀ		ŀ		ŀ		ŀ		ŀ	\vee	ŀ
金	ľ		ľ		r		ľ		r		r		ľ
狄	4	繆	4	車	4	戴	4		4		4		4
	₽		\$		\$	\vee	\$		₽		4		\$
\mathbb{Z}	5		4		0		4	/	铅		智		4
	Ф		#	Z	Ф		Ф	Z	#		Ф		#
紀	0	苗	0		0		0	/	0	/	0	/	0
	Δ		۵		Δ		Δ		О		۵	/	Δ
	ß		ß		ß		ß	/	ß		ß	/	ß
/	~	7	~	7	2	/	~	7	2	/	~	7	~

Geometry Logic Checklist **詹 [] 雷 [] 楊 [] 董 [] 虞 [] 裘 [] 雍 []** 丁。勞。衛。一節。至。至。 劉母丘母古母田母白母左母布母 唐母夏母奚母殷母莊母郭母陳母 姜〇姚〇係〇龐〇施〇段〇洪〇 尹□仇□孔□廖□文□方□毛□ |區||3||張||3||曹||3||梁||3||莫||3||陶||3||顧||3 |伍|~|朱|~|盧|~|賴|~|牟|~|鄺|~|駱| ||尚||ト||屈||ト||岳||ト||魏||ト||明||ト||易||ト||林||ト 薛公謝公貝公谷公辛公邢公鍾公 黄鱼蟹鱼犀鱼菜鱼鄒鱼單鱼曾鱼 陸中馬中高中容中徐中翁中東中 羅〇胡〇范〇蘇〇譚〇儞〇韋〇 王 〇 肇 〇 葛 〇 蔣 〇 裴 〇 趙 〇 鄭 〇 | 穆 | ~ | 霍 | ~ | 龍 | ~ | 危 | ~ | 成 | ~ | 江 | ~ | 錢 | ~

■ ②歡迎反饋。副刊部電郵:feature@wenweipo.com