

低鈉高鉀蔬菜芥菜

守護神經健康

促進大腦血液循環

皮蛋腰果拌芥菜

材 料
芥菜葉150克、腰果50克、皮蛋1隻、白醬油、糖

製 法

1. 芥菜葉洗淨、切碎備用；
2. 將腰果放入無水無油的鑊內烘香、取出，以研磨器磨成腰果碎備用；
3. 皮蛋去殼，切碎備用；
4. 燒沸水一鍋，將芥菜葉放入灼至翠綠，取出瀝乾放入大碗內；
5. 加入腰果碎、皮蛋碎及糖拌均，以白醬油調味即成。

芥菜燉排骨

材 料
芥菜軸150克、番薯300克、芝士50克、鹽少許、胡椒粉少許

製 法

1. 芥菜軸切碎備用；
2. 番薯洗淨、用叉在表皮周圍刺出小孔，以保鮮紙包裹，放入微波爐加熱約7分鐘；
3. 取出番薯，縱切，挖出中間的番薯蓉，保留約3毫米厚連皮番薯備用；（打開保鮮紙時注意蒸氣及熱度）
4. 將番薯蓉與切碎芥菜軸拌勻成餡料；
5. 將餡料釀入連皮番薯內，撒上芝士碎，放入多士焗爐烤焗10分鐘至中心溫度75度以上，以鹽及胡椒粉調味即成。

芝士焗番薯芥菜

材 料
芥菜500克、番薯150克、蒜頭50克、蝦米5克、冬菇5克、排骨500克、枝竹30克、油1湯匙

製 法

1. 蝦米、冬菇浸軟備用；
2. 芥菜洗淨、切約5厘米段，將菜軸及菜葉分開備用；
3. 番薯洗淨、切滾刀塊備用；
4. 蒜頭去皮、切成蒜片備用；
5. 排骨放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出肉色已經轉白排骨，清洗乾淨，瀝水備用；
6. 將已浸軟蝦米及冬菇取出、瀝乾、保留浸汁備用；
7. 燒熱鍋、下油、將瀝乾蝦米及冬菇放入鍋內爆香；
8. 將蒜片放入鍋內與蝦米及冬菇一同爆炒；
9. 將瀝去水分的排骨放入鍋內爆炒均勻；
10. 加入番薯及芥菜軸拌炒均勻，再加入枝竹，把芥菜葉放入鍋內；
11. 將蝦米及冬菇的浸汁注入鍋內；
12. 注入沸水1.5公升，大火燒至沸騰，蓋上鍋蓋，轉中火燜燒45分鐘，下鹽調味即成。



五行幾何操

年紀老邁，腳先衰？關鍵在於「腦腳協調」的退化。常言道：「樹枯根先竭，人老腳先衰。」許多長者最大的感嘆，便是雙腿不再聽使喚，步履蹣跚，反應遲鈍。傳統觀念多將此歸咎於肌肉無力或關節磨損，然而，現代醫學發現，「腳衰」的核心關鍵，往往在於大腦與雙腳之間的信息傳遞網絡出現了「鈍化」與「延遲」。這不僅是腿腳的問題，更是一場「中央指揮中心」（大腦）與「前線執行單位」（雙腳）之間的溝通危機。

一、腳先衰的多重生理密碼

「腳」作為人體的根基，承受着全身的重量與活動，其衰老是多重因素疊加的結果：

1. 血液循環的長征困境：雙腳距離心臟最遠，血液需克服重力方能回流。年長後，血管彈性變差，加之「第二心臟」——小腿肌肉泵的作用因肌肉流失而減弱，導致血液循環效率下降，腳部容易冰冷、腫脹、無力。
2. 肌肉與關節的累積勞損：數十年來，下肢大肌群（如股四頭肌、小腿肌）持續承受壓力，隨年齡增長出現「肌少症」，力量大幅流失。同時，膝、踝關節的軟骨逐漸磨損，引發退化性關節炎，伴隨疼痛與活動受限，使人望「行」卻步。
3. 結構的改變：足底脂肪墊變薄，緩衝能力大減；韌帶鬆弛可能導致足弓塌陷。這些結構變化讓每一步的行走都變得更加艱難。

二、腦腳協調的退化：反應遲鈍的真相

上述問題是「硬件」老化，而「軟件」——神經系統的退化，才是步態不穩、反應遲鈍的深層原因。

1. 神經傳導減速：神經纖維外的「髓鞘」絕緣體隨人體退化，如同老舊電線，導致大腦下達的運動指令與腳部回傳的感覺信號傳輸變慢、出錯。
2. 本體感覺失靈：腳部與關節內的精密「偵測器」（本體感覺受器）變得遲鈍，無法準確向大腦回報腳掌的位置、壓力與角度。大腦如同收到失準的GPS信號，難以指揮雙腳做出精準動作。
3. 大腦處理延遲：大腦整合感覺信息、決策並發出指令的「處理速度」隨年老變慢。當踩到異物時，從感知危險到做出反應的時間延長，大幅增加跌倒風險。

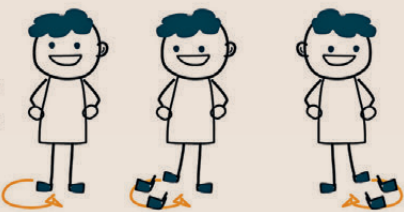
這形成了一個惡性循環：神經信號模糊 → 協調性差、易跌倒 → 因恐懼而減少活動 → 肌肉與神經功能進一步退化。

三、活化腦腳連結：五行幾何操的設計精髓與實踐

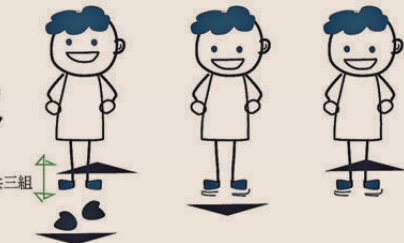
要打破此惡性循環，必須進行兼具肌力、平衡與神經刺激的整合性訓練。以下禪悟五行身心解結協會精心設計的「五行幾何操」，旨在直接挑戰並改善大腦與雙腳間的協調性，每個動作皆對應上述老化環節：

- （一）通過學習新動作、新事物，刺激腦部不能等閒視之，加強腦與腳信息重新優先連接。
- （二）通過了解五行幾何格式如何轉化為動作，引發宇宙五行意識的融合，協調五行臟腑的生態配合。
- （三）動作極其易懂，金的動作呼應圓形的幾何，用左右腳的分別劃半圓形的動作，形成一個圓形。引發一個進取的意識。木的動作是前後踏步，代表生長，代謝的循環。幾何圖形即長條形。水就是多向性隨意的多變圖形，會呼應休養生息，隨意的意識，所以動作隨意就可以，甚至稍作休息亦可。火則雙腳分開站，在雙腳的中間點，向前成一直線，而腳能自然伸展到的點上，意識這三個點，就形成一個三角形，接着左右腳輪流踏在前方的點上，最好配合手握拳橫向展示拳臂。最後就是土的四方形腳部的動作，先用橫向，雙腳分開，向右合腳，再縱向右腳踏前一大步，左腳再順勢踏前合成一點後，左腳再橫向分開，右腳跟進合在一起。變相用雙腳構成一個四方形的軌道。用圖示如下：

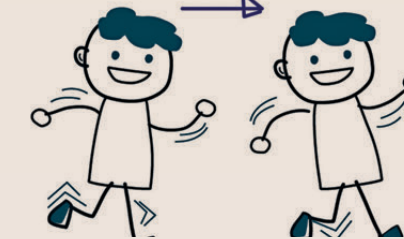
金



木



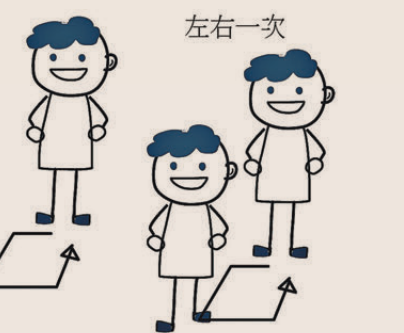
水



火



土



「即燉即食」鮮燉滋味 忙碌都市人輕鬆養生



●「一盅多用」鮮燉盅



面對燕窩、蟲草、花膠等珍貴食材時，是否曾因「不懂燉煮」或「怕麻煩」而卻步？一直以優質食材專家形象深入人心的「樓上」，現正式跨足智能小家電領域，推出年度重點產品「更『家』鮮燉盅」，並同步推出「更『家』鮮燉盅：先試後買」計劃，讓顧客親身體驗「即燉即食」的鮮燉滋味，令忙碌的都市人也能輕鬆養生。

「更『家』鮮燉盅：先試後買」計劃即日起開放，顧客只需支付\$139按金，即可將全新燉盅帶回家免費試用

長達90日，並可獲贈雙倍購物積分。試用期間顧客可隨時退回；若試用滿意，90日後按金\$139將自動轉為購入價，更可額外享有一年保固。

此燉盅操作模式專為「樓上」食材設計，採用「隔氣文火燉」技術，能溫和保留食材完整營養，確保燕窩、花膠中的膠原蛋白與

養分不流失。產品體積小巧，無論放置於家中或辦公室皆輕便易攜，並配合預設智能模式，真正實現「一盅多用」、「隨時即燉即食」，讓顧客做到「買什麼燉什麼」，即燉即食最新鮮，食得更安心。

●小儀示範燉盅用法。



●文、圖：雨文