

雨水養生調和肝胃

雨水，作為二十四節氣中的第二個節氣，通常出現在每年的2月18日至20日之間。此時，北方的冷空氣與南方的暖風交織，寒潮伴隨着降雨逐漸增加，正值「春寒料峭」之際，我們應特別注意保暖，即所謂的「春捂」。雨水節氣對應五行中的「木」，象徵大地解凍、雨水滋潤，孕育生命之氣。隨着春天的氣息漸濃，氣候依然寒冷，保持身體的滋潤與和諧至關重要，我們的養生重點應放在增強腎系統的陽氣，以預防寒涼帶來的影響；飲食養生則應着重於調和肝胃，選擇應季食材，烹調出符合季節的美味。

●文、攝：小松本太太

合宜食材與維生素C

抵禦春寒

在五色養生中，綠色的韭菜是最佳選擇。韭菜被古人稱為「百菜之王」，春季食用能促進健康，增強免疫力，抵禦疾病。腎臟不僅是人體陽氣的源頭，還與男女老少的身體機能及免疫系統息息相關。

此外，綠豆芽是綠豆發芽後「變身」而成的幼苗，春天食用具有養生功效，其所含的維生素C尤其適合春季食用。士多啤梨富含維生素C，只需6至7粒，就能滿足人體一天所需。在春寒料峭的季節，食用士多啤梨有助於進一步增強免疫力，預防感冒。

雨水節氣是氣候變化與生物周期的重要時刻，在這個潤澤的季節裏，我們應根據五行、五臟、五季、五色、五味的理念，與自然和諧共處，養成良好的生活習慣，迎接生機盎然的春天，探索健康的生活之道。



士多啤梨蛋糕

材料

士多啤梨 300 克、300 毫升即用型擠花奶油、半圓形海綿蛋糕 4 片（厚 1 厘米、直徑約 15 厘米）

製法

- 士多啤梨洗淨、瀝乾、分作 2 份備用；
- 取 1 份士多啤梨，去蒂、橫切成 3 毫米片備用；另一份士多啤梨，保留果蒂、縱切成 2 小件備用；
- 取一個約 15 厘米直徑的大碗，鋪上保鮮紙備用；
- 將 2 片半圓形海綿蛋糕置入已鋪上保鮮紙的大碗內，用小刀切出重疊的海綿蛋糕，整理成半球形的底部；



5. 注入約 40 毫升即用型擠花奶油在蛋糕上，將 1/3 切成片狀的士多啤梨鋪在奶油上，注入約 50 毫升即用型擠花奶油在士多啤梨上；

6. 取 2/3 片半圓形海綿蛋糕用小刀切出並整理鋪在奶油上至完全把奶油覆蓋，注入約 60 毫升即用型擠花奶油在蛋糕上；

7. 將 2/3 切成片狀的士多啤梨鋪在奶油上，注入約 80 毫升即用型擠花奶油在士多啤梨上；

8. 將剩下的 1/3 片半圓形海綿



蛋糕用小刀切出並整理鋪在奶油上至完全把奶油覆蓋；

9. 在蛋糕上鋪上保鮮紙，用手均勻按壓成型後，將半球狀蛋糕胚倒扣在盛碟上，退去保鮮紙；

10. 用約 40 毫升的奶油均勻塗抹在蛋糕上至完全把蛋糕覆蓋；（如有需要可用浸過開水並抹乾淨的小茶匙輔助抹平。）

11. 將餘下的奶油沿蛋糕邊沿擠一圈，把橫切的士多啤梨貼在邊上的奶油及置頂裝飾即成。

韭菜櫻花蝦炒年糕



綠豆芽稻荷



士多啤梨蛋糕



綠豆芽稻荷

製法

綠豆芽 600 克、麻油 2 湯匙、鹽昆布 6 克、韓式辣椒醬 6 克、稻荷腐皮 10 片

製法

- 綠豆芽洗淨、瀝乾，放入鑊內，蓋上鑊蓋，大火加熱；
- 注意鑊蓋邊沿冒出蒸氣時，掀起鑊蓋，將綠豆芽拌炒至軟身，注入麻油拌勻；

3. 將綠豆芽取出分作兩份，一份加入鹽昆布拌勻，另一份加入韓式

- 辣椒醬拌勻，拌妥的綠豆芽放涼備用；

4. 濾出拌妥綠豆芽的水分，將每份已濾出水分

- 綠豆芽分作 5 小份；

5. 取 1 小份的綠豆芽，塞入 1 片稻荷腐皮內，餘下

- 材料同樣做法，做妥 10 顆綠豆芽稻荷即成。



韭菜櫻花蝦炒年糕

材料

韭菜 50 克、櫻花蝦 5 克、日式年糕 4 件、油 1 湯匙、白醬油 1 湯匙、黃豆粉 2 湯匙

製法

- 韭菜洗淨、瀝乾，切 4 厘米段，備用；
- 日式年糕切 0.5 厘米厚片，備用；
- 將 1 湯匙黃豆粉灑在盛皿上，備用；
- 櫻花蝦放入鑊內，中火加熱至香氣溢出，下油，加入年糕爆炒均勻；



- 注入 50 毫升清水，蓋上鑊蓋，轉中火燜燒至水分蒸發，年糕轉軟；
- 掀起鑊蓋，注入白醬油拌炒均勻；
- 撒上韭菜快炒至軟身，馬上取出放在撒有黃豆粉的盛皿上，再將餘下的黃豆分撒上去即成。



●文：王正亮

五行多維度

去濁迎新

人與人之間稍為近距離接觸時，無論口臭或放屁，皆會造成災難性的效果，除令人心生厭惡，當事人也往往覺得顏面無存、尊嚴喪失。

一般人認為，這類尷尬現象都是口腔衛生不足或腸胃不佳所致。然而，從中醫「同氣相求」與五行升降的角度理解，口臭與放屁其實是一升一降、排濁祛穢的表現；而推動氣機流動的功能，正是由肺所主導。肺主宣發與肅降，簡單來說，一呼為宣發，一吸為肅降。呼吸丙火配辛金見癸水，而吸氣丁火配庚金生壬水。

因此，口腔異味不完全是由於口腔護理不足，更關鍵的是口腔的生態環境往往取決於肝與脾胃的狀態。肝在五行屬木，分為甲木肝陽配己土（膽）與乙木肝陰配庚金（肝）產生糖代謝功能。若肝未能發揮好濾血、解毒的功能，尤其在情緒不穩時，肝氣不舒便會影響脾胃，中醫稱之為「肝木乘土」。

脾胃運化效率下降，便容易產生不健康的代謝物，即中醫所說的「痰濁」，形成臟腑的內環境。這些濁氣藉由肺的宣發功能上蒸至口腔，加上酸味入肝，與口腔酸性環境混合，便形成極度難聞的腐臭味。

中醫認為「清陽上升，濁陰下降」，消化系統中的殘渣廢物，經過小腸吸收精華、大腸吸收水分

後，形成糞便排出體外。但若消化不良，攝入的食物未能順利轉化為氣血精華（辛金），胃（戊土）在第一重消化時就可能受到肝木（甲木）的克制，加上脾（己土）受肝（乙木）所剋，影響辛金精華的生成。此時若伴有憂慮情緒，更容易導致氣機鬱滯，助長濕濁與腐臭之氣。

這些腐臭物質在腸道中積聚，藉由肺的肅降功能推動，濁氣便從肛門排出。若濁氣夾雜在糞便中排出，往往會帶有熱感，類似炎症反應，且多無聲息，這也正是俗語所說的「響屁不臭，臭屁不響」的現象。

從五行理論來看，臭氣形成的根源多與肝臟功能失調相關，因此維護肝臟健康尤為重要。

那麼，如何保護肝臟健康呢？若不透過藥物調理，可先注意作息，晚上 11 點至凌晨 1 點為膽經當令，凌晨 1 點至 3 點為肝經當令。「人臥則血歸於肝」，此時睡眠能使血液得到過濾與解毒，轉化為各臟腑所需之精華。肝血充足，則消化良好、精神充沛。

其次，應保持心境開朗，避免過度憂思胡思，因為肝屬木，主疏洩，是最易受情緒影響的臟器；情緒不穩會導致肝氣鬱結，進而克犯脾胃，影響整體氣機升降。

最後，祝願各位丙午年，一馬當先，去濁迎新，行好運。



Benny Wong

年廿八洗邋邇 去舊迎新賀馬年

年廿八洗邋邇，年尾將至，是時候來一場大清洗了！無論是身體、居家空間、家具、能量場，甚至飾物，我們都會在農曆新年前進行大清潔、大淨化。以下分享一些西洋魔法小秘訣，讓大家在個年度大清潔，齊齊迎接好運，喜迎 2026 馬年！

煙燻鼠尾草與聖木，以作淨化，是招來好運的法寶。

鼠尾草除了能淨化空間，還有其他功效，透過煙燻法，大家可以在農曆新年前營造潔淨氛圍。燃點聖木則是南美洲的傳統儀式，當地人相信聖木蘊含正能量，其獨特香氣具強大淨化作用，能去除空間、物件及人體上的負能量。聖木適合用於客廳、睡房、書房、工作室及辦公室等空間，也能淨化水晶或人體能量，特別是在曾到訪醫院、靈堂或墳場等負能量較重的地方後，更適合使用。

鼠尾草除了安撫神經緊張外，還具有抑菌、消炎止痛及放鬆肌肉的作用，有助改善失眠、痛症、炎症及哮喘等問題。而秘魯聖木中的油分是香氣來源，煙燻更是天然驅蚊蟲的法寶，比化學驅蟲工具更健康天然。除了助眠之外，它亦能提升心情，

幫助情緒回復平穩。因此不少人會在瑜伽或冥想時使用，有助達到抗憂鬱、釋放壓力的效果。

煙燻鼠尾草及聖木步驟：

- 打開窗戶讓室內空氣流通；
- 用火機燒着鼠尾草及聖木，再撥熄火種；
- 可以在你想淨化的空間內拿着鼠尾草及聖木遊走，將煙霧撥向每個角落（心中帶着善念或感恩的意識，淨化效果會更佳）；
- 同時用一個器皿（陶瓷、玻璃等耐腐蝕性），盛載鼠尾草及聖木的碎屑；
- 讓鼠尾草及聖木留在器皿內自行熄滅，謹記檢查火種是否完全熄滅。



● Benny 示範使用鼠尾草的方法。

守護脊柱健康 保持神采駿發

綿，守護大家脊柱健康，每晚安心進睡，保持神采駿發。

其中，獨立袋裝彈簧能根據不同用家的身形重量進行獨立調節，提供更貼貼的曲線承托，深層舒緩身體壓力，幫助脊椎保持自然曲線。彈簧同時降音抗干擾，營造寧靜舒適睡感。而遠紅外功纖維則透過納米科技將遠紅外線顆粒植入纖維墊層，運用薄翼技術多層次覆蓋所製，能促進肌體微循環，緩解疲勞，恢復身體活力。

●文：雨文



●「馬到成功」床褥