

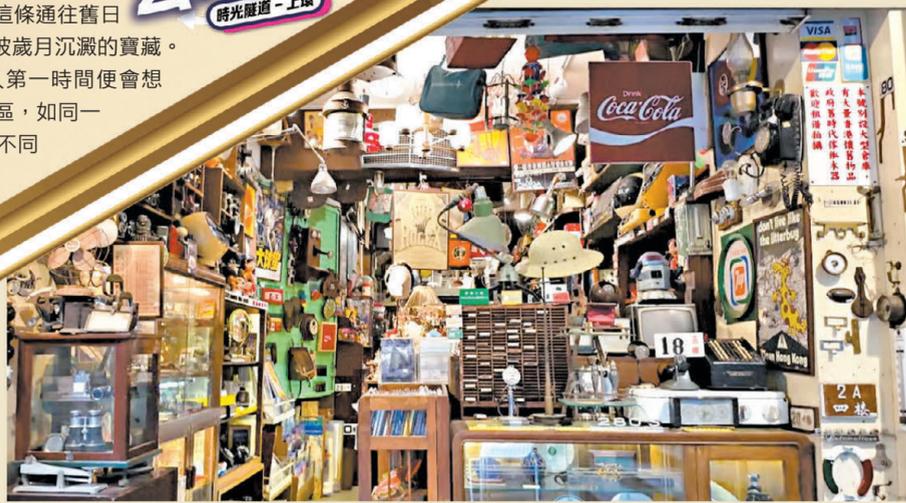
時間總是匆匆走過，城市在變遷中不斷前行。全新欄目去街GUIDE，讓我們一同把腳步放慢，走入香港街道，在這條通往舊日歲月的時光隧道裏，尋找那些被歲月沉澱的寶藏。

說到在香港找古董，很多人第一時間會想到上環。這個新與舊交織的社區，如同一間開放的「時光玩具店」，讓不同年代並肩而立。

去街GUIDE 時光隧道-上環

貓街董新意 舊店妝青春

摩羅上街懷舊古董店



舊物件：裝滿幾代人的青春

附近小巷裏，有一家不起眼的懷舊小店。這家店空間不大，卻裝滿了許多舊物件。據悉，店主是資深古董收藏家，對每一件藏品都如數家珍。

一踏入店內，如同穿越舊時空——舊報紙、老玩具、唱片、復古首飾層層堆疊。塵埃在微光中漂浮，時間彷彿被凝住。這些退出日常的物件，裝着的不仅是那年代的舊時光，更是幾代人的青春故事。小小天地裏，裝着幾代人的生活片段，如同一個講香港舊事的博物館。

對不少人而言，這些舊物不僅是擺設，更是一種習慣，一種陪伴多年的日常，一種不願意忘記的情感。當我們願意放慢腳步，細看這些被時間沖走的「沙金」，也許就會發現，其實藏在過去時光的寶藏，仍一直藏在每個人的日常生活中。

文武廟：鬧市靜染時光香火

沿着荷李活道前行，便是為人熟知的文武廟。香火氣息撲面而來，與街外的熱鬧形成對比。廟裏供奉着文昌帝與關武帝，承載着昔日商販與學子的心願。

文武廟在過去曾作為華人社區議事與仲裁中心，見證着香港早期華人社群的歷史。花崗石柱與門框、木雕匾額和歷史悠久的壁畫交相輝映，工藝精湛，盡顯

傳統建築之美。直到今天，這裏仍然香火鼎盛，香煙裊裊之間，時間似乎放慢了腳步，讓人短暫抽離現代的節奏，感受一份沉靜與敬意。

如今的文武廟更是一個與時並進的景點。除了可以在網上預約導賞團外，每年的秋祭大典也演變成極具觀賞性的城市慶典，成為向外訴說香港人文故事的絕佳時機。



文武廟香火鼎盛

摩羅上街：「走」與「停」 咖啡邂逅古董

旅程的第一站，我們來到被稱為「古董街」的摩羅上街，又名「貓街」。這條擁有逾百年歷史的露天市集，多年來一直是古董、二手物的集散中心。攤檔一字排開，貨品琳瑯滿目——從精緻瓷器、佛像雕塑、明朝陶瓷到玉器珠寶，應有盡有。

陽光斜照在攤檔上，歲月彷彿在每一道紋理中靜靜流淌。有人細細端詳，有人與檔主討價還價，也有人只是隨意走走，讓目光與歷史短暫相遇。多年來，這裏流傳着不少精明

顧客成功「挖到寶」、大賺一筆的故事。而如今，摩羅上街早已搖身一變，成為體驗過去香港味道的深度遊好去處。

近年的摩羅上街，因為多了外國遊客的到訪，多開了不少裝修新潮的咖啡店、酒吧。清晨走過時，陣陣咖啡香飄散在空氣中。咖啡與古董、新潮與懷舊，一街之隔，便呈現出新舊兩種風景。這種奇妙的風景，正是上環最迷人的地方——它不拒絕改變，卻也捨不得遺忘。



摩羅上街咖啡店

元創方四驅車賽道



元創方：新生與舊憶共存

古意未散，轉角便走入另一種時代氣息——元創方。這裏前身為中央書院校舍及荷李活道前已婚警察宿舍，經活化後成為創意設計產業地標。舊建築與新創意在此交會，讓歷史與當下有了新的對話。

如今，不同創意工作室在此扎根，亦設有多元工作坊，例如DIY手織絨絨坐墊、麻雀上色、銀戒指製作等。參加者在老師指導下親手製作作品，讓創意不再只是概念，而成為可以觸摸的成果。元創方內不時會舉辦不同活動或市集，還設有不同的工作坊和藝術展。

此外，著名四驅車模型公司亦進駐元創方。店內最大特色，是設置

迷你四驅車賽道，並提供工作坊與製作空間。不少家長與孩子一同動手製作四驅車，專注地拼裝零件，再把完成的模型放上賽道，看它飛馳而過。笑聲與歡呼聲在空間裏迴盪，童年的記憶在那一刻被重新喚醒。對大人而言，那或許是重拾純粹的機會；對孩子而言，則是一段關於陪伴與創造的時光。



元創方



停駐，是為了更好前行

從摩羅上街的古董攤檔，到小巷裏的懷舊小店；從文武廟的沉靜香火，到元創方裏的新舊交織——上環像是一條開放的時光隧道，讓不同年代並肩而立。

時光總是匆匆走過，正如這城市也一直在變遷。在城市新與舊的交替中，我們漫步在街道上，尋回心中那段歲月的美好，然後再向前邁步。

願每一位讀者都能放慢腳步，細品生活——因為那些藏在過去時光裏的寶藏，或許一直都在，只等我們願意去發現。



掃碼睇片

醫聊日常



「暈碳」提示你血糖與慢性病風險

筆者留意到最近網絡上流行「暈碳」新名詞，意思是指當進食大量碳水化合物後，整個人便感到疲倦乏力、昏昏欲睡，頭腦「轉軟」也變得慢，引來不少人紛紛表示有同感，甚至有人擔心是否身體出問題。「暈碳」其實即是俗稱的「飯氣攻心」，醫學上稱為碳水化合物昏迷（Carb Coma），背後更可能反映身體健康狀況。

「飯氣攻心」背後的機制

飯後睡意來襲不一定是「偷懶」的藉口，我們可以了解身體的運作機制。進食後，身體會輸送更多血液到腸胃，協助消化吸收，變相應給腦部的血流減少，容易令人沒有精神。

當進食一些精緻碳水，以及高升糖指數（GI）食物，例如白飯、粉麵、麵包，甚或餐後搭配一杯珍珠奶茶，已足以令體內的血糖在短時間內急速上升。此時，身體會分泌大量胰島素，調節及穩定血糖水平。當大腦偵測到體內「血糖過山車」的變化時，會釋放訊號，從而令人感到睡意及疲倦感。另外，隨着年紀增長出現的荷爾蒙變化，或吸煙飲酒等不良嗜好，都會影響身體調節血糖的功能。

經常「暈碳」或是慢性病警號

有人或會擔心「飯氣攻心」是患糖尿病的先兆，事實上，這只是身體處理血糖時出現的正常反應，若非經常出現這種情況，亦無須過於憂慮。

反之，部分慢性疾病，例如糖尿病、甲狀腺功能異常、貧血，或肝、腎功能欠佳的患者，本身血糖調節或輸氧能力較差，所以進食高碳水餐後，更容易出現血糖大上大落，或腦部供氧不足的情況，伴隨着疲倦、頭暈、心悸或冒冷汗等較嚴重的「暈碳」徵狀。亦有患者因長期壓力或荷爾蒙失衡，導致皮質醇偏高，引發血糖上升，令身體要分泌更多胰島素去「收拾局面」，久而久之形成胰島素抗拒，令飯後血糖波動更明顯。因此，如果經常出現「暈碳」，有機會是這些慢性病的早期警號，建議及早求醫檢查。

食得有技巧 避開「暈碳」陷阱

想改善吃飽就想睡的情況，完全戒絕澱粉並非建議做法，因為碳水化合物是維持身體能量的重要來源。反之，我們應該控制攝取分量，並加入蔬菜、含優質蛋白質的食物，達至均衡飲食；亦可以考慮升糖指數較低的碳水化合物來源，例如以糙米、紅米、全麥麵包，代替

白飯、白麵包。

除了食物本身，進食次序都有技巧。對於容易「飯氣攻心」的人士，可以先吃纖維豐富的蔬菜，再吃蛋白質，最後才吃澱粉，以助穩定餐後的血糖升幅。如果飯後許可，可以散步約十五分鐘，幫助消耗血糖，減少飽滯感。

都市人生活忙碌，早餐草草了事，進食午餐或晚餐時則狼吞虎嚥，容易令血糖一下子急升。我們可以由調整飲食模式入手，減少攝取精緻澱粉，改善飯後疲倦的問題，同時有助預防糖尿病等慢性疾病。

由杜可兒醫生撰文

「暈碳」其實即是俗稱的「飯氣攻心」，醫學上稱為碳水化合物昏迷。



杜可兒

屯門醫院內分泌科 副顧問醫生

