



●文：王正亮

泡腳的數理

讀者們，可知道人體哪個器官最意氣用事及最受情感所影響嗎？

對了，就是肝臟。由於肝臟在數理上屬木，有陽木甲及陰木乙，甲木即參天大樹的特質，而乙木則枝枝節節及花草草的特質。

因此，當我們受到責備並缺乏安全感，那肝臟就會受損，當肝臟受損，首當其衝必然是己土，己土受乙木所剋，形成執念，會小器和記仇，容易產生冤屈感。而肝臟乙木本身會不斷形成憂慮，時常憂心忡忡。

而身體的消化系統要麼就是影響胃口，要麼就是影響消化效率，不能將食物轉化成血氣；不但如此，消化系統會將消化不好的食物變成不健康的代謝物：痰濕，數理就是癸水受己土所剋。

更甚的是，乙木情緒化時，會進化變成甲木，會有侵略性。甲木生不到丁火，在五行物理上的解讀好比戶外燒烤的時候，當我們的炭積剛形成一個小火種（丁火），便即用一塊體積非常大的木炭拋向火種（丁火），火種並沒有因為加了木炭後變得火勢增強，反而立時熄滅，這就是木大火寒的效果。

那甲木生不到丁火時，會有反差，會影響皮膚的調溫功能，形成皮膚質素差，甚至形成濕疹，基於五行同氣相求，甲木除代表陽肝外，也代表皮膚。

當甲木反差，同時也會拚命地生丙火，燥火變成脾氣，影響睡眠。所謂火燒功德林，自然不能看輕這個問題，絕對會影響家庭倫理的相處！

而中醫稱肝鬱化火，養生食療可用綠豆配炙甘草泡水解肝毒，但經過實踐後，本人覺得用生薑泡熱水浸腳收效更明顯。

原因何在？那就要從五行數理的角度去理解了。首先乙木，基於同氣相求，代表四肢，地支卯木就代表雙腳，也代表神經系統、經筋及淋巴系統。而乙木合庚金則是肝糖代謝功能，當情感受創，甲木會沖庚金，就成了阻合，便成了糖代謝功能出事之原因。

倘若乙木出狀況，所謂壞方向的反差出現，此時當務之急就是要安撫乙木。那麼如何安撫？行為上就是給予愛心及情感的支持，即情感價值受到充盈，五行數理就是富有愛和溫度的癸水。

所以，用40至42度的溫水泡腳，就是癸水能生扶乙木的效果，然而只用溫水泡腳是不夠的，只能令到雙腳得到血液循環效果，遠遠不到安撫肝臟的效果。

那如何是好？自然是有小小的秘訣，那就是用上了生薑，把生薑切六七片放在溫水之中，水位最好是蓋到小腿上，大概泡腳25到30分鐘。而泡完抹乾腳之後，用一片泡腳的生薑，按擦湧泉穴，效果會更佳。湧泉穴又稱井穴，在腳板前三分之一中間的凹位。泡腳時間在睡前，最好在晚間十一點前最好，連續泡腳三晚，最明顯的是睡眠質素的改善及情緒的改善。當然所有養生的法門皆需要耐性且恆持心，一般開始時一星期最好能泡腳五晚，然後當到感覺身體狀況一路改善，就可慢慢減少次數了！

這就是五行身心解結學協會所倡導的數理養生，數理先行，數理通，效果才有保證。

清明是二十四節氣之一，通常在每年4月4

日至6日之間。它位於春分之後約十五日，因應「風從東南方

向來」的氣候特徵，整體天氣呈現氣清景明、萬物顯現的景象。此時春風

和煦、春雨滋潤，正是大自然春光最明媚的時節。清明養生，貴在「柔肝養肺、

疏洩肝氣、清淡排毒」。在這氣清景明的時節，不妨讓飲食隨季節而調整：少油清爽、

心神放鬆，讓身體先舒展，春天自然更好過。

●文、攝：小松本太太

清明飲食宜清淡

少油甘味養肝肺

清明節與寒食節相距甚近。寒食節是一個古老的節日，其間禁火，家家戶戶多食用事先準備好的食物，因此稱為「寒食」。也因此，清明時節的飲食安排，多講究清爽、清淡，並以便於提前備妥的形式為主。進入清明，仲春末的風較容易使人出現咽喉與鼻腔不適，感到口乾舌燥。在養生調理上，建議以柔肝養肺為方向，並配合疏洩肝氣，避免肝氣鬱結、氣機不暢。同時要注意排毒、保持代謝暢通，以減少身體不適的來源，預防風熱感冒。飲食宜清

淡，避免上火與過油、過度滋補。清明時節將至，不宜大魚大肉或油膩滋補，較適合採取清淡、少油、溫和調養的飲食方式。本期為大家準備的養生菜，在烹調上不使用油，同時也呼應寒食期間提前預備的飲食特色，讓清爽與健康兼得。在食材方面，櫻花具有抗菌作用，同時也能帶來放鬆與鎮靜的效果；春天以花入膳，不僅增添清雅風味，也契合清明「氣清景明、心亦宜安」的氛圍；壽司醋飯與米紙卷屬於甘味調性，中醫認為春天吃甘味有助柔肝養肺。



米紙卷

櫻花餅



三色押壽司



米紙卷

材料：米紙4張、圓形火腿片4片、生菜8片、椰菜絲80克、甜酸醬適量

- 製法
1. 在火腿片上切「十」字分成4小片，備用；
 2. 米紙放在隔篩上，淋上80度熱水，使米紙軟化；
 3. 在軟化米紙上放置1/8椰菜絲、1片生菜及兩小片火腿；
 4. 米紙底部捲起覆蓋材料、兩邊捲向中央、捲成卷狀，以甜酸醬拌食即成。



材料

珍珠米200克、粉末壽司醋30克、櫻花魚鬆16克、錦糸玉子20克、切絲紫菜適量、壽司蝦4隻

製法

1. 珍珠米洗淨、放入電飯煲內、注入清水200毫升，蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
2. 飯熟後，盛出裝入大碗內、灑上粉末壽司醋拌勻、放涼成壽司飯，備用；
3. 取4個小型布甸杯、鋪上保鮮紙作模具；
4. 每個模具內放入1/4櫻花魚鬆、1/4錦糸玉子；
5. 將1/4壽司飯置入模具內、控緊保鮮紙、押實、靜置約10分鐘後，取出、退去保鮮紙倒扣在盛皿上；
6. 灑上切絲紫菜、飾上壽司蝦即成。



櫻花餅

材料：白玉粉20克、薄力小麥粉70克、紅豆蓉120克、鹽漬櫻花12朵

製法

1. 鹽漬櫻花放入盛器內、注入清水、浸漬約20分鐘、取出、以廚房紙吸乾水分，備用；
2. 紅豆蓉分作6小份、揉作橢圓長條狀，備用；
3. 白玉粉、薄力小麥粉放入量杯內注水120毫升拌勻成粉漿，靜置約10分鐘，備用；
4. 易潔碟上置入兩朵櫻花；
5. 注入1/6粉漿、中火加熱至凝固、取出作餅皮；
6. 在餅皮上置上1小份紅豆蓉、捲起成櫻餅；
7. 重複步驟5及6，製作6件櫻餅，即成。



健康資訊

「地壺同樂慈善賽」推廣輪椅冰壺運動



●輪椅冰壺

在2025年「全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會」的體育項目之中，一個首次有香港隊參與的競賽項目——輪椅冰壺格外惹人注目。「中國香港輪椅冰壺協會」培育的輪椅冰壺運動員，成功經由「中國香港冰壺體育總會」，出戰今屆全國第十二屆殘疾人運動會輪椅冰壺項目，成為首支代表中國香港出戰該項目的隊伍，寫下本地殘疾人冰上運動的重要里程碑。

為支持推廣輪椅冰壺運動，本地慈善交流平台「國際商龍交流會·恒龍承善商龍會」宣布，將於今天（3月29日）假荷里活廣場中庭舉辦「地壺同樂（第一屆）慈善賽」。是次活動所籌得的善款，將撥捐「中國香港輪椅冰壺協會」，協助輪椅運動員更專注投入訓練，爭取更多參與國際賽事的機會，同時喚起社會各界關注殘疾運動員的價值與需要，傳遞傷健共融精神。

「跨代虛擬運動計劃」促進持續體能活動



●長者進行虛擬遊戲訓練。

中國香港體適能總會於去年10月啟動為期2年的「SMART跨代虛擬運動計劃」，計劃透過創新有趣的虛擬運動體驗「體感大激鬥」，促進50歲以上非活躍長者及學童持續參與體能活動，同時增強跨代社區聯繫，打造健康共融生活方式。本年度首個旗艦活動「跨代虛擬運動大賽」將於6月20日至21日於九龍塘創新中心舉行，讓全港長者中心、小學及幼稚園報名參賽，並必須完成4堂專為大賽設計的活動工作坊，提早熟習比賽規

則及虛擬運動技能。計劃中的三大活動環環相扣，由淺入深帶領參與者進入虛擬運動世界。首先是社區嘉年華，於各大商場及公共空間舉辦，讓全港市民無需預約即可即場免費體驗，真正實現零門檻全民參與。接著是線上競賽，專為已報名之長者中心及學校而設，按不同組別進行線上比賽，賽果即時上載到雲端平台；參賽隊伍可隨時查看自己的成績和排名，讓參賽隊伍累積寶貴的比賽經驗，為最終決賽做好準備。

●文：Health

乳房腫塊



冬陽天地

梁冬陽醫生

最近，有幾位事業有成的女性，在體檢時才發現體積頗大的乳房腫塊，進一步檢查後確認為乳癌。她們對此深感震驚——按常理，定期乳房自我檢查本可及早發現異常。

追根究底，既與平時工作繁忙、缺乏自我檢查意識有關，也存在不願正視身體警號的心理，更有個案因摸到的腫塊伴隨疼痛，便參考網絡資訊判定無需就醫，最終耽誤了最佳治療時機。

乳房自我檢查是防範乳癌疾病的第一道防線，女性需養成定期自我檢查的習慣。需注意的是，月經前一週受激素波動影響，乳房可能出現脹痛、觸感凹凸不平，這類症狀通常在月經結束後緩解，屬於正常生理現象。

臨床上常見的良性乳房腫塊有三類：乳腺增生引起的腫脹多見於乳房外上方，腫塊會隨月經周期變

化，經前腫大、痛感加劇，經後則縮小緩解；

乳腺纖維瘤的腫塊質地偏硬、邊界清晰、活動度良好；

乳腺囊腫的腫塊觸感柔軟，常伴隨經前輕微脹痛。

惡性腫塊的特徵較為典型：質地堅硬（也可以是軟的）、邊界模糊不清、活動度差，且多數無明顯痛感。若同時出現乳頭有血性溢液、乳頭內陷、乳房皮膚呈「橘皮樣」改變等症狀，需高度警惕乳癌可能。

一旦發現乳房有異常腫塊，應立即就醫檢查，明確腫塊是良性還是惡性。

建議女性從生育年齡起，定期進行乳房及婦科檢查；醫生可以通過臨床檢查及超聲波發現乳房腫塊，40歲以上女性需每年做一次乳腺超聲波，每兩年做一次乳腺X光檢查，如果發現異常，必要時會安排抽取組織化驗，以確定是良性還是惡性，通過早發現、早診斷，為治療贏得先機。