

# 穀雨飲食宜溫宜淡

# 養肝健脾

# 補血益氣

穀雨是二十四節氣中的第六個節氣，通常在每年4月19日至21日之間，屬於春季後段。穀雨節氣的飲食宜溫、宜淡，少食生冷，少食辛辣煎炸，避免容易上火助熱的食物，早晚可用溫水或溫熱茶飲調理脾胃。穀雨也是新綠茶上市的時節，綠茶具有抗菌及益肝的功效，所含的茶胺酸能舒緩身心；蜂蜜能養脾；陳皮可舒肝理氣並健脾；牛蒡能疏風清熱、潤喉；蓮藕則有滋養氣血的作用。今期特別以這些材料為大家準備養生菜。

●文、攝：小松本太太

## 白玉糰子 蜂蜜綠茶



- 材料**  
白玉粉 50 克、粉末綠茶 0.8 克、蜂蜜 2 茶匙
- 製法**
1. 白玉粉放入大碗內，注水 45 毫升，揉搓成粉糰；
  2. 將粉糰分成 8 小份，揉搓成光滑糰子；
  3. 小鍋內注水 2 杯燒至沸騰，將糰子放入焗煮；
  4. 水再沸騰時，注入冷水 1/2 杯；
  5. 重複步驟 4 一次；
  6. 糰子恰至浮在水面時，撈出放入飲用水中降溫；
  7. 取兩個盛皿，每個放入 0.4 克粉末綠茶及 1 茶匙蜂蜜，注入 60 毫升 80 度溫水，拌勻成蜂蜜綠茶；
  8. 撈出已降溫的糰子放入蜂蜜綠茶內即成。



白玉糰子 蜂蜜綠茶



陳皮拌芋絲



牛蒡金平

## 牛蒡金平

- 材料**  
牛蒡 100 克、蓮藕 80 克、紅蘿蔔 80 克、昆布絲 8 克、油揚 1 片、油 1 湯匙
- 調味**  
糖 1 茶匙、醬油 1 湯匙、味醂 2 湯匙
- 製法**
1. 昆布絲放入大碗內，注水 2 杯浸 5 分鐘；
  2. 撈出浸軟昆布絲，備用；
  3. 盛出昆布浸液，備用；
  4. 牛蒡置於流水中，以錫紙作刷洗淨，備用；
  5. 將蓮藕洗淨，備用；
  6. 將紅蘿蔔洗淨，備用；
  7. 牛蒡以刨皮器削成薄片，備用；
  8. 蓮藕去皮、用刀在 2/3 平面上切約 1 厘米闊，保持 1/3 平面相連（方便操作），以刨皮器削成薄片，備用；
  9. 紅蘿蔔去皮、用刀將 3/4 長度切約 1 厘米闊，保持 1/4 長度相連（方便操作），以刨皮器削成薄片，備用；
  10. 將油揚切絲，備用；
  11. 浸軟昆布切約 2-3 厘米長，備用；
  12. 燒熱鑊、下油，將切妥備用的牛蒡、蓮藕、紅蘿蔔、油揚及昆布絲放入鑊內，加入調味炒炒均勻，並將 150 毫升昆布浸液注入鑊中，蓋上鑊蓋、中火燜煮至汁液收乾，即成。



12

## 五行多維度

### 五行行為導引(上)

從五行相生到引導式對話，一場內在探索的線性推敲訓練。

五行——金、木、水、火、土，不僅是構成宇宙萬物的基本元素，更是一套描繪生命動態平衡的深刻隱喻。其中，「木」是唯一能代表一切生命的元素，它象徵著我們每一個人，象徵著生機、成長與無限潛能。然而，一株孤立的木是脆弱的，它需要水的滋養。正如人類，我們的生命力從出生那一刻起，便仰賴著愛、支持、生扶與鼓勵的灌溉，才能茁壯成長。

當木獲得了充足的水分，生命便開始積蓄能量，進而點燃內在的「火」。這股火並非破壞性的烈焰，而是充滿希望的「丁火」——一種溫柔而堅定的燭光，代表著我們對未來的憧憬、清晰的人生目標、持續前進的動力，以及在探索世界過程中迸發出的智慧。丁火，是照亮內在迷霧的第一縷光芒。然而，火若無根，終將熄滅，它需要落實在堅實的「土」上。

土，是結論，是信念，是我們經過思考與實踐後內心沉澱下來的不可動搖的基石。當我們將丁火所照見的智慧，內化為屬於自己的堅定信念，一個完整的內在成長循環便得以完成。

理解了這套內在的五行循環，我們便能窺見心理引導工作的核心精髓。每個人的資質與悟性各不相同，但人類有一個普世的真理：對於模糊、不確定、無法理解的事物，我們天生缺乏執行的決心。因此，心理學家、教練、治療師並非扮演「給答案」的權威，而是化身為「點燈人」。他們運用引導式的說話藝術，透過精心設計的提問，引導當事人一步步自我探索，讓他自己看見問題的本質，讓他自己找到解決問題的鑰匙。這個過程，就是幫助對方在內在產生「丁火」。當這束由內而外生發的智慧之光點燃後，它自然會向下扎根，形成屬於他自己的結論與堅固的信念。這份由內在生出的信念，遠比任何外來的說教都更加持久且充滿力量。

要嫻熟地掌握這門藝術，引導者需要進行「多線、線性推敲」的思維訓練。這意味著，當面對一個複雜的議題時，引導者必須能夠在腦海中預先設想多條可能的探索路徑，並沿著每一條路徑，以層層遞進的提問，引導對方步步深入，直至觸及核心。以下，我將以一個職場倦怠的案例，詳細展示這種引導思維的具體應用。

#### 【案例：職場倦怠的迷霧】

背景：學員 A 面對來訪者 B，B 是一名資深工程師，最近對工作感到極度倦怠，覺得「做什麼都沒意思，看不到未來」。B 將此歸因於「公司制度不好」，但 A 認為這可能只是表象，引導的目標是幫助 B 自行探索倦怠的深層原因，並找到行動方向。

#### 多線線性推敲設計：

##### 線索一：價值感

A 首先從最開放的提問開始：「你提到工作沒意思，能否具體描述一下，在過去三個月裏，有沒有哪一刻，你覺得『嗯，這件事做得還挺有價值的？』」這個問題的目的是將模糊的「沒意思」具體化，引導 B 從自身經驗中提煉出價值的來源。若 B 回答出某個瞬間，A 可以繼續追問：「那個讓你感到有價值的瞬間，是解決了什麼難題？還是幫助了某位同事？」這一步是為了釐清 B 內心真正重視的是什麼。接著，A 可以引入一個量化的對比：「如果『有價值的工作』是 10 分，你覺得目前的工作在你心裏是幾分？這中間缺失的幾分，你覺得主要少了什麼？是挑戰、認可，還是與你個人價值觀的連結？」透過這個提問，引導 B 自行發現：他的倦怠，根源可能在於內心重視的價值在現有工作中未能得到充分體現。

(待續)

穀雨的意思是雨生百穀，象徵降雨增多，萬物繁茂，米農開始種植稻穀，撒種的操作就像下雨般，因此得名「穀雨」。這是春天最後一個節氣，之後便進入夏季。穀雨屬於春季後段，春末雨水增多，外界由寒轉暖且濕氣漸起，人體也容易出現精神倦怠，這就是所謂的「春困」。另一方面，由於脾胃及肝臟負擔加重，可能導致咽痛、眼紅、皮膚油膩等上火症狀。

在養生調理上，建議一方面要順應肝的舒達，另一方面要防止脾的濕困，保持心情舒展，適度運動以暢通氣機，作息規律，避免晚睡損傷肝血。因此，穀雨的養生重點在於養肝健脾、補血益氣。春末雨起之時，若能調好肝脾之氣，身心便能穩穩銜接夏令。

## 陳皮拌芋絲



- 材料**  
芋絲 200 克、嫩葉沙律菜 15 克、鎮江香醋 3 湯匙、麻油 2 湯匙、陳皮粉 1/4 茶匙
- 製法**
1. 嫩葉沙律菜洗淨、吸乾水分，放入盛皿內；
  2. 小鍋內燒沸水 2 杯，放入芋絲焗約 1 分鐘，取出，以飲用水沖洗瀝乾放在嫩葉沙律菜上；
  3. 鎮江香醋、麻油及陳皮粉拌勻成醬汁，淋在芋絲上，即成。

## 春天花茶養生祛濕篇



Benny Wong

香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能窺視你的未來，擅長各類型西洋占卜術，超過二十年的占卜經驗，更獨創數字占卜命盤——「BT9 型格」，親授之學生遍佈世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

春天天氣冷熱不定，喝一口芳香的花草茶可以化解濁氣、保護肝臟。讓我來細數花草茶的種種好處：除了能固肝，還能替脾胃打好底子。這樣等到夏天吃冰涼生冷食物時，就不容易鬧肚子。

我非常喜歡喝花茶，市面上常見的茉莉綠茶、玫瑰烏龍、桂花烏龍都是我的最愛。花茶的芳香有助於提神，若加入水果調製成花果茶，微酸的滋味也能「入肝」，同樣具有養肝的效用。

為什麼到了春天，香薰治療師會不約而同地建議大家喝花草茶呢？

因為人體的五臟六腑對應著自然界的一年四季，因此芳療中也發展出「四時補養」的概念：春天養肝、夏天養心、秋天養肺、冬天養腎。順應季節來調養身體，往往能事半功倍。

春天草木開始萌芽生長，展現蓬勃生機。「肝」也應該像樹枝般自然舒展暢達，不該過度亢奮或鬱積。因此，具有疏肝、理氣、提神、解毒功效的花草茶，最適合在春天飲用。孕婦、體質虛寒或脾胃較弱的人，則不太適合喝花茶。

## 預防乳癌



梁冬陽醫生

為了減少發病的機會，她接受了預防性的雙乳房及卵巢、子宮切除手術。好處是乳癌的風險降低了 90%，但若保留乳頭，仍有 5% 至 10% 的發生率。缺點是年紀尚輕便切除了乳房，可能影響外觀；而失去卵巢則會立即出現更年期症狀，需要及早做好預防骨質疏鬆等措施。

是不是人人都值得去做一個 BRCA 的基因測試呢？不是。如果 40 歲前就發現有乳癌、雙側乳癌，或者其他家人有卵巢癌、子宮內膜癌、前列腺癌、腸癌、胰臟癌等，則需要做基因測試。做之前要有心理準備，目前還沒有基因改造，一旦驗到可能會造成一些心理壓力，擔心自己身體出現問題。雖然並不是每一個帶基因者都會發病，但已經可令人飲食

不安。用很多錢去檢查，其好處就是能及早警惕或發現這些癌症。

這些帶遺傳基因的人，是不是全部要做預防性的手術？不一定。可以經過定期乳房檢查、X 光造影、超聲波、磁力共振及早發現這些癌症，之後才做治療。腸胃鏡以及早發現胃癌和腸癌，現在也可以吃一些藥物防止乳癌的發生。當然，對一些知道自己含有遺傳基因而長期提心吊膽的人士，在接近更年期時先做手術切除乳房和子宮、卵巢也是一個辦法，但事先一定要了解清楚它的好處和壞處才作出決定。

除了 BRCA 之外，還有一些其他癌症基因也有遺傳性，而且最好是先驗證已經患有癌症的人含有這些基因，才驗他的家人有沒有同類的基因。

有一位剛好 30 歲的女孩子，因為其他原因做婦科檢查發現患有乳癌，因為她太年輕，所以做基因測試而顯示陽性，於是叫她父母驗，原來她的基因是由她爸爸而來，結果發現她爸爸有前列腺癌，她的姑媽有乳癌。因早發現，現在三個都已成功完成治療，健康狀況良好。

不安。用很多錢去檢查，其好處就是能及早警惕或發現這些癌症。

這些帶遺傳基因的人，是不是全部要做預防性的手術？不一定。可以經過定期乳房檢查、X 光造影、超聲波、磁力共振及早發現這些癌症，之後才做治療。腸胃鏡以及早發現胃癌和腸癌，現在也可以吃一些藥物防止乳癌的發生。當然，對一些知道自己含有遺傳基因而長期提心吊膽的人士，在接近更年期時先做手術切除乳房和子宮、卵巢也是一個辦法，但事先一定要了解清楚它的好處和壞處才作出決定。