

立夏養生推動「冬病夏治」 赤色苦味食材養心護腎



夏季五臟養生的着力點在於促進心臟功能，中醫所謂「心主血脈」。心陽充足，氣血運行順暢，人體便能在夏令更好地壯長。心腎相通，亦需固攝腎氣；腎為先天之本，腎氣充足才是身體的動力來源，同時也能避免盛夏炎熱耗傷陽氣。換言之，夏天既要讓陽氣升發有度，更要守住根本，才能不被暑熱拖垮。

五色中，夏季對應赤色，象徵活血與生機。順着「五色入五臟」的理念，立夏至盛夏可適度選用紅色系食材作為養心方向，例如桑葚、西瓜、葡萄柚、胡

蘿蔔、番茄、紅棗等。至於五味，夏季偏苦味，苦味入心，常見食材有苦瓜、苦茶、蓮子芯，能起到「清心、涼血、解暑去熱」的作用。但必須注意，苦味雖能清熱，用量與頻率仍需拿捏，過度反而可能影響脾胃，得不償失。

立夏是調整體質的好時機。俗語有云：「冬吃蘿蔔夏吃薑」，其意在於夏天雖外熱，內裏仍可能有寒邪或寒積未化，脾胃較易虛弱，而薑有助驅寒溫中，配合紅棗的補氣補血作用，更利於立夏至三伏前的過渡期。每日適量飲用，能推動氣血循環與新陳代謝，是民間食養中推介「冬病夏治」的溫潤方法。今日的養生菜，以鱒與彩椒為食材：鱒即沙丁魚，有助補五臟、養肝腎；彩椒富含多種維生素及抗氧化營養素，能扶助免疫系統，護養肌膚並延緩老化。

二十四節氣之中，「四立」——立春、立夏、立秋、立冬——各自象徵季節更替；而隨着時序交替，生活起居亦宜順時而變，調整飲食與作息方向。當立夏來臨，夏季正式開始，身體也進入「陽氣漸盛、萬物宣發」的節奏。在中醫養生的觀點中，立夏不僅是季節轉換的節點，更是調整體質、推動「冬病夏治」的重要窗口。立夏通常落在每年5月5日或5月6日，其養生重點在於「心主血脈」，宜扶心而不耗腎。此時五行屬火，陽氣漸盛；隨着氣溫升高，人體也更容易出現心火偏旺的狀態。

●文、攝：小松本太太



十天干的行為導引法則

作為一位五行調御師，需要對人的行為共性與特性深入了解。共性則以人類是木性、有情感的人生作為着點，了解木要生火，要有目標、理想、憧憬才有文明的推進，及做事的動力，而火不能生起的原因，往往是沒有水去生扶，何解？

五行之中，金、木、水、火、土，唯有「木」能夠代表一切生命，包括我們人類。而木必須依靠水的滋養，正如人需要愛、支持、生扶與鼓勵，才能產生「火」——即希望、憧憬、目標、動力，以及發現智慧的內在能力。由於每個人的資質不同，有人三兩句話便能明白，有人即使聽了二十句也未必通透。而人對於不明確、不確定的事情，天生缺乏執行的決心，因此在行為學上，心理專家擅長運用引導式的說話技巧，引導人自我發現，從而在內在產生「丁火」；丁火繼而生「土」，土就是結論與堅固的信念。

這就是從人的共性來了解，木要生火，就需要希望感和目標，但這種希望感必須是自己發現的，才會變得堅固。

火生土之後，土再生金就變成討厭失望的感覺。其中，金會主動做期望管理，土則厭惡承諾落空。尤其是辛金的本質會因「講了你也不明白」，因此惜字如金，永遠會先做勝算評估與期望管理，抱着「無事不登三寶殿」的態度，追求最實質的效果，也就是實效，看不起那些口惠而實不至的承諾。

而由共性入手後，便要深入了解十款五行姓氏的特性作五行行為導引，這正是因為每人資質不同，有人十句話便明白，有人八句話就懂，也有人二十句仍舊不明，所以引導者必須進行引導性的線性推敲，逐步帶領對方走向正向，從而加強其執行的動力。

以下是針對不同五行特質的導引綱領：

對於甲木之人，容易意氣用事，缺乏對客觀形勢的整體考慮，當局者迷。甲木剋戊土，往往表現為玉石俱焚，會有一拍兩散的衝動。其救應之法在於引導他們理解，若投入情緒感受，情緒只會變成思想的牢籠，只會帶來災難性的結果，導以角色抽離，提出：「若我不是我的情況下，像路人看熱鬧一般，俗稱剝花生的效應。視覺抽離後，會覺得所謂衝擊煩惱顯然與自己毫不相干，自然執念的土就能化解」。

對於乙木之人，由於個性仔細，以至幼細，但卻過分要求人性化、窩心的安排，會變成挑剔，所謂「百彈齋主」，容易形成執念，既敏感又脆弱。救應之道在於導引他們明白：「人有不同的強項，也有不同之短板，不如看懂他人善的出發點往往是善良而有愛的，只是不夠細心及不夠你能力的優越，才会有時好心做壞事。只要認為『量大自然福大』，太在意細節會變成挑剔，他人不符自己要求，會出現脾氣而傷肝，這樣只讓肝臟成為五臟之賊吧」。

對於丙火與丁火之人，導引時需要灌輸一個觀念——完美往往就是不完美，不計付出多少、代價多高，根本就是不完美的。平衡了額外付出，不完美才是真正的完美，亦即「first best is not the best」。舉一個嘉年華會內三個不同五行姓氏的棉花糖工作人員派棉花糖故事作為引導，一個丙火姓氏、一個丁火姓氏、一個辛金姓氏，在派棉花糖時，丙與丁姓氏的工作人員，由於棉花糖大小不標準，即時丟棄再做，又會因圓球狀不夠圓又棄，甚至不對稱又棄，於是人龍越來越長，那排隊之人龍心情可想而知。相反辛金講求效率，不理棉花糖的形狀、大小對稱與否，當然很快就能疏導人群，人們亦因很快就取得棉花糖而掛着笑臉而離開，這就是因不完美而完美了。丙火配辛金即平衡認真和效率才算完美。

對於戊己土之人，內聚而無火，傾向自私，導引時要讓他們明白「有捨棄才會有得着」。

對於庚辛金之人，引導的關鍵在於「同理心勝過功能與效果，用他們喜愛的幼細邏輯作為說服的表述，知己知音的感覺讓別人更能接受你的觀點」。

對於壬水之人，應以行持心與專一作為導引，用三日打魚四日曬網的故事指出時常改變的遺害，以幻止幻。

對於癸水之人，則要導引他們以大局為重，切勿因來得太快而即時的感受而受到束縛及困擾。

以上種種，皆是以因應五行數理作五行導引理論的基礎，配合人人不同的資質與心性，透過線性推敲的引導對話，幫助對方自我點燃丁火，進而生出土一般的堅定信念，最終提升執行的決心與行動力，締造正向的人生觀。

●文：雨文

梅酒煮鱒



材料

鱒8條、糖2湯匙、醬油2湯匙、料理酒2湯匙、梅酒150毫升

製法

1. 用剪刀將鱒魚頭剪掉；
2. 取一雙筷子，插入魚肚內，轉動去掉魚內臟；
3. 將去掉魚頭及內臟的鱒內外沖洗乾淨，吸乾水分備用；
4. 水2杯注入鍋內，燒至沸騰後加入糖、醬油、料理酒及梅酒煮至沸騰成為煮汁；
5. 將吸乾水分的鱒放入煮汁內，蓋上鍋蓋，大火加熱至再沸騰後，轉中小火煮20分鐘，即成。



紅棗薑茶

材料

紅棗7克、薑片若干

製法

1. 將紅棗及薑片放入茶袋內成為茶料包；
2. 茶料包放入保溫瓶內，注入沸水，蓋上瓶蓋，燜燜約30分鐘；
3. 濾出即成紅棗薑茶。



雞肉釀彩椒

材料

免治雞肉300克、彩椒3隻、片粟粉2茶匙、鹽少許、胡椒粉少許、油1湯匙、蠔油2湯匙

製法

1. 免治雞肉放大碗內，加入鹽及胡椒粉拌勻成醃粉；
2. 彩椒洗淨、縱切、去籽備用；
3. 片粟粉灑在彩椒內，將醃粉填入彩椒內，抹平表面備用；
4. 蠔油加水3湯匙拌勻成為煮汁備用；
5. 燒熱鑊、下油，將釀妥的彩椒放入鑊內，中火煎約2分鐘，加入煮汁，蓋上鑊蓋，燜燜約3分鐘至汁液濃稠、醃粉熟透即成。



預防流感香薰小秘訣



香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能靈視你的未來，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」，親授之學生遍布世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

近年流感病毒肆虐，呼吸系統疾病頻繁發生。加上現代社會因工業與交通工具的發展，空氣品質日益惡化，髒污隨空氣進入鼻腔，再深入人體。即使經過呼吸系統的過濾，仍有許多懸浮微粒可能進入肺泡與血液，影響呼吸道與肺部健康。

以下介紹五種精油，並說明它們如何有效改善呼吸系統的保養：

尤加利精油具有清新的芳香，有淨化空氣的能力，並具天然清潔功效，價格親民，是居家必備的精油。在純淨水中加入尤加利精油，搖勻後噴灑於空氣中，其中的水芹烯等成分與氧氣接觸後可產生臭氣，達到清潔環境、淨化空氣的效果。

薄荷精油有助舒緩與放鬆，能減輕上呼吸道不適。吸入薄荷精油香氣，可有效緩解鼻塞或鼻部不適；亦可將薄荷精油調和於按摩油中，輕柔按摩鼻翼兩側，達到舒緩效果。

甜薑精油能自然緩解呼吸系統不適，並有助潤滑呼吸道，達到放鬆身心的作用。



乳香精油具有深層放鬆的效果，適合長期用於呼吸系統的保養。

茶樹精油氣味清新濃烈，具天然清潔功效。若想讓居家空氣清新，可搭配精油霧化器使用，不僅能淨化環境，亦能達到天然清潔的效果。

除了上述五種精油，檸檬、薰衣草、洋甘菊與甜羅勒也能帶來多種益處。將這些精油搭配霧化器擴香，透過呼吸吸收香氣與療效，可迅速舒緩不適；亦可與基底油（如椰子油、荷荷巴油、甜杏仁油、葡萄籽油）混合後直接塗抹於皮膚，能有效舒緩並降低流感的風險。

「綠色採購」鼓勵可持續飲食



近日，譚仔國際有限公司推出全新系列以「綠色採購」為主題的創意教育短片，延續其標誌性的幽默風格，並邀請深受大眾喜愛的「譚仔姐姐」及公司管理層親身參與拍攝，向員工與公眾傳遞可持續發展訊息，推動環境、社會及管治（ESG）理念落實為全員參與的企業文化。

此系列短片圍繞「低碳飲食」、「在地食材」及「不時不食」三大核心理念，透過前線員工「譚仔姐姐」、集團主席兼行政總裁劉達民及其他高級管理層，與全新角色「綠色採購俠」的趣味互動，深入淺出地解構選用當季食材、在地採購、多菜少肉等綠色舉措。

譚仔致力推動可持續飲食，並已取得顯著進展。目前旗下「譚仔雲南米線」及「譚仔三哥米線」所提供的米線配料中，接近40%為素食食材，鼓勵大眾實踐低碳環保的飲食方式。同時，集團積極加強於香港800公里範圍內的在地採購，以有效減少「從農場到餐桌」供應鏈中的碳足跡。



●文：雨文