



五行生態系統(下)

接上文，五行數理水與火論體質，即中醫表述方法就是陰與陽。接着論述炎帶體質即火太熾盛（陽盛、陰虛）——熱則耗。

炎帶（熱帶）地區火極旺，終年高溫，烈日當空，水分蒸發極快，大地乾裂，戊癸化火見丙火。對應到人體，有兩種主要情況：實熱（陽氣太旺）與虛熱癸水配丙火（陰液不足）。前者像沙漠白天——熱得過頭；後者像乾旱——水太少，火顯得更大。

實熱體質（陽盛）火太強己土配丙火：

· 特徵：面紅、口臭、喉嚨痛、便秘（糞便乾硬）、小便黃短、舌紅苔黃、脈數有力。

· 引發毛病：高血壓、甲狀腺亢進、青春痘、牙齦腫痛、流鼻血、失眠（煩躁型）。

· 對治：清熱瀉火。好比在炎帶開冷氣、澆水降溫；用石膏、知母、黃連、黃芩。方如白虎湯、黃連解毒湯。飲食多吃綠豆、苦瓜、西瓜、梨子、甘蔗。忌辛辣、油炸、羊肉。

虛熱體質（陰虛）丁戊癸水太弱：

· 特徵：手心腳心發熱、口乾但不想喝水、午後潮熱、夜間盜汗、舌紅少苔、脈細數。

· 引發毛病：更年期症候群、乾燥症、肺結核、失眠（淺眠多夢）、慢性咽炎。

· 對治：滋陰降火。好比在乾旱地區打井灌溉、增加濕度；用生地、麥冬、玄參、百合、阿膠。方如六味地黃丸、增液湯。飲食多吃木耳、山藥、蓮子、蛤蜊。忌熬夜、吃辣、油炸。

亞熱帶體質（濕氣重）癸水配己土或癸水配戊土，火偏弱水太盛——濕則黏。

亞熱帶氣候，高溫多雨，悶熱潮濕，空氣像浸了水的毛巾，對應到人體，就是痰濕體質或濕熱體質。中醫說「濕則黏」，濕氣就像梅雨季節的牆壁——又黏又膩，讓氣血運行變得遲緩、沉重。

痰濕體質（寒濕）金大水洩即庚配癸：

· 特徵：身體沉重、頭暈昏沉、胸悶、肚子脹、大便黏馬桶、舌苔白膩、容易胖。

· 引發毛病：肥胖、脂肪肝、高血脂、糖尿病前期、多囊卵巢、關節痠痛（遇雨加重）、眩暈症（梅尼爾氏症）。

· 對治：健脾利濕、溫化痰飲。好比在亞熱帶開除濕機、通風晾曬；用茯苓、白朮、陳皮、半夏、蒼朮。方如二陳湯、平胃散、苓桂朮甘湯。飲食少吃甜食、油膩、糯米、啤酒；多吃薏仁、紅豆、冬瓜、生薑。

濕熱體質（濕+熱）壬水配丁火：

· 特徵：臉油、痘瘡（化膿型）、口苦口臭、陰部潮濕瘙癢、大便黏且臭、小便黃、舌苔黃膩。

· 引發毛病：膽囊炎、膽結石、尿道感染、陰道炎、濕疹、香港腳、痛風。

· 對治：清熱利濕。好比在亞熱帶開冷氣加除濕；用茵陳、梔子、車前草、澤瀉、黃柏。方如龍膽瀉肝湯、茵陳蒿湯。飲食多吃綠豆、薏仁、絲瓜、苦瓜；忌喝酒、吃辣、油炸、海鮮。

所以，根據「溫則行，寒則凝」的普遍規律。

中醫不論看什麼病，最基本的原理就是溫度決定狀態。溫暖的環境，氣、血、水、津液都會正常流動（溫則行）；寒冷的環境，它們就會停滯、凝固、堵塞（寒則凝）。這不光是寒性體質，任何體質只要局部受寒，就會出現「凝」的毛病——例如：

- 吃冰後肚子痛（寒凝腸胃）；
- 吹冷氣肩膀僵硬（寒凝經絡）；
- 月經期間受寒導致血塊痛經（寒凝血瘀）；
- 老人冬天中風機率增加（寒凝血管）。

反過來，適當的溫暖（不是過熱）可以促進循環、化解瘀滯。因此，中醫治療許多慢性病，都會用「溫通」的方法——就像讓結冰的河流重新流動。

結論：中醫從調生態氣候開始，只是用陰與陽去表達水與火之互補，實乃調和及物極必反之道理。

梅子肉糜拌蜜豆(脆豌豆)

材 料

醃漬梅子3個、蜜豆150克、碎豬肉100克、橄欖油2湯匙

製 法

1. 醃漬梅子去核，搗碎成梅肉，備用；
2. 蜜豆洗淨，撕去兩邊硬梗，瓣開備用；

2

3. 小鍋內注水2杯，燒至沸騰，將蜜豆放入焯至翠綠取出瀝乾置入盛皿內，保留焯汁備用；
4. 焯汁再加熱至沸騰，將碎豬肉

3

- 放入隔篩內，放入沸騰焯汁內灼至肉色轉白熟透，取出瀝乾、灑在焯妥蜜豆上；
5. 梅肉注入橄欖油拌勻後，淋入盛皿內與蜜豆及碎豬肉，拌勻即成。

母親節金針梅子白草莓入饌 小滿健脾化濕 身體穩中求進



小滿是二十四節氣之一，通常在每年5月20日至22日之間。所謂「小滿」，並非果實已完全成熟，而是夏季收成的農作物開始進入旺長期，果實逐漸豐滿，卻尚未到最終成熟之時——因此「小得盈滿」，正是仍在持續向上、邁向圓滿的意思。今天是母親節，就以金針、梅子及白草莓為大家烹製特別適合母親節的小滿節氣養生菜。金針是中國文化脈絡中的母親花；梅子為冬天開花、初夏成熟的果實，得春之全氣，春氣屬肝，其酸味有助增強肝功能、消除疲勞；白草莓則具有增強免疫力、抗衰老、促進消化、改善心血管健康及美白肌膚的功效。

●文、攝：小松本太太

小滿之時，往往與母親節相距不遠。母親節是表達愛與敬意的日子，康乃馨常被視為獻給母親的象徵花卉；而在中國文化脈絡中，亦有以萱草（俗稱忘憂草、母親花）的意象寄託深情。萱草春生新葉、夏季開花，花後可曬乾入藥入食，常稱為金針或黃花菜。傳統上，黃花菜被認為具有滋陰、理氣、解鬱、止痛等功效；在長期食用的觀念中，也常被用來提升身體的整體狀態。惟需留意：哮喘患者與腸胃較弱者不宜食用，以免引起不適或影響調理。

從節氣氣機來看，小滿的特徵是漸盛的陽氣尚未到頂。正因「將滿未滿」，體內的生發與轉化仍在持續，尚未完全進入最旺的狀態。因此調養上宜順勢而為，以「不求過滿、先求穩健」為要。夏季亦是長養筋骨肌力的時節；若能在春季對脾的滋養，以及立夏時對腎氣的固護逐步打下基礎，到了小滿，自然更有條件讓身體持續增壯、精神更有活力。

因此，小滿的養生重點可概括為健脾化濕。時序進入夏初，濕氣漸重，若身體負擔過重，氣血運行便易受牽制，精力也難以以上揚。所謂「化濕」，並非僅靠意念或藥物，而是先從日常着手：飲食宜清淡，少油膩生冷，並讓作息與飲食維持在可承受的節律之內。唯有先減輕內在負荷，才能使脾氣得以運化，讓身體更結實、更具動能，迎接夏日的長養。

小滿提醒我們，真正的圓滿不是一蹴可幾，而是把握「仍在增長」的當下。將滿未滿之際，若能調好脾胃、化開濕濁，身體便能在穩中求進，自然抵達更充沛的夏季狀態。



材 料

金針10克、雲耳5克、杞子5克、鱈魚片150克、蔥花20克、油2湯匙、醬油1湯匙

金針雲耳醃料

糖1/2茶匙、油1茶匙

鱈魚片醃料

片粟粉少許、胡椒粉少許、油1茶匙

製 法

1. 金針、雲耳放盛皿內，注入清水，浸泡約30分鐘至軟，棄掉浸液，備用；
2. 小鍋內注水2杯，燒至沸騰，將浸軟的金針雲耳放入沸水內焯湯約1分鐘，取出，以清水沖洗、瀝乾，放入盛皿內，加入金針雲耳

醃料拌勻備用；

3. 鱈魚片用水沖洗、吸乾水分，加入鱈魚片醃料拌勻備用；

4. 蒸鍋內，放入蒸架，注水4杯，大火加熱；將2/3醃妥拌勻的金針雲耳放入耐熱盛皿內，置上醃妥鱈魚片；

5. 把剩下1/3的金針雲耳放在鱈魚片上，灑上杞子，放入已冒出蒸氣的蒸鍋內蒸6分鐘；

6. 蒸妥之後灑上蔥花；

7. 取另一乾淨無水的小鍋，注入2湯匙油，加熱

- 至冒煙，淋在蔥花上，灑上醬油即成。



材 料

白草莓4粒、春卷皮2片、炸油100毫升、100毫升即用型擠花奶油、薄荷葉適量

製 法

1. 白草莓洗淨、去蒂、瀝乾備用；
2. 春卷皮縱切出一條闊1厘米長條備用；
3. 將切出長條剩下的春卷皮，沿一角以1厘米覆摺向對角成風琴狀；
4. 把長條的一側束扎；把兩邊覆向中央成筒狀備用；
5. 燒熱炸油至160度，將筒狀春卷皮放入油炸，其間可以耐熱道具輔助，將春卷皮炸成筒狀，取出，瀝油、降溫備用；
6. 將即用型擠花奶油注入已降溫的筒狀春卷皮內，在頂端置上白草莓，飾上薄荷葉即成。



晚期癌症免疫治療可及性



肺癌是香港第一大癌症殺手，超過一半患者確診時已屬晚期（第4期），預後較差。然而，部分患者即使有合適的治療選擇，仍因未能全面享有醫管局安全網資助，需自費負擔高昂費用，有可能錯過最佳治療時機。癌症資訊網慈善基

金早前舉辦記者會，分享已在私家醫院廣泛應用的治療方案，包括獲國際指引支持、並具全球第三期臨床研究實證的新型PD-1抑制劑（免疫治療），呼籲香港政府及醫管局盡快擴大藥物名冊及安全網資助範圍，讓更多公營醫院患者及早受惠，避免「有藥無錢醫」的困境。

●文：劍康



●癌症資訊網慈善基金舉辦記者會。

陪媽媽遊香格里拉



梁冬陽醫生

我很喜歡西藏天然的雪山湖泊以及藏人的文化，在這裏朗誦着第六世達賴喇嘛倉央嘉措的詩歌，何等浪漫！我一直想帶媽媽去親身領略，但她八十幾歲了，很難去適應這樣的高山和崎嶇的路，退而求其次帶她跟旅行團去雲南的麗江、香格里拉。出發前，她預備了易穿易脫的衣服，適用不同的溫差，既保暖又透氣，以及防滑的運動鞋，並事先用預防高山症的藥物。（預防高山症的藥物有中藥和西藥，在服用前要根据不同需要諮詢你的醫生是否適合和可能的副作用，我不贊成混合吃，因不知會否產生相互作用。）

我陪她在松贊林寺3,680米海拔的地方登上147級樓梯，看到這些白色的牆和經筒，我就想起用牛奶粉刷的布達拉宮和人們轉着經筒誠心轉山轉湖的模樣，讀着這些詩和媽媽分享那種浪漫和凄美。

在浪濤洶湧的虎跳峽，我告訴媽媽，我曾去過金沙江和峽江聽那戰鼓般的濤聲，在川藏高原由小小的溪澗凝聚成中華民族的母親河黃河和長江。

在麗江不同的角度仰望着玉龍雪山，在太陽初升的時候觀賞日照金山，面對那些高山湖泊以及層層疊疊的水池，我很興奮地告訴媽媽九寨溝和黃龍與這裏異曲同工。

當看到那些犛牛、羊群，我告訴媽媽在新疆和西藏見到的是什麼模樣。

藍天白雲清晰得好似一幅幅圖畫，我情不自禁指着天空，好似一個小女孩嚷着：媽媽你看，這些像匹馬、像心形、像翅膀！

看見那些保養得非常好的古城，以及潺潺流水，我為媽媽拍了很多相片讓她欣賞。

只有在她面前，我變回了那個小女孩，滔滔不絕，不管她想聽還是不想聽，總是吱吱喳喳講個不停，我相信她會嫌我好煩，但煩得來又好開心，即使是鬥嘴心中也是甜的。

我幾十年來都在為工作而勞碌，只有這幾天才是真正正屬於媽媽的，分享着我們心中的喜樂，我在反省自己以前陪她太少了，每逢周末她都盼望着我可以跟她一起。老人照樣可以去旅行，只需要準備好攻略，以應對不同的自然環境和風土人情，出外旅行可以讓老人家增加些見聞，也鍛煉身體。我希望以後有機會多些陪她嘆世界，孝順由陪伴開始。