

# 鰻魚冬瓜芽菜健康料理

## 大暑降溫

## 清涼滋養

大暑是二十四節氣中的第十二個節氣，也是夏天的最後一個節氣，通常落在每年的7月22日至24日之間。大暑時節天氣極為悶熱，甚至讓人連動手做飯都提不起勁。趁着「土用丑日」，可以食用含有豐富蛋白質與維生素，具補氣養血、護眼抗老功效的鰻魚；再搭配具有清熱生津、能緩解夏日暑氣引發的煩躁與口渴的冬瓜，以及能調節體內水分、幫助保護心血管的芽菜，為大家準備三道簡易快手的夏季養生料理。

大暑後至立秋前的十八天稱為「土用丑日」。「土用」源自中國古代的「陰陽五行」，春、夏、秋、冬分別代表木、火、金、水，而四季在交替結束前的十八天，則被稱為「土用」。其中夏秋之交的「土用」是一年之中最炎熱的時期。暑氣逼人，容易感到倦怠、嗜睡、食慾不振，中醫將這些症狀稱為「苦夏」。俗語說「春困秋乏夏打盹」，此時暑與濕交雜，天氣極度悶熱，暑氣滯留體內，導致渾身懶散，需要身體器官加強運作以助散熱。養生的重點在於清涼滋養，同時注意防暑降溫，讓身體能順利排散暑氣，抵禦炎熱與濕氣。



### 醬油芽菜拌麵

- 材料**  
芽菜50克、全蛋麵100克
- 調味**  
麻油1湯匙、老抽1湯匙、鮮醬油1/2茶匙



- 製法**
1. 調味拌勻備用；
  2. 水2杯注入鍋內燒至沸騰；
  3. 將全蛋麵及芽菜放入鍋內，煮至軟身，取出瀝乾，置在盛皿上，灑上調味拌勻即成。



鰻魚玉子

- 材料**  
鰻魚150克、雞蛋1隻、鰻魚醬汁適量

### 鰻魚玉子

#### 製法

1. 鰻魚切碎放入耐熱盛皿內；
2. 雞蛋加入2湯匙水攪拌成蛋液；
3. 將蛋液注入盛皿中切碎的鰻魚上，蓋上保鮮紙成鰻魚玉子胚；
4. 水2杯注入鍋內燒至沸騰，將鰻魚玉子胚放入鍋內，蓋上鍋蓋蒸約3分鐘至蛋液凝固，取出，撕去保鮮紙，淋上鰻魚醬汁即成。



大暑快手菜



3

### 金針菇冬瓜粒

- 材料**  
冬瓜150克、金針菇拌飯醬1湯匙、杞子少許

- 製法**  
1. 冬瓜洗淨，去皮去籽，切粒放入

- 耐熱盛皿內；
2. 金針菇拌飯醬及杞子置在冬瓜粒上；
  3. 水2杯注入鍋內燒至沸騰，放入盛妥的金針菇冬瓜粒，蓋上鍋蓋蒸約5分鐘至冬瓜粒顏色轉透明即成。



1



## 醫訊

### 預防乳癌

前香港小姐吳文忻因乳癌復發並擴散，堅強抗癌兩年多後，於今年6月9日安詳離世，享年51歲。她生前樂觀抗癌的態度、大方分享治療點滴的勇氣，再次喚起了公眾對女性「頭號臨床殺手」——乳癌的極高度關注。為了讓大眾能更生活化、循序漸進地了解乳癌的預防與最新醫學發展，香港臨床腫瘤科專科張寬耀醫生，以深入淺出的專業視角，為大家解答關於乳癌的種種疑問，並介紹臨床上的最新治療方式。

問：平時生活好健康、又無家族遺傳，為何乳癌都會找上我？

答：其實在香港，高達八至九成的乳癌患者是沒有家族遺傳病史的。乳癌的成因非常複雜，主要是由於體內荷爾蒙的轉變，或是乳房細胞基因發生突變而演變成惡性腫瘤。雖然遺傳（如帶有BRCA1或BRCA2變異基因）是高危因素，但現代都市人的生活習慣影響同樣深遠。例如：高脂肪飲食、缺乏運動、飲酒、長期精神壓力大、從未生育或較遲生育（30歲後）、過早初潮（12歲前）或遲停經（55歲後）等，都會延長乳房受雌激素刺激的時間，從而增加患癌風險。所以，即使生活健康，定期檢查依然是不可或缺的。

問：摸到乳房有硬塊，是不是就一定是乳癌？還有什麼「無聲」的警號要留意？

答：大家不用過分驚慌，摸到硬塊不一定等同癌症，很多時可能是良性的纖維腺瘤或水囊（囊腫）。不過，摸到任何新硬塊，第一時間一定要找醫生檢查，由我們透過臨床觸診、乳房超聲波及乳房X光造影（Mammogram）來作出診斷。更重要的是，乳癌不一定會痛，甚至不一定摸得到硬塊。

很多生活化、容易被忽略的症狀包括：

- 乳房皮膚出現不正常的變化（如皮膚凹陷、變得像橙皮般粗糙）。
- 乳頭凹陷、乳頭出現不正常分泌物（特別是單側、自發性的血水）。
- 乳房形狀、大小或左右不對稱突然改變。
- 腋下淋巴結腫大。



日常洗澡或換衫時，不妨多留意自己身體的微小變化。

問：現在的乳癌治療一定是「一刀切」或者「打化療打到脫髮」嗎？

答：絕對不是。現今乳癌治療已逐步邁向個人化及精準醫療。醫生不會只根據癌症分期制定治療方案，還會透過病理及分子檢測，了解腫瘤的分子分型，例如荷爾蒙受體（ER/PR）、人類表皮生長因子受體2（HER2），以及是否屬於三陰性乳癌等。不同乳癌分型，治療策略亦會有所不同。手術方面：除非腫瘤太大或多發，否則現在多採用「乳房保留手術」（局部切除），再配合術後電療（放療），在有效控制病情的同時，亦有保留乳房外觀。

**荷爾蒙治療：**對於荷爾蒙受體陽性的患者，可透過每日服藥或定期注射藥物，抑制雌激素對癌細胞的刺激。相較化療，荷爾蒙治療的副作用一般較為輕微。

**標靶治療：**針對HER2陽性的患者，標靶藥物能精準攻擊癌細胞，大大減低復發率。

至於化療相關脫髮問題，部分患者可考慮配合頭皮冷凍療法。此療法透過降低頭皮溫度，減少流向頭皮的血液量，從而降低化療藥物到達毛囊細胞的濃度。由於毛囊所接觸的化療藥物劑量可能減少，因此有機會減低化療期間脫髮的程度。

問：像吳文忻的情況，為什麼癌症在幾年後會突然復發？我們如何預防？

答：這正是癌症最狡猾的地方。在完成初次根治性治療（如手術、化療、電療）後，雖然影像檢查顯示身體已經沒有腫瘤，但可能仍有極少數、肉眼或常規檢查無法偵測的「微轉移癌細胞」潛伏在體內（例如淋巴、骨骼或血液中）。當身體免疫力下降，或環境適合時，這些「冬眠」的癌細胞就會重新甦醒、分裂。

要減低復發風險，除了在醫生指導下完成整個療程（例如荷爾蒙藥需要堅持服用5至10年）外，定期覆診（臨床檢查、抽血驗癌指數、影像掃描）至關重要。早期發現復發，控制的效果會好很多。

## 五行多維度 論火(第二期)

### 五行瓦解——上熱下寒是如何煉成的？

上一期我們區分了實火與虛火。那麼問題來了：好好的一團火，為什麼會從腎中「逃跑」，浮到頭面上去？這不是單一器官的問題，而是整個五行系統運轉失靈的結果。現代人的生活方式，幾乎每一項都在促成這種體質的形成。

#### 傷土——中軸停轉

五行之中，脾胃屬土，居中焦，是人體氣機升降的樞紐。《素問·太陰陽明論》曰：「脾者土也，治中央。」土正常轉動，心火才能下行溫暖腎水，腎水才能上行制約心火。長期冷飲、生冷瓜果，寒邪直中脾胃，土氣受傷，斡旋無力，火無法下降而炎於上，水無法上升而寒於下，這就是「土不伏火」。清代醫家黃元御在《四聖心源》中說得明白：「中氣衰則升降空，腎水下寒而精病，心火上炎而神病。」脾胃一傷，上熱下寒的軸心便斷裂了。

#### 耗水損火——水火失衡

熬夜最傷陰，腎水暗耗，水不制火，

虛火便無所制約而上浮，這是「水淺不養龍」。長期身處空調環境、少曬太陽，則元陽日損，陰寒內盛，寒氣逼迫，將那團虛陽驅趕到體表頭面，這是「水寒不藏龍」。無論是水量不足還是水質過寒，那條龍（相火）都無法安住水中。

#### 木鬱金滯——火上加油

壓力、鬱怒、過度用神，使肝氣鬱結。肝屬木，木能生火，鬱而化火，火性炎上，形成「木火上炎」之勢。久坐少動、呼吸短淺，則肺氣虛滯。肺屬金，主肅降，金氣不降，便無法收斂心火下行，水火隔絕愈加嚴重。

#### 結論

上熱下寒並非一朝一夕形成，而是生活習慣長年累月砍伐五行平衡之樹的結果。傷了土、耗了水、鬱了木、滯了金，最終那團相火便如困獸反噬，直衝頭面。明瞭病因，方知治療不在「滅火」，而在「重建五行健康的生態」。

## 深近視增加眼疾風險 家長應重視兒童視力管理

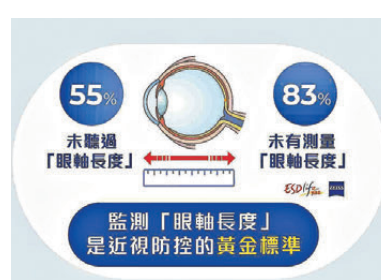


近視是香港學童最普遍且嚴重的眼部健康危機。香港學童的近視率居高不下，並呈現隨年齡持續加深的趨勢。有見及此，蔡司香港委託生活易（ESDlife）於今年5月進行「香港學童視力健康及近視管理調查」，旨在深入了解現代學童的生活模式與視力控制方案，同時揭示家長在兒童眼部健康管理上的認知缺口，藉此喚起大眾正視近視引致的嚴重眼疾威脅，並協助全港學童尋求更適切、靈活且符合現代生活節奏的全方位視力防護方案。

全面眼睛檢查是監察兒童近視發展的重要一環。然而，調查發現不少家長對驗眼內容及重要指標的認識有限，更有高達62%的家長坦言不清楚驗眼流程。雖然大部分學童曾接受視力檢查及近視度數檢查，但僅有17%曾量度眼軸長度，反映關鍵近視監察指標尚未獲廣泛應用。調查亦顯示，過半數



「香港學童視力健康及近視管理」調查結果發布會。



逾5成家長未聽過「眼軸長度」。

(55%) 家長從未聽過「眼軸長度」，更有72%不知道「眼軸長度」其實比近視度數更能客觀反映近視發展與未來眼疾風險。此結果顯示，家長普遍過度看重近視度數的變化，卻忽略了關鍵指標及其對長遠眼睛健康的潛在影響。

註冊視光師謝進（Patrick）表示：「眼軸長度檢查對兒童近視管理非常重要，它是監控兒童近視發展的黃金指標，亦與成年後患上一些眼疾的風險程度相關。眼軸長度是指由角膜至視網膜之間的距離。研究顯示，眼軸每增加1毫米，近視度數就可能顯著增加250至300度。而當眼軸持續增長，不僅代表近視不斷加深，也可能令眼底結構承受更大壓力，增加日後出現眼病變或長遠眼疾的風險。因此，定期由專業人員檢查眼軸長度，有助制定更適切的眼睛健康管理方案。兒童近視管理的關鍵不只是『看得清楚』，而是控制加深速度、降低未來風險。」

●文：劍康