

立秋
暑濕未退燥邪漸起

酸味食材助護肝養血

一年有四立：立春、立夏、立秋、立冬，分別代表一個季節的開始。立秋雖然意味着秋天的到來，但因為每年的立秋大約在8月7日至9日之間，正值「三伏天」的炎熱時期，所以容易被人忽視，人們未必察覺到季節的轉換。實際上，暑濕雖然未退，但秋季的燥邪已悄然而起，早晚溫差也將逐漸增大。本期選用的食材包括蜜桃，可補氣益血；豆豉，有助宣散鬱熱；蠶豆，健脾利濕；大葉，健胃解毒；水雲，提升免疫力。以這些材料為大家準備了幾道立秋養生菜。 ●文、攝：小松本太太

俗話說：「立秋一日，水冷三分」。立秋過後，隨著天氣逐漸轉涼，此時要注意調整空調系統的溫度，避免空調或風扇直吹脖子、後背與腳部。因為立秋之後，身體內的濕氣不容易排出，同時要順應「陰津內蓄，陽氣內收」的養生原則，在氣溫較低時適時添衣，以免着涼。

立秋之後也要注意飲食調整。增加酸味食材有助護肝養血；提升蛋白質與優質油脂的攝取量，可以補充能量，防止因天氣轉涼而出現氣虛乏力。民間素有「秋瓜壞肚」的說法，這裏的「瓜」主要指夏季的西瓜、甜瓜等寒性瓜果。立秋後若食用過多，容易損傷脾胃陽氣，導致脾胃虛寒，出現腹痛、腹瀉、消化不良等症狀。



蜜桃芝士蛋糕

材料
蜜桃 1 個、忌廉芝士 110 克、糖 15 克、蛋 2 隻、熱香餅粉 150 克

- 製法**
- 忌廉芝士提前從冰箱取出，置室溫約 30 分鐘至軟化，備用；
 - 蜜桃洗淨，去皮、去核，將 3/4 果肉即作 1 厘米蜜桃粒、1/4 果肉切 2 毫米蜜桃片，備用；
 - 熱香餅粉過篩備用；
 - 將已軟化忌廉芝士放入大碗內、加入糖拌勻；
 - 雞蛋打入大碗內與芝士拌勻成芝士蛋漿；
 - 將已過篩的熱香餅粉分 2 至 3 次澆入大碗內，與芝士蛋漿拌勻成幼滑糊漿；
 - 將蜜桃粒拌入糊漿內成蜜桃蛋糕胚；
 - 在電飯煲內鍋灑少許糖、把蜜桃片排入鍋底；
 - 將蜜桃蛋糕胚注入排妥蜜桃片的電飯煲內鍋；
 - 把注妥蛋糕胚的電飯煲內鍋抖顛一下排出空氣；
 - 把電飯煲內鍋放入外鍋內、蓋上電飯煲蓋，按煮飯鍵，啟動烹煮流程，完成後倒扣取出蛋糕，即成。



掃碼睇片



水雲大葉拌浸煮雞胸

材料
雞胸肉 400 克、三杯醋水雲 70 克、大葉 4 片

製法
1. 清水 700 毫升注入鑄鐵鍋內煮至沸騰；



- 雞胸肉洗淨，放入沸水中，轉中小火煮至水再沸騰，蓋上鍋蓋，熄火、靜置浸煮 25 分鐘；
- 大葉洗淨切碎，備用；
- 取出浸煮至熟的雞胸肉，切件放入盛皿內；
- 淋上三杯醋水雲、灑上切碎大葉，即成。



豆豉炒蠶豆

材料
蠶豆 400 克、豆豉醬 1 茶匙、油 1 湯匙

- 製法**
- 蠶豆洗淨，剝去外殼去皮，取出豆肉備用；
 - 燒熱鑊下油、爆香豆豉醬；
 - 將蠶豆放入鑊內翻炒、注水半杯稍微燜煮，至水分蒸發，即成。

● 文：王正亮

論火(第四期)

引火歸元 讓離家之火重返命門

引火歸元的五行原理

既然上熱下寒的根本問題是「火跑錯了地方」，那麼治療的關鍵就不是把火滅掉，而是把火引回它該待的地方。這便是中醫著名的「引火歸元」法——讓浮游在頭面的那團無根之火，重新回到下焦命門，恢復水火既濟的平衡狀態。

引火歸元並非簡單地「補陽」或「滋陰」，而是需要從五行全局着手，至少包含三層配合：其一，壯水之主，以制陽光——補足腎水，使龍有所潛藏。水夠深，龍才能安住。其二，益火之源，以消陰翳——振奮命門真火，融化下焦寒冰。寒冰化了，龍便不再被陰寒逼迫而外逃。其三，培土伏火，厚土覆火——中土脾胃厚實，方能承載並封藏腎中相火，如厚土覆蓋火種，溫暖而不竄越。清代醫家鄭欽安在《醫理真傳》中反覆強調：「土所以伏火」，正是此理。若從數理表述，首先要知腎分為腎陰（壬水）和腎陽（丁火）。因此，壯水之主，即補腎陰壬水，水足則龍安，即排洩功能可安頓；而益火之源，即壬水能蓄陽，壬丁能合化木生火，火再生土，那就是培土伏火了。

若兼肝鬱、肺滯，尚須輔以疏木、降金之法，方能令五行一氣周流完全恢復。《醫宗金鑑》概括此法精髓：「虛火不歸其原者，亦納之而歸封墊之本矣。」所歸之「原」，正是需要五行合力才能重建的命門。而數理表述肝鬱就是甲乙木不能生丙丁火，肝不條達，就成五臟之賊，剋土（脾胃）。肺滯亦由於丁火不能以火煉庚金或丙火不合辛金，就影響了宣發與肅降之功能了。

引火歸元的經典方：

交泰丸

交泰丸出自明代韓懋《韓氏醫通》，全方僅兩味藥——黃連與肉桂，比例為十比一。黃連苦寒，瀉心火之有餘，使心火下降；肉桂辛甘大熱，補命門之火，引火歸元。兩藥一寒一熱、一降一升，重建心腎相交之「泰」卦。五行格局中，黃連清君火（屬火），肉桂補相火（屬火），看似同屬火卻作用相反：一降一引，一清一溫，共同撥動五行圓運動。

(結 論)

引火歸元的智慧，在於不以對抗的方式「滅火」，而是以引導的方式「歸位」。這與中國文化中「疏勝於堵」的智慧一脈相承。理解了這個原理，下一期我們便可談談日常生活中簡便可行的五行食療方案。



梁冬陽醫生

堅持奮鬥闖出一片天地

近期世界盃足球熱潮席捲全球，許多人心中都有自己支持的偶像與冠軍球隊，熱切期盼心愛的隊伍能夠成功奪冠。數十年來，無數來自不同國家的足球員，耗盡畢生的心力與汗水，在綠茵場上譜寫出各自精彩且動人的人生篇章。

C 朗、朗拿甸奴、美斯、莫迪歷，都是我十分喜愛的球星。他們擁有極為相似的經歷，皆是出身貧困的平凡孩子。年少時的他們物資匱乏，沒有優質的足球裝備，也沒有合適的專業球鞋，生活拮据。深知出身無法選擇的他們，明白唯有努

力能夠改變命運，願意吃下常人難以承受的苦難。他們的人生目標單一旦堅定，就是好好踢球，憑藉自身的實力出人頭地，依靠足球扭轉自己與家人的生活現狀，而日復一日不懈的努力與刻苦的訓練，就是他們通往夢想的唯一道路。

正因親身歷經貧困磨難，他們格外珍惜得來不易的一切，懂得感恩孝順家人，也與隊友彼此扶持、患難與共。他們平日在同一支職業球隊並肩作戰，是最親密的摯友、搭檔與兄弟；但當站上世界盃的國際賽場，肩負國家榮譽征戰時，便會全力以赴、不留餘力。

在殘酷的淘汰賽中，縱使對手是昔日戰友，也只能無奈競爭較量。賽後不論勝負，球員都會與對手真誠相擁，盡顯英雄惜英雄的風度，真正做到雖敗猶榮。

這些優秀的球星始終心懷善意，樂於回饋社會，常常為貧困孩童、患病者以及社會弱勢人士慷慨捐助。他們切身感受過貧窮的無奈與艱辛，所以更能體會底層百姓的苦楚，這份難得的慈悲心與同理心，令我由衷敬佩。

每位球星都以不同的方式告別世界盃舞台，有人歡呼奪勝，有人落淚離場，老牌冠軍球隊落敗、新生代球員崛起更是常態。但無論賽果如何，他們都戰勝了自己，贏得了精彩的人生，在足球歷史中留下了屬於自己的印記，被世人永遠銘記。

年少的艱辛磨練出他們吃苦耐勞、頑強拚搏的意志，反觀現今許多養尊處優的年輕人，未曾經歷磨難，缺乏堅毅的毅力與拚搏的精神，往往難以擔當大任、成就大事。

與此同時，內地高考、香港 IB、DSE 考試成績陸續公布，廣大學子有人歡喜有人憂愁。成績理想者可順利入讀心儀大學；發揮失準者則難免感到失落沮喪。我希望所有考生都能及時調整心態、收拾心情，重新規劃自己的人生道路。

考試從來不是人生的全部，馬雲也曾遭遇高考失利，卻憑藉不懈拚搏，打造出屬於自己的輝煌事業。世間行行出狀元，只要願意堅持奮鬥，終能闖出一片天地。一場考試僅是人生的小小插曲，漫漫人生路，還有無數可能等待我們探索。

專家拆解 HPV 迷思 倡正確性健康觀念

健康資訊

早前，有傳媒報道關於一名男子將人類乳頭瘤病毒（HPV）傳播給多名女子成為社會熱話，引發全城關注，同時亦激起網上大量關於性健康的討論與偏見。公眾對於 HPV 存在諸多迷思，例如「只有生活濫交才會感染性病」等標籤，往往導致高危人群因恐懼、怕痛或尷尬而逃避檢查，而普羅大眾亦缺乏定期篩查的意識，形成嚴重的公共衛生盲點。

早前，香港醫護聯盟舉行「HPV 迷思」記者會指出，HPV 是一種極為普遍的病毒，主要透過皮膚或黏膜的直接接觸（如性行為）傳播。研究指出，高達 80% 曾有性生活的人士，一生中都會感染過 HPV 病毒。目前已知的 HPV 病毒超過

150 種基因型，在醫學上大致可分為「高危型」及「低危型」兩類。其中，最常見的高危型為 HPV 16 及 18 型，它們是引發多種兩種性癌症的主因，高達 90% 的子宮頸癌及 90% 的肛門癌均由其引致。至於低危型，則主要會引發性病濕疣（俗稱「椰菜花」）或輕微的細胞病變。

香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院名譽臨床助理教授、家庭醫學專科陳婉晴醫生倡導正確的性健康觀念，強調性健康是全民健康不可或缺的一環，大眾應將性健康檢查視為常規身體檢查或牙科檢查一樣，坦然面對並將其全面去污名化。陳醫生直言，高達九成的 HPV 感染者在初期完全毫無病徵，而

且病毒的潛伏期可長達 10 至 20 年，大眾往往嚴重低估了其高度隱蔽性與潛在的癌變風險。

更關鍵的是，許多女性因對傳統婦科檢查存在「怕痛、怕尷尬」的恐懼心理；而男性則普遍誤以為「HPV 與自己無關」，或認為「沒有病症便無須理會」。這些觀念正是導致整體篩查率長期偏低、大眾抗拒檢查的主因。陳醫生最後提醒，要有效預防 HPV，除了接種 HPV 疫苗和進行安全性行為之外，亦鼓勵有性接觸的人士定期進行子宮頸抹片檢查（柏氏抹片檢查）或 HPV DNA 檢測等篩查。一旦檢測結果呈陽性或出現異常，應盡快求醫並作進一步跟進處理。

● 文：劍康



● 專家拆解 HPV 迷思及預防方法發布會。