

適量「增酸減辛」調味食材 處暑潤燥與紓緩間取平衡



處暑，又稱「出暑」，通常落在每年8月22日至24日之間。按節氣之意，「處」有躲藏、終止之意，象徵盛夏的暑氣逐漸退去、開始潛伏不現。因此，處暑可視為炎熱由盛轉衰的重要轉折點。此時的飲食重點並非簡單地「轉清淡就好」，而是要在潤燥與紓緩之間，調出符合初秋身體節奏的口味。本期特選滋陰潤燥的鴨肉、保腦護心的鯖魚，以及補腎氣的長豇豆，為大家呈現圍繞處暑養生所需的料理。

●文、攝：小松本太太



煙熏鴨胸拌黑醋洋葱

材 料

原件煙熏鴨胸 200 克、紫洋葱 100 克、水菜 100 克、黑醋 3 湯匙、鹽少許

製 法

1. 取出原件煙熏鴨胸、用刀在鴨胸皮上劃開幾道裂痕，備用；
2. 紫洋葱洗淨、去皮、用蔬菜板刨成薄片備用；

3. 水菜洗淨、瀝乾、切 3-4 厘米長段，放入盛皿內；

4. 將劃開裂痕的鴨胸放入鑊內，鴨胸皮朝鑊，中火加熱至鴨皮微焦鴨油溢出，取出切約 3-4 厘米厚件，排入盛皿內水菜上；
5. 保留鑊內鴨油，注入黑醋、加入紫洋葱薄片、拌勻成輔料，取出撒入盛皿內即成。



酸梅煮鯖魚

材 料

鯖魚柳 350 克、油 1 湯匙、日本酸梅 50 克

調 味

味噌 50 克、味醂 3 湯匙、料理酒 3 湯匙、黑糖 1 茶匙

製 法

1. 將鯖魚柳洗淨、吸乾水

分，備用；

2. 調味拌勻，備用；

3. 燒熱淺鍋、下油，將鯖魚柳及日本酸梅放入鑊內；
4. 將拌勻調味注入淺鍋內、蓋上鍋蓋，中火加熱約 5 分鐘至鯖魚柳熟透即成。



在處暑時節，人體往往仍殘留夏季累積的濕氣，這些「濕」未必會隨節氣立刻消散。此時可藉由養生飲食徹底送走暑濕，幫助身體逐步排解夏季濕邪。同時，秋天乾燥，若食辛辣過多，容易「上火」，加重乾燥不適；相對之下，適量使用醋及酸味食材調味，能呼應「增酸減辛」的養生思路。值得注意的是，處暑並不等於立刻清涼。此時天氣常呈現「乾爽增、溫差大」的特徵：早晚涼意明顯，但正午仍可能感受到盛夏般的炙熱，甚至偶爾再度酷熱，人們稱之為「秋老虎」。因此，雖然已入秋，防暑去濕仍不可掉以輕心。

長豇豆空心菜豆腐湯

材 料

長豇豆 100 克、空心菜莖 100 克、豆腐 200 克、油 1 湯匙、鹽 1/2 茶匙、白胡椒粉少許

製 法

1. 長豇豆洗淨、切作約 5 厘米長段，備用；
2. 空心菜菜莖洗淨、切作約 5 厘米長段，備用；
3. 燒熱鑊，下油、鹽；
4. 將切妥備用的長豇豆及

空心菜放入鑊內爆炒至顏色轉為翠綠；

5. 將豆腐加入鑊內與長豇豆及空心菜一同爆炒；
6. 將清水 600 毫升注入鑊內，大火煮至沸騰，豆腐熟透，加入白胡椒粉即成。



黃國強醫生

中風大解密

年輕人也會中招？中風不只是「老人病」！香港老人科專科醫生黃國強拆解：上班壓力大、三餐都在茶餐廳解決是致命傷？一提到「中風」，很多人腦海中浮現的畫面是老人家坐輪椅，但事實上，中風正悄悄「年輕化」，甚至有 30 多歲的上班族在開會途中突然倒下。究竟中風有沒有先兆？我們平時的飲食習慣又埋藏了多少定時炸彈？

問：30 幾歲是不是跟中風這些「老人病」無關？

答：千萬不要有這種錯覺！雖然老人科接手不少高齡個案，但近年中風年輕化趨勢非常明顯。現在 40 歲甚至 30 歲出頭的個案並不罕見。這與年輕一代的「三高」（高血壓、高血糖、高血脂）年輕化有關。長期熬夜、工作壓力大，加上缺乏運動，血管年齡可能比實際年齡老 20 年，血管一脆或一塞，中風就隨時發生。

問：平時餐餐茶記、熱愛「重口味」，是否真的會食到中風？

答：絕對是！香港人的飲食習慣是中風的幕後黑手。

· 高鹽分：茶餐廳的餐肉、公仔麵、芥汁飯（如黑椒汁、咖喱汁）的鈉含量極高，會直接導致高血壓，而高血壓是中風的最主要原因。

· 反式脂肪：麵包、西餅、煎炸食物會令血管硬化。

迷思：很多人以為自己瘦就不會中風，其實「瘦底」但內臟脂肪高、膽固醇超標的人，血管同樣危險。

問：外出覓食「避彈衣」：怎樣選擇才不傷血管？

答：在香港食飯，最大的敵人都是「鹽（鈉）」及「油（反式脂肪）」。如果你無法避免外食，請記住以下「三不五要」原則：

茶餐廳 / 快餐店策略

· 不要「撈汁」：咖喱汁、黑椒汁、粟米汁其實是鹽分與生粉的重災區，要求「醬汁另上」或者「走汁」，已經救了你的血管一半。

· 要「去皮」：食油雞、燒鵝時，皮下的脂肪是壞膽固醇的來源，忍一忍手，去皮再食。

· 要揀「清湯」：揀米粉、米線時，選清湯或鮮茄湯，避開麻辣、酸辣或濃郁的豬骨湯底。

飲茶 / 酒樓策略

· 「蒸」勝於「炸」：揀蝦餃、腸粉、蒸魚，遠離鹹水角、春卷或咕嚕肉。

· 洗筷子亦要「洗菜」：郊外油菜通常淋滿蠔油或熟油，食之前建議在茶水或熱水裏「過一過水」。

問：日常食什麼好？血管最鍾意哪三類食物？

答：如果你能在家自己煮，或者在超市選購，請優先考慮這三類「血管清道夫」：

· 高纖維全穀類：用燕麥、糙米或番薯取代白飯。纖維能像「掃把」一樣，在腸道帶走部分壞膽固醇。

· 深海魚類：三文魚、鯖魚、沙甸魚富含 Omega-3，有助抗發炎及防止血栓形成，建議每周食兩次。

· 高鉀蔬果：香蕉、菠菜、番薯、奇異果。鉀質能拮抗鈉（鹽）的作用，幫助排水並降低血壓。

注意：若患有腎臟疾病，攝取鉀質前必須諮詢醫生。

問：突然短暫單邊手軟腳軟、講話「繃閉筋」，是否休息、睡覺就無事？

答：絕對不可以！這是最危險的迷思。描述的是典型中風先兆，醫學上叫「小中風」（TIA）。雖然症狀可能在幾分鐘內消失，但這其實是腦部發出的「最後警告」，代表血管已經出現局部阻塞。如果忽視，約 5% 患者會在幾天內和 10% 患者會在數月內發生嚴重大中風。

記住「談笑用兵」口訣：說話不清、面部不對稱、手腳無力，請立刻求醫或叫救護車！

問：聽講飲木耳水、食紅麴、飲醋可以「通血管」預防中風？

答：老人家最喜歡傳這些資訊。雖然黑木耳等食物有助降血脂，但它們不能取代藥物。如果你本身已有高血壓或血管硬化，單靠「食療」是不可能通血管的。最重要是遵從醫囑服藥（如阿士匹靈或降血壓藥），不要隨便停藥轉食偏方，否則血壓反彈更危險。

問：有什麼生活小習慣，可以由今日開始做，減低中風風險？

答：其實很簡單，但要持之以恆：

- 少鹽：去茶記要求「少汁」甚至「走汁」。
- 多行：每日快行 30 分鐘，足令血管保持彈性。
- 戒煙：煙草會直接傷害血管壁，戒煙是回報率最高的健康投資。冬天時注意保暖，平時要有充足水分，特別夏天時注意脫水。

醫生小貼士：中風雖然可怕，但八成的中風其實是可以預防的，不要以為自己後生就揮霍健康，血管不會說話，它一反擊就是致命傷。由今日開始，食少些鹹，行多兩步啦！



● 文：王正亮

五行多維度

論水（第一期）

水有兩種——真水養人，客水成災

上文談火，我們說上熱下寒是火不歸元。今天開始談水，說的則是另一種矛盾：口乾舌燥、皮膚枯裂、咽喉乾癢，看似「燥熱」，雙腿卻浮腫、小便不利、腹脹怕冷——這是水不歸壑的「下燥上濕」。要理解這個矛盾，首先要分清，中醫眼中的「水」並非一種。

真水與客水之別

明代張景岳在《景岳全書》中論水，與論火同樣精闢。他說：「水有真水，有客水。真水者，天一之所生，腎中之元陰也；客水者，飲入於胃，游溢之津液也。」真水是腎中所藏的元陰，屬先天之水，是全身津液的根源。客水是我們喝進去的水，經脾胃運化後產生的津液，屬後天之水。正常時真水蒸騰上濟，客水輸布全身，各行其道，人體既不乾燥也不水腫。

火衰則真水成寒水

問題出在腎陽（命門之火）不足的時候。腎陽猶如釜底之薪，負責將腎水蒸騰成水蒸氣，上潤口舌肌膚。《醫宗金鑑》云：「腎中真陽，乃生化之源。」一旦元陽衰弱，釜底無薪，真水失其蒸化之動力，沉滯下焦化為寒水。清者不升

則上焦失潤，出現口乾膚燥；濁者不降則下焦水停，出現水腫、小便不利。這不是水太多，而是火太少，水因寒而滯、因滯而停、因停而成災。

五行歸屬

腎主水，但水的代謝涉及五行全局：肺金為水之上源，通調水道；脾土為堤防，制約水濕；肝木主疏洩，氣行則水行；心火下行以溫腎水，使水不寒。水病看似是水行的問題，實則五行的任何一環脫軌，都可導致水液代謝失常。數理解讀：「若天與日失其所，折壽而不章」，即壬水腎陰無法經心陽、心陰氣化成水之上源（肺金），而脾的己土無法制約壬水成水濕。肝疏洩成火，才能溶金生水，即丁庚壬或丙辛癸的組合，水液代謝才健康。

結論

分清真水與客水，是理解下燥上濕的第一步。口乾不一定是水不夠，很可能是水停住了，上不來。狂飲水只會加重水濕停滯，令水腫更甚而乾燥不解。明乎此，方能進入下一期的主題：浮水是如何在五行失調中煉成的。



梁冬陽醫生

卵巢癌篩查 早發現早治療

近期，不少朋友關注卵巢癌，紛紛詢問卵巢癌的發病率是否上升、是否有年輕化趨勢，以及死亡率是否偏高。

根據香港 2023 年最新統計數據，全年新增卵巢癌個案達 623 宗，平均每 111 位香港女性，就有一人終身有機會患上卵巢癌，整體發病率的確較過去上升。女性的卵巢僅櫻桃大小，體內位置隱蔽，病變初期幾乎沒有明顯症狀。當出現腹脹、腹痛等不適時，多數已發展至中晚期，這也是卵巢癌難以早期察覺、死亡率高的原因。

早期卵巢癌難以靠自身感覺到症狀發現，只能透過定期婦科檢查加盆腔超聲波，檢測結果亦取決於醫生的經驗。一般腹部超聲波需要膀胱充盈才能清晰分辨子宮與卵巢，若體形肥胖、腸道脹氣，都會影響檢測準確度，因此婦科專用的超聲波會更清晰精準。

抽血檢測 CA125 是判斷卵巢癌的參考指標之一，但存在明顯局限。並非所有卵巢癌患者都會出現數值升高，子宮內膜異位症、子宮肌瘤、盆腔炎、月經期、肝硬化等良性狀況，也會導致 CA125 上升。不少人檢查發現指數偏高，上網查詢後過度恐慌、憂慮失眠，其實多數並非癌症所致。

其中，具高危因素的女性必須格外警惕。例如，攜帶 BRCA 基因變異者，或是近親曾罹患乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌、胰臟癌、大腸癌、前列腺癌，皆屬高危族群，務必定期做全面體檢。若家族成員年輕發病，建議盡早接受 BRCA 基因檢測。

一旦出現月經紊亂、停經後異常出血、持續腹痛腹脹、不明原因下肢水腫等異常症狀，須立刻就醫檢查。

目前，醫學界尚未研發出有效預防卵巢癌的方式，對抗卵巢癌最關鍵、最有效的方法，仍是堅持定期篩檢，實現早發現、早治療。