



白露節
氣

增酸減辛

養肺潤燥 平衡身心

二十四節氣之中，「白露」為第十五個節氣，通常落在每年9月7日至9日之間。白露養生宜重「養肺」，古人常言「悲秋宜養肺」。此時情緒容易受影響，加上秋燥傷津，易致呼吸道與咽喉不適，因此白露養生的重點在於養肺，並特別注意咽喉的保護，以防秋燥侵襲。本期選用甘酒、梨、松子、大葉及番茄等食材，烹製三款白露節氣養生菜，契合「養肺潤燥、平衡身心」的方向，順應秋季轉涼的節奏，讓身心由盛轉收，安然入秋。

●文、攝：小松本太太

古人有云：「一歲露從今夜白」，意指自今夜起，露水愈發凝重，天色逐漸轉涼。此時正值仲秋前後，晝夜溫差達到高峰；晨曦映照草木葉片，凝結的露水晶亮如霜，映出一片清白，因而得名「白露」。

在飲食上，宜採「潤」的策略而非猛補，可多喝溫水，避免冷飲；並減少辛辣、煎炸及酒類，以免

燥熱加劇、津液更虧。同時配合秋季養生常見的思路「增酸減辛」，在日常調味與食材選擇上，可適度採用偏酸之味，以助收斂，契合秋收節奏。

甘酒為發酵飲料，其中的麴酸與多酚具抗氧化特性，有助舒緩壓力、平穩情緒。梨則具養陰補液、潤肺止咳、養血生肌、清熱降火之效。松子富含油脂與膳食纖維，能潤腸滋陰。大葉（紫蘇葉）可調理脾胃、散寒解表、助消化；番茄的酸味則有助陽氣收斂，呼應秋季「增酸減辛」的養生法。

番茄蛋一鍋燒



材 料

番茄250克、蛋2隻、片栗粉1茶匙、油1湯匙、茄膏1茶匙、鹽、胡椒粉少許

製 法

1. 番茄洗淨、去蒂、切滾刀塊，備用；
2. 蛋去殼、分別打入兩個小杯內，備用；
3. 片栗粉加水1湯匙拌勻成片栗粉液，備用；
4. 燒熱鑊、下油，將茄膏放入鑊內，以中小火拌炒至茄膏軟化；
5. 將切妥番茄放入鑊內、下鹽及

2. 蛋去殼、分別打入兩個小杯內，備用；

3. 片栗粉加水1湯匙拌勻成片栗粉液，備用；

4. 燒熱鑊、下油，將茄膏放入鑊內，以中小火拌炒至茄膏軟化；

5. 將切妥番茄放入鑊內、下鹽及

6. 取水150毫升注入鑊中，燒至沸騰後，加入片栗粉液拌勻，煮至微稠時，將已打入小杯的雞蛋加入鑊內，蓋上鑊蓋，轉中火煮約4分鐘至蛋白凝固、蛋黃半凝固，即成。

松子大葉蟹肉炒飯



材 料

松子10克、蟹肉150克、大葉4片、珍珠米飯450克、橄欖油1湯匙、料理酒2湯匙、醬油1湯匙

製 法

1. 松子放入沒有水沒有油的鑊內，以中火烘至微黃，取出備用；
2. 大葉切碎，備用；
3. 橄欖油注入鑊內，加入珍珠米飯及蟹肉，注入料理酒，大火加熱，將飯粒及蟹肉拌炒至鬆散；
4. 灑入切碎大葉、拌炒均勻；
5. 注入醬油，炒出醬香，灑上烘至微黃的松子即成。



甘酒煮和梨

材 料

和梨1個（250克）、玉桂2克、檸檬皮少許、無酒精甘酒190毫升

製 法

1. 和梨洗淨、去皮去核、放入小鍋內，加入玉桂及檸檬皮、注水300毫升，大火加熱至沸騰，蓋上鍋蓋，轉小火，煮約15分鐘至和梨轉半透明；
2. 加入無酒精甘酒入小鍋內，繼續以小火加熱至鍋邊冒小泡，馬上熄火，即成。



●文：王正亮
五行多維度

論水(第五期)

五行食療—— 生薑、茯苓與五苓之道

來到談水系列的最後一期，我們同樣拿出幾道有分量的五行食療方。這些方子與談火系列的黑豆肉桂方相輔相成，一治火浮，一治水滯，背後共用着同一套五行思維。掌握它們，便能在日常生活中從容應對水火失調的種種不適。

生薑茯苓紅棗湯：火土合德，溫陽化飲

此方三味藥各司其職，暗合五行生剋。生薑辛溫，入肺脾胃經，五行屬金兼土，能發散水氣、溫中化飲。《金匱要略》治水氣病多用生薑，取其「溫中散水」之功。茯苓甘淡平，入心脾腎經，五行屬土兼水，健脾滲濕、利水消腫而不傷陰。《神農本草經》將其列為上品，謂其「利小便，久服安魂養神」。紅棗甘溫，入脾胃經，五行屬土，補中益氣，猶如築堤固土，防止水濕再生。

三味合用，生薑如釜底加薪（火），茯苓如疏浚河道（導水），紅棗如築堤防水（土）。火能溫水，土能制水，水得溫則化，得制則歸。此方體現「火土合德」以治水，適用於口乾不欲飲、手足不溫、下肢浮腫、大便溏爛者。用法：生薑5片、茯苓15克、紅棗5枚，水煮30分鐘，代茶頻飲。

肉桂茯苓飲：引火歸元以化寒水

如果說生薑茯苓紅棗湯側重「火土合德」，肉桂茯苓飲則直指「水火關係」。肉桂辛甘大熱，入腎經，五行屬火，補命門之火。《湯液本草》謂其「補命門之不足，益火消陰」。肉桂如強力點火器，點燃命門真火，寒水得化。茯苓健脾利水，標本兼治。二者相伍，肉桂治本以溫陽化氣，茯苓治標以利水消腫。陽復水化，津液自布，口乾燥燥不治自癒。用法：肉桂2克後下、茯苓15克，水煮15分鐘，代茶溫飲。

輔助方法與生活調攝

艾灸關元、命門（屬火），大補元陽，釜底添薪；艾灸足三里、陰陵泉（屬土），培土制水；拍打肺經（屬金），疏通水道；推按太衝、行間（屬木），氣行則水行。生活上，避寒就溫、少食生冷油膩、晨起運動微汗、早睡不熬夜，五行生活習慣的重建，方是根治之道。

結 論

從談火到談水，十期文章至此圓滿。火病與水病，表裏一體；肉桂既可引火歸元以治浮火，又可溫陽化氣以治浮水。中醫「異病同治」之妙，盡在其中。願讀者從此不再見火滅火、見水堵水，而能從五行圓運動的高度，理解身體發出的每一個訊號。

冬陽天地
梁冬陽醫生

AI對中小學生及醫科生的影響

新學期展開，人工智能（AI）技術發展日新月異，如何妥善使用AI，成為學生族群全新的討論課題。我曾因不認識生字求助AI，它不僅標註拼音、教導正確發音、補充同音字，還會延伸詢問興趣、課外活動、生活狀況等議題，能夠無間斷地交流對談。對成年人而言，AI可用來紓解壓力、學習新知，亦能協助打字記事、蒐集統計資料、製作簡報，大幅節省時間與精力。但對於中小學生與醫科生，我認為使用AI務必審慎節制。

各階段學習都有它的必要性：小學階段更是建立人的修養的關鍵期，與人溝通相處、應有的禮儀皆是不可或缺的基礎。若學生沉迷上網、依賴手機與AI，容易弱化人與人的互動能力。如同習慣使用計算機，會逐漸生疏忘記加減乘除；過度倚賴AI撰寫文章、完成作業，會讓學生無從練習筆畫書寫、文章架構，不僅喪失基本寫作能力，更會養成思維惰性，失去獨立思考、自主解決問題的能力，將來不知道如何同人相處。

至於醫科生，藉由AI查閱資料、溫習課本、輔助記憶本無可厚非，能有效提升讀書效率。但醫學講究扎實手術基本功、病患溝通技巧、醫療同理心，是AI無法取代的醫生必備素質。長期依賴AI的現成答案，會弱化自身記憶與獨立思考能力。AI數據僅供參考，無法涵蓋真實病患的整體狀況，因人而異。我們信賴科技的程度，還要看將來的發展。好壞取決於使用方式。中小學生應將AI視為輔助工具，自主完成基礎練習，以AI拾漏補缺；醫科生須以AI為參考依據，扎實累積專業實力，訓練獨立的診斷思維。

新時代的學生唯有理性善用AI、利用AI但不過度依賴，才能既順應科技浪潮穩步成長，又能累積屬於自己的真才實學。



全國生態日共同守護環境

為響應第四屆全國生態日，環境及生態局轄下的鄉郊保育辦公室（鄉郊辦）將於9月1日至6日，在東九文化中心展隅（The Corner）舉辦為期6天的「全國生態日專題展覽」。

2026」。展覽透過多元化的互動體驗，提高公眾對香港鄉郊文化及自然生態的關注，並鼓勵市民走訪鄉郊，以加強社會對生態文明建設及環境保護的意識。這次展覽以「香港大鵬灣」、「自然保

育」及「鄉村故事」為主題，設有八大展區，結合多媒體互動、客家文化體驗及攝影音樂藝術，讓參觀人士透過互動形式深入了解香港鄉郊的文化與自然生境，共同守護環境。

●文：劍康