

「秋分」為二十四節氣中的第十六個節氣，通常落在每年9月22日至24日之間。秋燥來襲，養生可抓住兩個方向：首先注重潤燥，讓身體水分充足，改善乾燥帶來的不適，從呼吸道、皮膚到腸道皆能受益；其次，秋分後陰液相對不足，透過「滋陰補血」的調理思路，維持體內水液，讓身體保持穩定濕度。今期特別烹調三款食譜，呼應秋分養生重點，為大家潤燥養胃、補足氣血並滋陰，使體內水液充盈。

● 文、攝：小松本太太

所謂「分」，即「晝夜平分」之意：這一天太陽直射赤道，白天與黑夜時間接近相等。民間常以「秋向此時分」形容季節轉換。過了秋分，白天逐漸縮短、夜晚逐漸延長，身體亦需隨之調整作息與保養節奏。

秋燥常見的不適多集中於呼吸、皮膚與腸道。鼻子、喉嚨容易感到乾燥不適；皮膚乾燥則會引起痕癢、緊繃甚至脫屑；腸道燥氣影響水分運行，容易導致便秘。因此，秋分養生的重點在於潤燥並同時滋陰補血。

在食材方面，蓮藕能補氣養血，豆類的膳食纖維有助促進腸道健康。無花果具促進消化、潤腸通便、抗氧化及保護心血管的功效，經烤焗加熱後可降低寒涼屬性，更易消化，同時釋放多酚與果膠等營養成分，對脾胃虛弱者能減輕腸胃負擔。魷魚則富含優質蛋白質，能增強免疫力。

### 和風醬油魷魚圈

#### 材 料

魷魚 400 克、油 1 湯匙、牛油 10 克、醬油 1 湯匙

#### 製 法

1. 魷魚洗淨，去掉內臟，橫切成 1 厘米圓狀、吸乾水分，備用；
2. 燒熱鑊、下油，將魷魚放入爆炒至顏色轉白，放入牛油爆炒至溶化，灑上醬油，炒出醬香，即成。



### 和風醬油魷魚圈

### 蓮藕排骨三豆湯

### 蓮藕排骨三豆湯

#### 材 料

蓮藕 300 克、排骨 400 克、紅腰豆 20 克、黑豆 20 克、眉豆 20 克、紅棗 30 克、陳皮、薑



#### 製 法

1. 蓮藕置流水中，以錫紙作刷洗淨，1/3 切作 1 厘米厚片，剩下的蓮藕放入食物用塑料袋內，用擀麵棒敲成碎塊，備用；
2. 排骨用剪刀沿骨剪開成一字型排骨，放入鍋內，注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出肉色已經轉白排骨清洗乾淨，備用；
3. 紅棗去核，備用；
4. 薑切片，備用；
5. 大鍋內注水 2.5 公升，燒至沸騰後加入備用排骨、蓮藕、紅腰豆、黑豆、眉豆、去核紅棗、陳皮及薑片，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲 90 分鐘，下鹽調味，即成。



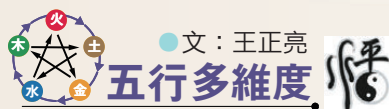
### 巴馬火腿烤無花果

#### 材 料

巴馬火腿 50 克、無花果 5 個、橄欖油 2 湯匙、意大利黑醋 1 湯匙

#### 製 法

1. 無花果用水沖洗、吸乾水分，備用；
2. 耐熱盛皿內注入 1 湯匙橄欖油；
3. 將巴馬火腿裹在無花果上、放入注妥橄欖油之耐熱盛皿內；
4. 在裹妥排好的巴馬火腿無花果上灑上 1 湯匙橄欖油；
5. 將盛妥材料的耐熱盛皿放入多士焗爐焗 8 分鐘；
6. 取出灑上意大利黑醋，即成。



● 文：王正亮

## 心結的形成(上)——眼見的碎片

「眼睜未為真」最經典的註腳，莫過於孔子誤會顏回偷食。親眼見其抓飯入口，真相卻是惜糧而食。孔子慨嘆「目猶不可信」，然而欺騙我們的從來不是眼睛，而是大腦急於「砌故事」的本能。這個本能，正是日後一切心結的伏筆。

從大腦立體結構看，人腦分三層：最下層「原始行動腦」管本能反應；中央「情感腦」（含杏仁核與海馬體）儲存情緒與創傷；最上層「理智腦」（腦迴）則如跨國企業的總管理處，再分左右兩大部門。若以五行觀之，左腦整體屬金，主攻守、審時度勢與直線推敲，追求邏輯所帶來的獲得感與成就感；右腦整體屬木，主情感管理、發奮圖強與情感價值。

右腦如實記錄畫面，不加詮釋，可謂「見山是山」。然而左腦擁有一個獨特功能——「解釋器」，它極度畏懼因果斷裂，會將所有零碎感官訊息主動穿鑿附會，補成連貫故事。在這個腦補過程中，各腦區五行屬性進一步參與：左枕葉屬木，負責「收風」——接收外界視覺畫面；

右枕葉屬水，負責休息、聯想與社交連結。枕葉對上的右腦區屬木，推動奮發進步；對應的左腦區屬土，負責沉穩、耐力與深層思考。

回到孔子當下。左枕葉（木）收進了「顏回伸手一抓飯一入口」的畫面之風；右枕葉（水）本該聯想到「可能餓了」的善意社交情境，卻因當時極度飢餓（原始行動腦拉響生存警報），令水性聯想被壓制。碎片訊息傳至左腦整體（金），金性立即啟動直線推敲：因飢餓一故偷食；因無人看見一故敢於偷食。這條邏輯看似合理，實則全是基於自身飢餓投射的穿鑿附會。此時，枕葉對上的左腦區（土）本應沉穩深慮，卻在焦慮中失去耐力；而枕葉對上的右腦區（木）又催促奮發求存，加劇「必須立刻解決問題」的急迫。

至此，一個負面劇本已在左腦解釋器中初步成形。但這只是「心結」的觸發點——要將此腦補故事牢牢焊入記憶，還需情感腦與更高層額葉的推波助瀾，這便留待下集分解。

## 「穩步有營」關注長者骨骼健康



香港人口老化問題日益嚴峻。根據政府統計處推算，到 2046 年，65 歲或以上人口將佔總人口約 36%，即每三名香港人中便有一名長者。隨着年齡增長，骨質疏鬆、關節退化及肌力流失等問題愈趨普遍，影響長者的活動能力及生活質素。「預防跌倒」更是長者常見的健康議題。根據香港衛生署數據，65 歲或以上長者的受傷事故中，約四分之一與跌倒有關，因此教育長者保持均衡營養及適當運動，維持骨骼與肌肉健康以減低跌倒風險，尤為重要。

有見及此，雀巢香港與聖雅各福群會今年再度攜手，第二年推出「長者活力計劃」。今年的計劃以「穩步有營」為名，免費為 500 名



● 計劃的防跌運動班，由體適能導師帶領長者訓練下肢肌力。

長者提供防跌訓練、均衡飲食及骨骼關節健康活動，透過營養講座及防跌運動班，協助長者建立健康生活習慣，提升對骨骼與關節健康的認識，實踐健康樂齡。

「穩步有營」長者活力計劃已於今年 8 月初展開，直至 12 月，並於聖雅各福群會旗下四間長者中心推行，服務地點涵蓋中西區、灣仔區、深水埗區及荃灣區。計劃內容包括骨骼健康營養講座：由營養學家分享均衡飲食、營養攝取及閱讀營養標籤等實用知識，提升長者的健康管理能力；以及防跌運動班：由專業體適能導師帶領，利用橡筋帶及按摩球等輔助工具訓練長者的下肢肌力、平衡力及協調能力，鼓勵建立恒常運動習慣。

● 文：劍康 圖：聖雅各福群會提供

## 乳房穿刺抽針檢查



冬陽天地

梁冬陽醫生

女士若發現乳房有腫塊，或在預防性乳房 X 光檢查中發現密集的微細鈣化點、不規則的鋸齒狀陰影，醫生認為有可疑時，便會安排乳房穿刺抽針檢查。有些人怕痛，也有人擔心用針刺穿腫瘤會加速癌細胞擴散。其實，乳房超音波、X 光造影，甚至磁力共振，都只能看到腫塊的外觀大小、形狀與邊界，要判斷其為良性或惡性的可能性，最終仍須依靠病理檢查才能確定。

抽組織檢查就是以最少損傷來取得確診依據，可分為：幼針抽取，一般用於液體性囊腫；粗針抽取，可取得更多組織，增加判斷的準確性，藉以確診為纖維瘤、癌症或炎症等。另一種方式是一邊抽一邊吸，將整個有懷疑部位的組織全部取出；若為良性，便已完全切除；若為惡性，則需進一步手術切除可能有病變的邊緣。

因此，抽組織檢查在某些病例中是確診性質的必要步驟。這些針頭很小，不會造成太大傷害；抽針後若有瘀血，一般三至四星期便會消退。抽取檢查不會加速癌細胞擴散，因為癌細胞若真要擴散，本身便可透過淋巴和血液循環轉移到身體其他部位。

乳房抽組織屬於微創檢查，簡單快捷，傷口極小。檢查前，醫生會透過超音波或 X 光定位，精準鎖定腫塊位置，再施以局部麻醉，一般不會太痛，數分鐘便完成，也不會留下明顯疤痕。

如正在服用抗凝血藥物、有藥物過敏史或處於懷孕狀態，應主動告知醫生，以降低檢查風險。檢查當日宜穿著寬鬆上衣，方便醫生操作。檢查結束後，會短暫加壓止血；當天應避免劇烈運動、提重物及按揉穿刺部位，保持傷口乾燥清潔，預防局部瘀血或感染，亦可適當冰敷。若事後出現嚴重腫痛或持續出血，需立即告知醫務人員。

檢查結果的解讀非常重要。多數乳房腫塊皆為良性，穿刺檢查的意義在於證實良性、消除疑慮；即使發現為癌症，也能於早期發現、及早治療，這是提升治癒率的關鍵。