

寒
露

漸寒
秋氣易傷肝

深秋宜理血活血

養護身心



照燒杏鮑菇

- 材 料**
杏鮑菇250克、油1湯匙
- 調 味**
糖1茶匙、味醂2湯匙、醬油1湯匙
- 製 法**
1. 用掃將杏鮑菇刷乾淨，橫切約1.5厘

- 米圓形件，用刀在兩面輕刻出格子紋，備用；
2. 調味拌勻成照燒汁；
3. 將切妥杏鮑菇放入鑊內、中火烘烤約3分鐘至兩面微焦；
4. 注油入鑊內將杏鮑拌炒均勻；
5. 將照燒汁注入鑊內、蓋上鑊蓋，中火燜燒至汁液吸收，即成。



寒露，為二十四節氣中的第十七個節氣，通常落在每年10月8日至9日之間。此時已進入深秋，秋風漸起，樹葉飄落，氣候由涼漸寒，意味着身體也該慢慢調整節奏，迎接秋末的養生時期。從中醫的觀點來看，秋天五行屬金，而樹屬木；在自然運行的「金剋木」之理下，秋氣容易影響與「肝」相關的狀態。秋氣傷肝後，便可能出現眼睛乾澀、睡眠質素欠佳等表徵。這是中醫所說的「肝血虧虛」現象，其中「肝血」是指肝所貯藏的血液。因此，深秋養生的重點，宜以「理血、活血」為先，讓身體在由外而內逐漸轉涼之際，能更安穩、更舒展。

●文、攝：小松本太太



沙律醬拌大蝦



三文魚鴻禧菇飯



照燒杏鮑菇

在養生飲食方面，今次選用了幾款順應時令的食材入饌。首先是三文魚，它屬於優質蛋白質來源，且富含Omega-3與DHA脂肪酸，對肌肉修復、增強免疫力及改善血液循環均有幫助。其次是鴻禧菇，硒含量在常見菇類中名列前茅，抗氧化力強，能維持細胞活性，並有助於延緩老化。

再者是杏鮑菇，在眾多菇類之中，它較為少見地含有維生素B12。維生素B12與神經細胞運作息息相關，有助於維持正常的神經系統功能；同時亦參與造血過程，與秋季所提的「理血活血」方向相呼應。加上大蝦所含的蝦紅素，具有抗氧化作用，亦有助於保護身體。Omega-3與蝦紅素互相配合，更為這道秋日料理增添營養價值，與寒露時節重視身體調養的概念互相呼應。

寒露不只是節氣，更像是一個提醒：秋意漸深，養生不必複雜，但要把握方向，重視身心調節，從「理血活血」與抗氧化護養開始，讓每一天在微涼的風裏，仍能安然自在、精神充沛。

沙律醬拌大蝦

- 材 料**
去殼大蝦200克、料理酒3湯匙、片栗粉2湯匙、沙律醬2湯匙、泰式甜酸醬1湯匙
- 製 法**
1. 將去殼大蝦放入大碗內，灑上料
- 理酒、快速拌勻、瀝乾，備用；
2. 燒沸水2杯；
3. 瀝乾大蝦，裹上片栗粉，放入沸水內灼熟，取出放入大碗內；
4. 趁熱加入沙律醬及泰式甜酸醬拌勻，即成。



三文魚鴻禧菇飯

- 材 料**
三文魚100克、珍珠米250克、鴻禧菇100克、料理酒20毫升、濃縮昆布鰹魚汁30毫升、牛油10克（隨意）
- 製 法**
1. 三文魚洗淨、吸乾水分，備用；
2. 珍珠米洗淨瀝乾，備用；
3. 鴻禧菇撕成小瓣，備用；
4. 將瀝乾珍珠米放入電飯煲內，加入鴻禧菇拌勻，將三文魚放在珍珠米上，清水200毫升加入料理酒及濃縮昆布鰹魚汁拌勻，注入電飯煲內，蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
5. 飯熟後，隨喜好加入牛油拌均勻，即成。



乳房檢查三步曲



梁冬陽醫生

最近，有幾個不同的女士將乳房檢查的步驟，分開不同的地方做而拖了很久。例如，她在一個地方做乳房X光檢查，發現有部分組織增厚，醫生認為要抽取組織化驗，但她去第二間醫院做乳房超聲波，醫生認為10%至50%有可能是乳癌，要安排抽組織化驗，她又再去另外一個地方排期半年後，才可以抽組織化驗，輾轉10個月時間仍然未有最後的化驗結果。

其實，每一項檢查有特殊的意義：乳房X光（Mammogram）、乳房超聲波（Ultrasound）及組織穿刺活檢（Biopsy）是乳腺檢查三步曲，用途各有不同，互補不足，不能互相取代。

一·乳房X光（Mammogram）

可以看到微小鈣化點、扭曲的乳腺組織等早期病變、乳頭樣病變、原位癌，但超聲波看不到這些。太年輕的女性組織太密，難以分辨，有少量輻射，懷孕婦女不能用。

二·乳房超聲波（Breast Ultrasound）

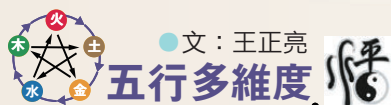
無輻射，可以用於任何女性，包括懷孕婦女，可區分囊腫或實心腫塊、大小、邊界、血流；適合緻密乳房，特別X光看到增厚的位置，進一步分辨有沒有腫塊，但看不到細微鈣化，很依賴操作醫生經驗。

三·組織穿刺活檢（Biopsy）

乳房X光和超聲波檢查，如發現異常，懷疑有乳癌的話，要進行組織學檢查，可以用粗針（core biopsy）抽取異常積聚的鈣化點或腫塊，也可以邊抽邊吸，將這部分異常組織吸走化驗（vacuum assisted biopsy）；如淋巴有異常腫大，也需要抽取組織化驗（fine needle aspiration）。

最後，獲得病理學確定是良性還是惡性，再決定是否做手術，還是其他治療。

這幾個檢查，如果結合臨床診斷，可以一氣呵成，節省時間，盡快作出判斷。如果是良性可以繼續等待，如果是惡性就要盡快處理，否則錯過了最好的醫治良機。所以，依照不同的病情，向病人解釋清楚緩急非常重要。



●文：王正亮

眼睇未為真(上)——曾參殺人

「眼睇未為真」最令人心寒的演繹，莫過於「曾參殺人」的典故。曾參乃孔子門生，以賢德孝行聞名。一日，費邑有與曾參同名者殺人，鄰人聞訊，即告其母：「曾參殺人了！」母神色自若，曰：「吾子不殺人。」繼續織布。

不久，第二人又來：「曾參殺人了！」母仍織布如故。未幾，第三人再告之。這一次，慈母終於懼怕，投下織梭，翻牆而逃。

從大腦結構看，曾母最初接收訊息時，左枕葉（屬木）負責「收風」——聽進「曾參殺人」之語；右枕葉（屬木）本應啟動聯想與社交善意，回憶兒子平日的孝順。此時左腦整體（屬金）的直線推敲尚未主導——金主審時度勢，第一、二次告訊，金的邏輯判斷「不可能」壓倒了謠言。

然而，第三人出現時，局面逆轉。右腦（屬木）主情感與發奮，木性的「奮發」在此扭曲為恐懼的蔓延；右腦前額葉上部（屬火）追逐理想

與極端情緒，火性苛求「萬一屬實」的災難後果——火在上，燒灼一切理性；左腦前額葉（屬金）開始「審時度勢」——三人成虎，寧可信其有。

此時，左腦區（屬土）的沉穩耐力被徹底擊潰，無法深層思考「同名者」的關鍵事實。而右腦前額葉下部（屬土）本應專注總結、展現勇氣，卻在火性灼燒下，總結出「逃走」的結論，勇氣變質為恐懼。

曾母的「心結」在第三人告訊時瞬間固化：眼未見兒子殺人，耳未聞兒子認罪，但左腦解釋器為了填補「兒子安危」的認知空白，配合木（情感恐慌）、火（上部額葉的災難苛求）、金（審時度勢）的五行失衡，硬將謠言腦補成「可能屬實」。

眼睇未為真，耳聽未為實——當水（聯想反思）被壓制、下部土（沉穩勇氣）被火灼潰，任何碎片訊息都可被左腦解釋器穿鑿附會成「完整故事」。

結合體育與專科醫療 推動運動創傷管理



健康資訊

日前，尚至醫療與香港東方籃球隊正式締結策略合作夥伴關係，雙方將會緊密合作，攜手展開跨界聯乘。是次合作結合體育運動與醫療專業，由物理治療、運動創傷管理及預防受傷等範疇，為香港東方籃球隊提供全方位的專業健康支援。參考國際頂尖體育聯盟的運動醫學管理模式，是次合作旨在將臨床專科支援注入日常體育訓練中，推動醫療服務由被動治療轉為更具前瞻性的個人化健康管理，保障球員職業生涯並優化比賽表現。

尚至醫療首席醫務總監陸志聰醫生表示：「是次合作體現了尚至醫療持續提供高品質專科醫療服務的承諾，透過將臨床醫學與運動科學深度結合，尚至醫療期望能成為球隊最強大的醫療後盾，讓球員在比賽時能無後顧之憂地全力應戰。」東方體育會主席鄭啟明指出：「球員的健康一直是球隊發展的重中之重，借助尚至醫療在運動創傷及預防受傷方面的專業支援，球隊將能進一步鞏固其健康防護網，從而提升在各項賽事中的整體競爭力。」

●文：劍康 圖：尚至醫療提供



●尚至醫療與香港東方籃球隊締結策略合作夥伴關係。