

霜降時節重收養

秋冬養陰補氣血



牛蒡豬腩卷

材料

牛蒡 150 克、薄切豬腩肉 600 克、片栗粉 3 湯匙、調和赤味噌 25 克、味醂 100 毫升、料理酒 10 毫升

製法

1. 牛蒡置流水中，以錫紙作刷洗乾淨，取幼細頂端約 15 厘米縱切成幼條，備用；
2. 將剩下的牛蒡以刨皮器削成薄片，加入 5 克調和赤味噌及 1 湯匙片栗粉拌勻成牛蒡餡料，備用；
3. 取 300 克薄切豬腩肉平鋪在砧板上，塗上 5 克調和赤味噌、撒上 1 湯匙片栗粉；
4. 將 1/2 量牛蒡餡及 1 條牛蒡幼條置在豬腩肉的一端，捲向另一端，包緊成豬腩卷，備用；
5. 用剩下的牛蒡餡料及薄切豬腩肉重覆步驟 3、4；
6. 調和味噌 10 克、味醂及料理酒拌勻成調味料；
7. 將豬腩卷放入鑊內，中火加熱至油分溢出及表面微焦；
8. 將拌勻的調味料注入鑊內、蓋上鑊蓋、中火燜燒約 8-10 分鐘至豬肉熟透，取出切件，即成。

山藥排骨湯

材料

山藥 250 克、排骨 300 克、黑豆 20 克、百合 20 克、紅棗 30 克、陳皮 5 克、薑 10 克

製法

1. 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；
2. 山藥洗淨、去皮、切滾刀塊，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、山藥、黑豆、百合、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。

霜降，是節令的轉折點，通常落在每年 10 月 23 日或 24 日。自此之後，天氣由涼轉寒，秋意也逐步退場，空氣裏開始帶着冬天將近的厚重感。這段時間，不只是自然界更迭分明，人心亦宜順勢而收。霜降不只是景象的消退，更牽動人體內在的運行。中醫講究「秋冬養陰」，而「陰」主要涵蓋水液與血分等滋潤身體的來源。因此，身體在這個時節的重要任務之一，便是「養陰養血」，並為即將到來的冬天蓄勢，因冬季將進入「靜養」階段，人體需先在秋末把根基打穩，才能順利迎接寒冬。

●文、攝：小松本太太



舞茸菠菜麵

牛蒡豬腩卷

霜降時節講究「收」與「養」，飲食便成為身體調息的重要支點。今期選用三款養生食材入饌，正可配合秋冬養陰、補養氣血的方向。

山藥自古被視為秋冬滋養佳品。其性質平和，常被用來補益脾胃、強化氣血化生之源，讓身體更有效地將營養轉化為氣血。當外界漸冷，人體容易出現疲倦乏力或食慾不振等情況，山藥便是穩定調養的理想選擇。

霜降之後，燥氣漸盛，口鼻乾燥、皮膚缺水、喉嚨不適等情況也較容易出現。牛蒡富含膳食纖維，口感獨特，常被用來潤澤身體、促進腸胃蠕動，使飲食更符合秋冬「養陰」的需求。以溫和的方式烹調入菜，既能保留滋養作用，也不易助長燥熱。

舞茸是秋冬常見的養生食材之一。許多人會將其用於日常調理，以提升整體體質的穩定度，並增強身體的防護力。在霜降這個由動轉靜的過渡時節，把飲食調整得更加均衡，往往能讓身體以更平穩的狀態迎接冬天的到來。

概括而言，霜降時節的調養，可適當減少戶外活動，尤其應避免強度過高的劇烈運動，逐步轉向冬季的「靜養」模式，以儲存能量與精氣。同時，亦應延續深秋養肝血的原則，並以「暖血補血」為調養方向。霜降這十五天，是季節變換最為明顯的時期。天氣更冷、氣息更肅、行動更容易受到影響。此時不必與自然硬拚，只要懂得順勢而為，學會收斂、重視室內休養，並把精神與體力留給即將到來的冬日。

豆漿舞茸菠菜麵



材料

舞茸 100 克、菠菜麵 90 克、橄欖油 1 湯匙、鹽少許、即磨黑胡椒少許、豆漿 150 毫升

製法

1. 舞茸去梗、切成小瓣，備用；
2. 菠菜麵放入沸水內焯煮至八分熟軟，取出、瀝乾，放入盛皿內；
3. 橄欖油注入鑊內，加入舞茸，中火加熱拌炒，灑上鹽及即磨黑胡椒；
4. 舞茸炒至軟時，注入豆漿，繼續加熱至豆漿濃稠成醬汁，取出淋在菠菜麵上，即成。



2

4

實踐營養新生活 締造都市養生新體驗



來自新加坡的健康保健品牌 LAC 利維喜，繼於銅鑼灣崇光百貨 SOGO 開設首間香港實體店後，早前再於元朗 YOHO MALL II 及葵芳新都會廣場開設兩間全新門市。未來更計劃陸續進駐全港多個核心地段，為港人帶來便利且高品質的養生方案及體驗。面對香港節奏急速的生活環境，品牌致力將「Nutrition for Life（營養新生活）」理念融入大眾日常生活之中。品牌提供多種以科學為基礎的營養補充品，並透過便利多元的劑型，滿足消費者不同的健康需求，並無縫融入日常生活，藉此在香港市場展現獨特優勢。

現時，紫外線、空氣污染及游離輻射等因素會促使體內自由基增加；再加上都市人生活壓力大、作息不規律等問題，進一步削弱身體的抗氧化防禦機制，並加速肌膚老化。單靠外塗保養品並不足夠，更需要從體內補充抗氧化防禦力。因此，作為全球首創，並獲「原花青素之父」法國科學家 Masquelier 教授授權專利的權威產

品，MASQUELIER's 法國松樹皮萃取物蘊含高純度抗氧化活性成分——低聚原花青素（OPCs），能被人體高效吸收，發揮卓越抗氧化功效。

另外，偏好生冷飲食的人士容易影響腸道菌群平衡，導致消化不良及腸胃敏感等問題。品牌的益生菌複合物 250 億 CFU 可作為日常補充高活性益生菌的選擇，幫助重建健康腸道微生態，為身體建立穩固的消化及免疫防禦屏障。同時，香港天氣炎熱潮濕，加上頻繁進出冷氣場所所造成的溫差變化，容易干擾神經系統及生理時鐘，導致難以入睡、多夢易醒等睡眠問題。品牌三效睡眠配方專為都市人而設，從多方面幫助放鬆身心，協助身體恢復穩定而深層的睡眠狀態，讓人醒來後重拾充沛活力。

現在，各門市均提供一對一專屬健康諮詢服務，由專業團隊根據顧客個人需求，提供客製化及科學導向的健康解決方案，打造貼心的健康生活據點，重新定義「都市養生新體驗」。

●文、圖：雨文



●品牌葵芳新都會廣場分店



●品牌全新產品系列



●新店特設展示區



●張宗揚醫生

減肥減太快會生膽石

隨着健康風氣盛行，不少人為了迅速達至理想體態，紛紛嘗試各種速效減肥方法，例如極端節食、單一飲食法或長期斷食。坊間亦經常以「一星期減十磅」等宣傳字眼吸引大眾目光，聽起來相當吸引，但減重速度過快，隨時可能「減出病」。外科專科醫生張宗揚特別提醒，若減肥進度過快，可能大幅增加患上膽石（膽結石）的風險，市民切勿盲目追求快速瘦身，以免對健康造成負面影響。

問：為何極速減肥會引致膽石？

答：要了解減肥與膽石之間的關係，首先要認識膽囊（Gallbladder）的生理運作。膽汁由肝臟持續分泌，並儲存於膽囊內進行濃縮。當我們進食含脂肪的食物後，腸道會分泌激素，例如膽囊收縮素（Cholecystokinin, CCK），刺激膽囊收縮，將膽汁排入十二指腸，以乳化及消化脂肪。

當減肥速度過快時，主要會透過以下兩個機制增加膽石形成的風險：一、膽汁鬱積（Biliary Stasis）

在極端節食、長期禁食或採取完全無油飲食的情況下，腸道缺乏脂肪刺激，膽囊無法獲得足夠的收縮訊號。膽汁長時間滯留於膽囊內而無法正常排出，當水分被過度吸收後，膽汁會變得異常濃稠，逐漸形成所謂的「膽泥」（Biliary Sludge）。膽泥正是膽石形成的前期階段，若持續累積，便可能演變成膽石。

二、膽固醇過飽和（Cholesterol Supersaturation）

當身體於短時間內快速分解大量皮下脂肪及內臟脂肪時，肝臟需處理大量脂肪代謝產物。在此過程中，肝臟會將較多膽固醇分泌至膽汁內，打破膽汁中膽固醇、膽鹽及磷脂之間的平衡。當膽汁中的膽固醇濃度過高而達至過飽和狀態時，多餘的膽固醇便會逐漸結晶沉澱，繼而聚集形成固體顆粒，最終發展成膽固醇結石。

問：每星期減重多少才算「太快」？

答：根據臨床醫學指引，健康且安全的減重速度應控制在以下範圍：

· 理想速度：每星期減重 1 至 2 磅（約 0.5 至 1 公斤）。

· 危險界線：若每星期減重超過 3 磅（約 1.5 公斤），膽汁中的膽固醇濃度可能快速上升，同時膽囊收縮功能亦會顯著下降，令膽結石形成的風險大幅增加。

BMI 較高的肥胖人士，以及曾接受減重手術（如胃縮減手術或胃繞道手術）的人士，在快速減重期間均屬於膽石高危族群，因此更需要特別留意體重下降的速度，並在醫護人員指導下進行體重管理，以減低膽石及其他併發症的風險。

問：想瘦得靚又健康？預防膽石的瘦身原則是什麼？

答：為了在維持理想體態的同時保護膽囊健康，建議遵循以下三大原則，健康減重之餘，亦能有效降低膽石風險：

一、循序漸進，制定合理的減重計劃

避免追求「極速見效」的極端飲食方式。建議將減重目標設定為每星期減重 1 至 2 磅，讓肝臟能以較平穩的速度代謝脂肪，同時給予膽囊足夠時間適應膽汁成分的變化，減低膽石形成的風險。

二、均衡飲食，切忌完全戒絕油脂

不少減肥人士誤以為「無油飲食」最健康，但事實上，完全避免攝取油脂反而容易增加膽石風險。每餐應適量攝取優質脂肪，例如橄欖油、牛油果、堅果及深海魚類等。適量脂肪有助刺激腸道分泌膽囊收縮素（CCK），促進膽囊規律收縮及排空，防止膽汁鬱積。

三、配合規律運動及補充充足水分

結合有氧運動及阻力訓練，不但有助提升新陳代謝率及維持肌肉量，亦能減輕肝臟的代謝負擔。此外，每日攝取充足水分有助促進膽汁流動，降低膽汁過度濃縮的機會，從而減少膽石形成的風險。

總括而言，健康減重的關鍵並非追求短時間內大幅瘦身，而是透過均衡飲食、規律運動及循序漸進的減重計劃，讓體重穩定下降。這樣不僅有助維持理想體態，更能保障膽囊及整體健康，避免因過度減肥而得不償失。



●文：王正亮 五行多維度

身體的暖爐與活泉——王丁為什麼是腎的體用

人身最終以氣血為食糧、資糧。氣，是水流動的力量；火能量，則以血為載體。故水與火，就是氣血的數理代表。水能滋養孕育一切生命，火能溫煦推動一切生機。水火既濟，生命有序；水火相沖，情慾與耗損由此而生。

處理水的器官，一為腎。腎為先天之本，內藏如地核中的能量。地核之熱，相對外在太陽：太陽外放，屬陽，為丙火；地熱內藏，屬陰，為丁火。故腎臟的能量，在本體系中屬內藏之丁火。此丁火不是外顯烈焰，而是命門溫煦、蒸騰氣化、推動生殖與生長之火，就像身體裏的暖爐。

腎主職司為排洩、過濾、藏精、主水。相對膀胱的貯尿排尿功能，也是一陽一陰。在本體系，腎為壬水，膀胱為癸水。壬水如江河奔流，是腎的流動、根力與氣化；癸水如池澤貯藏，是膀胱的儲排、變化與陰液。更關鍵的是：壬丁同屬腎及其

主功。壬為腎之水體，丁為腎之火用；一體一用，一靜一動，一藏一化。壬丁相配，水火同源，故腎能藏精、主水、主生殖，並與骨、髓、腦相通。壬水像活泉，丁火像暖爐，兩者同住腎中，一寒一熱，互相牽制。

若與中西醫參照：西醫的腎是過濾血液、生成尿液的器官；中醫的腎則是功能系統，包含水液代謝、生殖、生長、發育、骨、髓、腦。兩者不可混同。以象數言之，壬水象腎之水代謝與過濾，丁火象腎中溫煦與命門之火，癸水象膀胱之貯排與生殖附屬腺體所分泌之陰液。五行數理可以統攝解剖與功能，但不等於解剖本身。

因此，本篇總綱是：氣血以水火為象，腎以壬丁為體用，膀胱以癸水為用。壬丁得宜，則精足神旺；癸丁失調，則慾火妄動，精氣外洩。這是後文談男女歡愉的根基。