

立冬滋養融入每日餐桌

暖胃家常菜溫

補腎

陽迎寒冬

立冬，通常落在每年11月7日或8日前後，是冬季的第一個節氣，也為四時流轉

揭開新的一頁。中醫養生有冬季養腎之說，同時亦講究「肝腎同源」，認為肝血與腎精相互滋養。初冬調養，應從日常起居與家常飲食入手，循序漸進，兼顧身心。說到冬日飯桌，今期以栗子、土魷、番薯與秋刀魚入饌，為大家準備立冬節氣的家常菜。重點不在於「補得多」，而在於以簡單方便的食材巧妙搭配，讓冬藏滋養融入每日餐桌。因此，立冬的養生重點在於溫補腎陽、滋養腎陰，以抵禦即將到來的寒冬。

● 文、攝：小松本太太

古語有云：「天地不通，閉而成冬。」冬季萬物閉藏，養生亦講求順應時令。因此，冬天宜靜養，把握這段時間好好調養身體，但並非一味進補，而是讓生活步調稍作放緩，以充足休息、適度活動和有節制的飲食，為迎接寒冬做好準備。

立冬時節，不必山珍海味，尋常食材經用心烹調，也能讓一頓飯吃得暖胃舒心。栗子在傳統食養觀念中具有養胃健脾、補腎強筋之效；從營養角度來看，它含有豐富澱粉及膳食纖維，可提供身體所需能量，而立冬食用栗子亦符合中醫冬季養腎的理念。土魷即曬乾的魷魚，味道鮮濃，既能為湯水增添鮮味，亦可補充蛋白質，與栗子的甘香相配，一鮮一甜，更能帶出家常老火湯的豐富層次。

番薯富含膳食纖維，有助維持腸道正常運作；同時屬於澱粉類食物，在寒冷天氣食用有助增加飽足感與暖意。搭配雞肉入饌，在天氣轉涼時更是一道暖心暖胃的家常菜。

11月正值秋刀魚當造季節。秋刀魚魚身修長，魚味濃郁，即使以簡單方式烹調，也自帶冬日風味。它富含優質蛋白質，以及EPA、DHA等奧米加-3脂肪酸，是均衡飲食中值得選擇的魚類，有助維持心血管及腦部健康。

除了飲食之外，也別忘記添衣保暖、保持充足休息及適度運動。靜養不等於整天不動，養藏亦不代表把自己關在室內。順應時令，照顧好一日三餐與作息起居，在平實的生活裡慢慢積蓄能量與精神，才是迎接冬日的長久之道。

栗子土魷養生湯

材 料

栗子200克、排骨300克、土魷2隻、紅腰豆30克、果皮5克、薑片10克、鹽

製 法

1. 將生栗子洗淨瀝乾，放入冷凍庫冷凍約8小時；
2. 取出冷凍過的栗子，用剪刀在頂端及兩側刻剪一缺口，放入淺鍋內，注入沸水，大火至剛蓋過栗子頂端，大火加熱至再沸騰後蓋上鍋蓋，熄火靜置10分鐘；
3. 取出栗子去掉外殼，用小刀輔助將內皮去掉，備用；
4. 排骨放入鍋內，注入冷水，加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的排骨清洗乾淨，備用；
5. 取另一鍋注水2公升，燒至沸騰後加入將排骨、栗子、土魷、紅腰豆、果皮及薑片，保持大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲120分鐘熄火，下鹽調味，即成。



氣炸秋刀魚

材 料

秋刀魚2條、檸檬1/4個、炸乾蔥1茶匙

醃 料

風味豆豉辣椒油1茶匙、泰式酸辣醬2湯匙、糖1茶匙

製 法

1. 秋刀魚洗淨，去掉頭尾，切成2段；
2. 用筷子去掉內臟，再以清水沖洗乾淨，吸乾水分備用；
3. 醃料淋在切妥洗淨秋刀魚上，拌勻，醃漬約20分鐘；
4. 氣炸鍋內鋪上烘焙紙，將醃妥秋刀魚放入氣炸鍋內，以200度氣炸15分鐘；
5. 取出以檸檬及炸香蔥拌食，即成。

番薯雞煲

材 料

番薯300克、雞腿肉400克

調 味

蠔油1湯匙、紹興酒3湯匙、麻油2湯匙

製 法

1. 番薯洗淨，橫切1厘米厚，備用；
2. 雞腿肉切約5厘米方件，備用；
3. 取一淺鍋，將切妥番薯及雞腿肉相間排入鍋內；
4. 調味拌勻，備用；
5. 將調味均勻淋在排妥的番薯及雞腿肉上；
6. 將盛妥所有材料及調味的淺鍋以大火加熱至調味沸騰後蓋上鍋蓋，轉中小火，燜燒約10分鐘至番薯熟軟、雞肉熟透，即成。



吃飽了，暖流為何走遍全身？

● 文：王正亮 五行多維度

所謂「溫柔鄉，英雄冢」，不是道德恐嚇，而是水火數理的耗損規律。一見心儀對象，眼為乙木，視力為丁火，好色為癸水之溫柔、百變。乙木引丁火，丁火見色而動，癸水隨之而來。癸丁相沖，水火相激，心跳加速，氣血下注。此即一見傾心之象。

本來壬丁為腎及其主功，腎藏精於睪丸乙木，內有精華分泌癸水。只要觸動下流，癸丁相激，丁火被癸水引動，慾火便通過膀胱經帶到全身。膀胱為癸水，主一身之表與經絡；癸水一動，火借水行，故全身躁熱、敏感、渴望交合。膀胱經從頭頂沿背脊而下，貫穿下肢，是全身最長的陽經；癸水借膀胱經布散，如暖流灌通四肢百骸，快感由局部擴散至全身，這便是歡愉的經絡路徑。

男女交合動作，通過震動癸水，把乙木沖出辛金陰器，而產生短暫慾樂。乙木為生發、勃起、衝動；辛金為陰器、精密、感受。金木相激，水火相交，故有片刻快感。但快感之所以短暫，正因水火相沖不是常態，而是耗散。

另一線向上，觸發腦中情緒腦的伏隔核獎勵機制。以象數言：戊土中己土生辛金，丁火剋辛，引發貪色享受；癸合戊，則合成火的慾望。戊土為獎勵、承載；己土為滋養、習慣；辛金為快感、刺激；丁火為貪慾；癸水為慾望之流。戊癸合化火，火愈旺，則水愈耗，金愈傷。

這裏特別要提戊土胃功能。戊土為胃，主受納、腐熟水穀，化生後天之氣。人吃飽了，胃中戊土充實，己土得養，辛金得生，整個人溫暖滿足。戊土之氣下行，與癸水相合，戊癸化火，火性上炎，帶動慾望。所以「飽暖思淫慾」不是道德問題，而是五行數理：戊土胃氣足，癸水膀胱經通，戊癸合火，火動則慾生。若胃氣虛寒，戊土無力，則慾望亦淡；若胃火過旺，戊癸化火太烈，則貪色耗精。故節制之道，在於調胃氣、通癸水、安丁火。

總鏈可寫為：乙→丁→癸→丁→壬→乙→辛；上線為戊→己→辛→丁→癸，終成戊癸化火。眼見色，心動火，腎藏精，癸水行，膀胱經布散，交合震動，辛金受激，腦中獎勵合成慾火。

故男女歡愉的真相，是水火既濟與相沖的短暫平衡。癸水引丁火，丁火動壬水，壬丁化乙木，交合出辛金；癸水借膀胱經走全身，戊土胃氣合癸水則生慾。適度則陰陽調和，過度則火旺耗水耗金，精氣外洩，神疲髓空。溫柔鄉是否會成英雄冢，關鍵不在禁慾，而在知節。

乳癌與骨質疏鬆

冬陽天地 梁冬陽醫生

10月份是世界乳癌關注月，10月20日是世界骨質疏鬆日，在香港女性中，每13個女性有一位有機會患乳癌，而60歲的女性有一半、男性有三分之一機會有骨質疏鬆。今期我們談的是荷爾蒙依賴型的乳癌病人，其骨質疏鬆比正常人高兩三倍，這是因為為了防止乳癌手術後復發而要採取抗荷爾蒙治療，給予Aromatase Inhibitors抑制卵巢功能和雌激素的產生，病人會出現更年期的症狀，提早收經，加速骨質流失致骨質疏鬆。

於給藥前，先做骨密度測試（Bone DEXA）作為基準，治療期間每一至兩年覆查一次，及早發現骨量流失問題。每日補充鈣質1,000毫克與維生素D 800國際單位，多吃豆腐、魚、乳類等食物，規律的運動，如急行步、太極、瑜伽、負重運動，能有效刺激骨齡生長，減緩骨質流失，訓練平衡力，防止跌倒。

若骨密度偏低或高風險族群，醫生會評估使用治療骨質疏鬆的特效藥物，穩定骨質，預防骨折。居家做好防跌措施，例如廁所防滑地氈，穿防滑鞋，避免碰撞造成脆性骨折。

有朋友擔心藥物的副作用而不肯補充鈣，因為當年發現乳癌就是因為照乳房X光發現乳房有很多不規則而密集的微細鈣化點（microcalcification），擔心服用鈣之後會令乳房的鈣化點增加，再增加患癌的機會；同時以為增加心血管的鈣化，而增加心臟病的發生，其實這全都是誤解。

乳房鈣化是因乳房隨年紀增長而退化，曾經發炎、乳腺增生、乳房癌變引致，心血管鈣化是血管脂肪沉積引起粥樣病變後的病理結果，與日常飲食中攝取奶類、豆腐等高鈣食物無直接關係。

如果證實患有骨質疏鬆，醫生會根據嚴重性而作出判斷，權衡得失才決定給予藥物治療，如果嚴重的骨質疏鬆，斷骨的危險遠遠大過副作用，醫生會分析給病人聽，最後的決定權是在病人本人，你可以向醫生查詢。

善用健康科技優勢 建設香港國際醫療樞紐



伴隨新興經濟快速發展，健康科技正成為香港醫療產業轉型升級的重要驅動力。香港青年專業全球倡議創會召集人劉仲恒醫生在訪談中指出，香港憑藉制度、區位、人才與中西醫並存的獨特條件，有條件把握健康科技發展機遇，打造立足大灣區、連接全球的國際醫療樞紐，釋放大健康產業的發展潛力。

在西藥與醫療器械領域，香港擁有難以替代的雙向貿易與監管制度優勢。現有機制之下，海外藥物可以經由香港進入內地市場，在關稅調整、港資引入方面發揮積極作用；與此同時，內地研發的藥品，亦能夠借助香港成熟的貿易鏈通向國際市場。隨着香港藥物及醫療器械監督管理中心（CMPR）機制逐步落地，這套被喻為「香港版FDA」的監管體系，將令香港成為全球少數可同時接軌美國、歐洲以及內地藥品及醫療器械准入標準的城市。

這一獨特定位，不單能擴充本港病人的治療選擇，更為跨地域醫藥科研打開新空間，不少需要同時對接三地標準的藥物及器械研究，只有在香港才有條件開展。發展健康科技產業離不開土地與專業人才，劉醫生提到，北部都會區以及河套

地區，正好可以提供產業發展的土地空間，吸引醫療專業人才落地就業。

除了現代醫藥器械，中醫藥是香港發展大健康產業另一張重要王牌。目前香港正積極構建中藥檢測中心，所有在港銷售或經香港轉口的中藥都會接受檢測，建立屬於香港的品質認證標誌。長久以來，外界對於中藥的科研基礎、藥物純度、藥效規管存有不少疑慮，檢測中心的設立，能夠核實中藥的安全性與藥性，給予廣大使用者信心，切實保障病人用藥安全。

劉醫生提到，香港早於約二十年前，時任行政長官董建華曾提出打造「中藥港」，在大學開設中醫課程，形成一套獨特的人才培養模式。本港中醫學生有三成課時用於學習西醫知識與科研方法，長年累積之下，造就一批兼具中醫底蘊與西醫視野的專業人員。得益於此，本港多家醫療機構陸續推出中西醫結合的醫療項目。海外市場對於中醫養生、抗衰老等服務興趣日增，但多數地區既缺乏複合背景的從業人員，亦缺少藥物監管保障，相關服務難以落地，這正是香港可以發揮所長之處。中西醫融合，是香港獨有的競爭優勢，也是大健康產業重要的增長點。

人工智能（AI）作為當下炙手可熱的健康科

技，已經走進香港公立醫療的日常場景。作為放射科專科醫生，劉醫生介紹，醫管局已經引入超過十五個AI模型，僅急診室場景，AI每日便可協助判讀超過兩千張肺部X光片。但他亦強調要理性看待AI的定位：AI可以高效讀取醫學影像、輸出初步參考結果，卻不能取代醫生。最終診斷仍然需要醫生核實、簽署報告，並且負責和病人溝通解釋病情。AI是醫護人員的輔助工具，能夠提升醫療體系運作效率，協助處理更多個案，亦有機會減輕病人醫療負擔，為公立醫療體系減壓。

總括而言，香港發展健康科技，有制度、區位、人才、中西醫匯聚的多重有利條件。透過完善藥械監管機制、用好河套及北都的產業空間、鞏固中醫藥品質監管與人才培養，並善用AI等新技術作為輔助，香港可以充分釋放自身優勢，向著國際醫療樞紐的目標邁進，讓健康科技成為香港新經濟的重要支柱。

● 文、圖：雨文