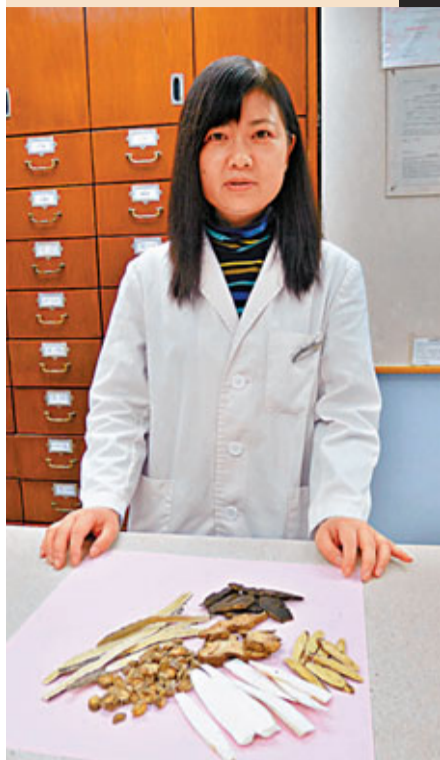


輻射難防

增強免疫力最實際

最近，日本福島第一核電廠洩漏輻射的危機愈來愈嚴重，輻射塵愈飄愈遠，世界各地的人民聞輻射即產生恐懼感。然而，隨空氣飄浮來的微量物質，大家根本避無可避，普羅大眾亦難有好方法是真正預防輻射的。不過你會發現在同一環境下，有些人受感染的程度比其他人輕的，原因是其自身的免疫力比人強，所以既然無法預防，就不如增強自己的免疫力最實際。而且免疫力可抵抗許多疾病，我們找來工聯會工人醫療所中醫阮維瑛為大家談談增強免疫力的方法，並介紹了一些湯水，以供參考。



■阮維瑛中醫師

免疫力重要性

談及免疫力，無論在西醫或中醫角度，對人體而言都是非常重要的。從西醫角度，由於免疫力是人體自身的防禦機制，是人體識別和消滅外來侵入的任何異物，如病毒、細菌等，處理衰老、損傷、死亡、變性的自身細胞，以及識別和處理體內突變細胞和病毒感染細胞的能力，所以大家必須增強自己的免疫能，才能對付任何外來的侵襲。

阮維瑛醫師亦提及，從中醫角度，免疫力主要是人體的抗病能力——「正氣」，為五臟各器官的氣，正氣是機體免疫功能的反映，具有防禦外邪、調節陰陽、保護機體的作用，免疫功能是臟腑生理活動的體現，主要體現在肺、脾、腎、肝、心五個器官方面。肺為免疫屏障，脾促進免疫功能，腎為免疫之本，肝有助於免疫活動正常，心是參與調節免疫功能，所以增強這五個器官的功能，對於增強免疫力是很有幫助。

喝湯水強身體

如何增強免疫能力，阮維瑛醫師建議大家首要鍛煉身體、加強營養、提高身體素質，還要有良好的生活習慣，即早睡早起，多吃蔬菜水果。如果能保持心情開朗，多參加文娛活動則更佳。

阮維瑛醫師說：「有很多中藥都是具有增強人體免疫功能、提高機體非特异性免疫功能作用，且調整身體的免疫力，以平為期，保持機體的自我穩定。

於是，阮維瑛醫師便介紹了三種可增強免疫力的湯水，以供大家參考。



■文、攝：吳綺雯

清熱利咽 防疫殺菌

材料：黃芪三錢、金銀花二錢、板蘭根二錢、桔梗二錢、麥門冬三錢、甘草一錢、羅漢果半個

作法：將以上藥材洗淨後，加入1,000毫升沸水，慢火煲30分鐘，代茶飲。

注意：可治療流行性感冒，脾虛便溏者可加雲苓、淮山各三錢。

祛風固表 預防感冒

材料：黃芪三錢、防風三錢、炒白朮三錢、淮山五錢、甘草一錢、玄參三錢

作法：將以上藥材洗淨後，加入1,000毫升沸水，適量冰糖，慢火煲30分鐘，代茶飲。

注意：此湯水可治療四時感冒輕症，咽乾不適者，黃芪可減量。

健脾益肺 保肝補腎 增強體質

材料：靈芝三錢、黨參三錢、淮山五錢、熟地三錢、制首烏三錢、白芍三錢、生薏米五錢、心茯苓(連皮)一錢、陳皮一錢、瘦肉一塊

作法：將以上藥材洗淨，瘦肉出水，然後放進沸水，用慢火煲二小時，加入少量食鹽即可。

注意：可作日常保健之用，較適用於體質虛弱者。

以上資料只供參考，建議服用任何中藥前，先諮詢你的中醫師意見。

品味坊

滿載幸福 甜蜜滋味



■草莓園蛋糕

當你嚐過一頓完美的晚餐後，又怎可以缺少了甜品的份兒？南灣海景酒店LIS特別為嗜甜的你，推出巧手設計的蛋糕系列，讓你將這份甜蜜和幸福的感覺帶給摯愛親朋。

LIS的糕餅大師特別推介了三款招牌之作——松露朱古力蛋糕、和式綠茶紅豆慕士餅及草莓園蛋糕。矜貴的松露朱古力蛋糕是以64%黑朱古力配上啱啱的牛油及鮮忌廉做成，朱古力味十分濃郁，質感也非常纖細幼滑，朱古力迷必定一見傾心。充滿和式風味的綠茶紅豆慕士

餅選用了宇治生產的抹茶，茶味特別香濃，配以日本北海道十勝生產的特大紅豆，口感豐滿而獨特。而「經典之作」系列中的草莓園蛋糕單看賣相已經相當吸引，蛋糕餡料是用蛋黃醬混合牛油和蛋白製成的秘製配方，上層的杏仁蛋糕散發淡淡杏仁香味再加上時令新鮮的士多啤梨，感覺清新。

據知，現時推廣期間，全線蛋糕俱有8折優惠，而港島南區的顧客，凡購買3磅或以上的蛋糕，即享酒店免費送遞服務。



■松露朱古力蛋糕

LIS Bar & cafe
查詢電話：(852) 3968 8833
地址：香港香港仔黃竹坑道55號
南灣海景酒店P3
(消費可享免費泊車)



■和式綠茶紅豆慕士餅

風水的影響力

疾病與死亡，我們控制不了，但我們可通過各種方式讓生命得到根治及延續，比如風水氣場的調度。其實住宅的風水氣場與個人健康有着非常密切的關係。

數年前，Rosene的丈夫購入了一座三層高的獨立花園別墅，一心想讓家人有更佳的居住環境，可惜只憑個人喜好，並沒考慮別墅的風水吉凶及與自己命格的相融性。入住後不久，先是丈夫生意因為資金周轉問題而疲於四處借貸，後來Rosene更在體檢中發現自己患上了子宮頸癌，身心極度困擾。其後，Rosene約筆者上她家看看。

樓宇庚申坐向，即坐西向東，這屋犯了「上山下水」之大忌，即是破財損丁，直接影響屋主的健康及財運。一樓是開放式廚房連客廳，打開羅庚，驚覺廚房的爐頭設於五黃病符位。真火燒旺了戊己都天毒煞。二樓是寬大的主人套房，而房門正值流年二黑，病符星發亮。難怪突患頑疾！Rosene急求幫助化解。筆者表示盡力而為。

其實化解的辦法並不複雜，只要將廚房的爐頭遠離病符位，再把主人房的睡床倒調方向，在房門前擺放安忍水（即係鹽水加六個銅錢）地下大門前擺假山，後園魚池放水，佈成一倒騎龍的風水局。

Rosene聽取筆者的意見，一切照辦。之後，她先生的生意有了明顯好轉，家運順遂，做了子宮手術的地康復神速。六年過去了，一家人樂也融融，一直居於上址。

雖說生死早已命定，但風水堪輿在某種程度上則可以幫人卻病延年、改善或減輕痛苦和阻滯，Rosene的例子正好說明了這一點。

圖、文：勞斯

生肖

鼠

世間事情離不開因果循環，人生總有喜樂愁離，縱然是辛勞但苦樂後仍舊是晴天的。

牛

樣樣事情皆盡在預期內，但古語有云：人算不如天算，總有失手時的。

虎

虎落平陽被犬欺，龍游淺水遭蝦戲，不要因一時的失意而放棄理想，苦難的日子是會過去的。

兔

兔兔揚眉在一朝，台上一分鐘，台下十年功，辛勞是值得的。

龍

你是有力量的，有愛與有創意的人，不要因一時之氣變焦急。

蛇

每件事情都以它現在所需要的方式來出現，看透幻象，見到背後的真正秩序。

馬

投資的朋友，要追隨你的直覺，能把你的夢想成真，你的財富都會得到飽滿。

羊

一切爭吵與衝突正在化解當中，並逐一打開其中所涉及的每一個人的心。

猴

心高氣傲會令你財失預算，不想年底生活拮据就得正視問題了。

雞

學習氣功的朋友們，做多幾次深呼吸，緩慢地吐氣喚醒你的能量，能有效釋放負能量。

狗

在你需要時，朋友們都會與你同在的，並協助你渡過難關。

豬

保持開放的心，學習新的觀點，然後將這些新觀點教導給其他人。

塔羅星座

白羊座

有如魔術師般聰明百變，多才多藝，很久不見的朋友在這星期會聚會。

金牛座

一切計劃中的事情都會落實以及成功，加多點努力，就會得到更多的意外收穫。

雙子座

與家人朋友遇上意見不合時，千萬不要放在心上，應多些將內心不滿味兒提出，否則會造成心病。

巨蟹座

金錢、事業、愛情、人際都給太陽伯伯照耀，幸福滿溢，但小心體重上升啊。

獅子座

身邊總是有人與你作對，並未能好好安定下來，好煩、好躁呢。

處女座

想得到更好的運氣，首先要學識先付這一步，不要計較就會更好了。

天秤座

見到魔鬼牌出現在這星期裡，萬事要小心一點，特別是金錢借貸方面，小心一去無回頭。

天蝎座

期待已久的愛神邱比特終於降臨在你枯旱的愛情路上，好好把握。

射手座

機會是不常有的，真是有興趣的，就要給多點信心喇，不然就溜失了。

摩羯座

各方面都穩穩陣陣，不需掛心，但就是壞脾氣這傢伙戒不了。

水瓶座

這星期學習能力很強勁，是時候為自己將來進修了。

双鱼座

月亮的影響，令你這星期多愁善感，憂慮非常，不如多找朋友作分享吧。