

# 扶正驅邪 保肝健康

眾所周知，肝臟是排毒最重要的內臟之一，如不好好保護，便很容易感染病毒，如乙型肝炎，令肝臟受損。今期特別找來工聯會工人醫療所註冊中醫師林瑩莉為大家從中醫角度談談預防及治療乙肝的方法，並介紹了一些調理的湯水，以供參考。 文、攝：吳綺雯

從中醫角度，要是外在及內在因素同時影響下，才會出現乙型肝炎。外在因素，即濕熱疫毒之邪侵入人體，西醫稱之為乙肝病毒；而內在因素上，即人的正氣不足，臟腑功能失調。如外在與內在同時發生，就會通常出現某幾種常見徵狀，如舌胎、厚膩、黃膽、無胃口、疲勞等。如有此等徵狀，必須注意。

中醫在這個乙肝病的角色是扶正驅邪，病人如正氣虛弱，便先扶正為主，以驅邪為副；相反，如正氣不錯，濕熱較重，則以驅邪為主。如病人正虛脈弱，即舌淡、疲勞等，會以益元氣的中藥調理；如濕熱較重，即口氣重、大便不暢通，則以清濕熱為主，用清熱解毒的中藥調理。如濕熱疫毒久留於體內，會導致氣血瘀滯、經絡不通，導致肝脾腎臟功能失調。如要預防乙肝，則避免接觸濕熱疫毒之邪，並要提升自己的正氣，林瑩莉中醫師認為這可以透過湯水及平時的生活習慣、調息來改善。



林瑩莉註冊中醫師

## 因人而異 湯水調理

中醫會辨證論治，同一個乙肝的病，會根據不同病人的體質及疾病的階段，作不同的治理方法。於是，林醫師便介紹了三種可保肝的湯水，以供大家參考。

### 1. 清肝經濕熱

對象：針對肝的濕熱，濕熱較重的人士  
材料：夏枯草5錢、棉茵陳5錢、蒲公英5錢  
作法：將以上藥材洗淨後，加入6碗沸水，適量紅糖，慢火煲至兩碗即可。

### 2. 調保肝脾胃

對象：體虛、偏寒人士  
材料：黨參5錢、黃芪5錢、枸杞子1兩、淮山1兩、大棗4個、當歸3錢、生薑1片、瘦肉或豬展1塊  
作法：將以上藥材洗淨，瘦肉或豬展出水後，放進8碗沸水中，慢火煲至3至4碗即可。

### 3. 清熱去濕湯

對象：較平和，適合一般體質  
材料：鮮馬齒莧150g、薏米30g、黃豆芽200g、生薑2片、瘦肉1塊  
作法：將以上材料洗淨後，放入6碗沸水中，慢火煲至兩碗即可。

## 作息有時 保養更好

作息好對肝部非常重要，林中醫師建議大家能於晚上11時前睡覺，是肝臟最好復原的時間：「因為晚上11至1時為氣血循環經時辰，凌晨1至3時為肝經運行時間，而肝膽為表裡臟腑，關係密切，若能於11時之前上床睡覺，對於保養肝膽之氣最好。」

她還提出了多個保肝健康值得留意的地方，例如不能太勞累，勞累會影響氣血，從而影響肝功能；保持心情暢順，因為情志不舒暢亦會影響肝氣血。當然，還有不要喝太多酒、食藥（包括中西藥）亦要小心。總之，注重作息配合湯水，相信肝臟會更健康。



①



②

勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水，形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此向大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

命始終是命，命與運的關係是與生俱來的，每個人都有一條明確的生命軌道，富貴與貧命，呱呱落地那瞬間已經決定了一生。就算不同區域但一樣年月日時出生的人，雖然因地區差異而有各不相同的際遇，但生命曲線的起落盛衰是一致的。

但世間事無奇不有，有時簡直不可思議，記得以前拜師學藝時，曾有一位跨國財團亞洲區總裁找我傳算命，打開命盤，師傅有點狐疑，八字顯示此命甚弱，與面前這相貌堂堂的總裁根本對不上號。但人客強調自己的生辰八字絕對沒有錯。原來他的確出身寒微，孤苦伶仃，小時曾獲相士贈言，說他命格雖低，好在容易接納八方氣。他命帶劫刃，印星空亡，一世是非不斷，無論身處何地，都有小人不服氣以致局加害，而每次均獲貴人袒護，避過大難。原來當初相士教他一句口訣，令不懷好意者每次造孽都將自己的元氣部份輸送給他，每天一點點，積沙成塔。這小子聽憑相士教誨，安守本份，笑對各種詆毀與誣陷，保持友善與樂天，默默收取誹謗者贈予的福祿。每當大挫折過後，不是繁職就是意外得財，今天位居得津，全拜小人所賜，這叫忍辱得運。你說，可信程度有多少？

很多人深信無運不能自達。所謂近貴者得祿，於是風水大師指導他的人客積極參加各大小波場與聚會，爭取機會接觸社會各界賢達，透過熱情的擁抱或握手，直接吸收對方的旺盛氣場……

文：勞斯

## 改命與轉運

當一個人面臨慘絕人寰而求助無門的景況時，不管有沒有宗教信仰，都會迫切渴望得到改變命運的能量，嘗試或採取各種方式，求神祈福、奉獻積德、種生機、甚至仰問蒼天借運數，企圖絕處逢生，化腐朽為神奇。這即是俗稱的「改命」。

坊間很多大師均強調自己能夠幫人改命轉運，你相信嗎？

## 藏傳卦卦一 生肖

文：鎮治

**鼠** 卜出此卦象，文昌紫微入運，大利讀書投考，亦大旺打工一族升職加薪。

**牛** 得出數目十六之象，將有龐然巨變等候你，這星期宜靜不宜動，諸事不宜！

**虎** 天將降大任於斯人也，必先勞其筋骨餓其體膚，所以有些艱苦是需要的。

**兔** 求得十八數目之象，並不是十八實發之意，而是揮霍無道，小心就月尾了。

**龍** 螳螂捕蟬黃雀在後，不要小看眼前小小問題，星星之火絕對可以燎原的。

**蛇** 若要人不知除非己莫為，若要割禾首先都得先彎低腰來，世上並無不勞而獲的。

**馬** 心情大失所望，原因是既定的事情，突然殺出個程咬金來，大亂陣腳。

**羊** 得出三十六數目之卦象，大利姻緣桃花，特別是已婚的人士，此卦象有圓滿結果之意。

**猴** 得出六、八數之卦數，吃喝玩樂在所難免，加上工作時間忙亂，要小心身子作息。

**雞** 七七之數目的卦象出現，代表了要收拾玩荒的心情，去認真投入工作學業。

**狗** 三三七數目的卦象，小心飲食所帶來的問題，大吃大喝最終只會壞了自己肚子。

**豬** 工作有新機會，理應發揮所長，表現自己最善長的一面，你是會成功的。

## 塔羅星座

文：BENNY WONG

**白羊座** 本周抽到女皇牌，金星將飛入你的命圖裡，令你財富、人緣都不錯呢！

**金牛座** 本周正如魔術師牌一樣，長袖善舞，應酬多多，多多主意，樂而忘返！

**雙子座** 本身已學習能力高的你，本周又抽到智慧老人牌，令你好學不倦、學東學西。

**巨蟹座** 已為人母的朋友們，這周要小心家中小孩子，抽到力量牌，是時候發揮母愛。

**獅子座** 戀人牌的出現，似乎寓意你感情事相當順利呢，只要改善一下脾氣就是。

**處女座** 太陽牌的出現，可能本周會有些開心事情等待你呢，不要錯過！

**天秤座** 樂天知命的你，抽到命運之輪這張牌，預感將要發生一些喜慶事情。

**天蠍座** 節制女神牌的出現，看來是要給你啟示三思而後行，不要一時貪快而忽略重點。

**射手座** 本週月亮牌出現，要多留意情緒的表現，遇上心事不應只管收藏而多分享。

**摩羯座** 小心馬路如虎口，出街行路要小心，戰車這張牌有機會影響手腳損傷呢！

**水瓶座** 星星牌代表光明光芒，這亦表示這周會出現突如其來的開心事，好好享受。

**双鱼座** 滿腦子計劃，如不實地行事，再好也是徒然，審判牌給你的啟示正是勇於實踐。

## 食得健康

文：雨文

## 冬日粟米湯減肥法 暖身又窩心

冬日懶洋洋，總想窩在家裡的高床暖枕，不變胖才怪！來一杯熱呼呼「易纖諾黃金收肺湯」，暖胃暖身也哄暖心頭，飽腹之餘，又能驅走對高熱量美食慾望，快速消脂兼收肚臍，是滿足寒冬味蕾的幸福瘦身法。

營養師推介，有營養湯是最健康瘦身法之一，而喝熱湯更有助提升體溫，令身體產生更好循環，速進代謝及排汗。現代研究證實，粟米不但低熱量，更含豐富膳食纖維，高達大米10倍，有效刺激腸道蠕動，去除多餘水分兼有助排清宿便，長期食用可消脂減磅，皮膚亦變得光滑細緻，因此「粟米減肥法」於日韓台等地非常盛行。

易纖諾全新登場的「黃金收肺湯」，正為一眾愛喝香濃粟米熱湯卻怕增磅人士，帶來有營低脂的冬日熱湯享受。它嚴選粒粒新鮮粟米，香甜美味，口感超棒，熱量低之餘營養價值高，再結合日本「3L纖維胺基酸」及Fibersol-2配方，瞬間達到自然瘦身效果。

一盒有10包粟米湯的「易纖諾黃金收肺湯」，搭配營養師精心設計減肥餐單，10日即可瞬間減去肚脂肪，保持體態輕盈，瘦出黃金比例身軀，現正於全港萬寧獨家登場，新推出期優惠價每盒HK\$109元（原價HK\$159元），系列還備有冬蔞功湯、蕃茄×蘑菇湯口味。



## 有機湯包 有營無添加滋味

平時，我們想喝碗湯都有點困難，要煲湯的確很花時間。最近，Imagine天然煮意鮮湯系列推出全新魅力包裝，注入更多新意。全新登陸香港的「Imagine好拎裝」，以獨特嶄新的八面鑽石造型設計，打破沉悶的傳統方形包裝，設計更修長更好拎，方便倒出和飲用。加上，可重新封口的旋蓋，更有效鎖住天然鮮味，適合香港一般小家庭分開多次享用，更添便利。

Imagine天然煮意鮮湯系列「Imagine好拎裝」推出六款口味，包括有機走地雞湯、有機蕃茄濃湯、有機西蘭花濃湯、有機南瓜濃湯及有機法式薯蓉濃湯（各HK\$16.9/16oz），各具特色。全部以有機食材熬製，務求帶

出食材的真正有機原味，絕無添加味精、人造成分及防腐劑，有別於一般加入味精的湯，食用後不會有口渴感，令你回家吃到無添加居家滋味，隨時輕鬆翻熱享用或簡單加入即食麵，香濃零味精觀簡易製成，為平日生活忙碌又追求健康的你帶來有營無添加滋味。如想購買，你可到百佳超級市場、TASTE、International及Great選購。



## 海藻瘦身 綠色纖體

很多人知道海藻有奇特天然減肥效用，現代科學證明，海藻食品含豐富蛋白質，脂肪又極少，齊備人體所需碳水化合物及多種維生素和礦物質，真正是全天然又強效瘦身元素。2010年英國紐卡素大學研究證實，海藻裡面的褐藻酸鹽，可成功減少75%的脂肪吸收，有效對抗癡肥，而減肥功效比大部分纖體產品更強。

一直廣為姊妹們推介，綠色瘦身新配方「易速纖海藻瘦身」，臨床實證能全面迅速燃燒身體內的舊脂肪，縮小及分解脂肪細胞，再阻隔每餐新增脂肪吸收，並促進大腸蠕動，將脂肪日日排清。產品成份嚴選純天然地中海海藻精華及南美仙人掌，萃取強效「愛脂肪纖維」，能破解新舊脂肪交叉囤積的頑固問題，將新脂舊脂同時包封吸走，並加速新陳代謝。



## 話說風水

## 改命與轉運