

節後換顏 熬夜必備良湯

近日佳節連連，節目異常豐富。所以講到靚靚心，最重要當然要捱得。捱得的不只是精神，還要外貌捱得，否則豬樣暴現，比你捱得又玩得都死，此死不同彼死，係嚇死。並非自己，而是一眾友好。

為免豬樣嚇人，中醫為你獻上幾款熬夜解藥，以確保熬夜都能獲得極佳狀態。

文：中醫師譚莉英 圖片：作者提供



除了皮膚頂得之餘，還要注意身體有位「無間道」，就是你的雙眸。要知道，明眸如花朵，美時可盡顯，殘時亦可把你出賣到五體投地。所以，為了保持雙眼獲得最佳狀態，又免受黑眼圈之苦，我當然有計。



花旗參靈芝烏雞湯

熬夜不傷肌 花旗參靈芝煲烏雞湯

材料：花旗參1兩、靈芝8錢、蜜棗2枚、薑1片、烏雞1隻、鹽適量

做法：1. 將烏雞內臟去除，雞頭、頸、尾部切掉不用。
2. 其他材料洗淨。
3. 烏雞放入煲中，加入適量清水，大火煮開後，撇去浮沫。
4. 除花旗參外，將其他材料加入煲中，水沸後調成慢火煲3個小時，其後加入花旗參，再煲半小時，最後加入鹽調味即可。

功效：花旗參能清熱解毒、補肺降火、除煩倦虛而有火者。靈芝可清血解毒、益腎護肝、促進肝臟對毒物的代謝。此湯可減輕熬夜所引起的毒素，同時有助養膚護膚。

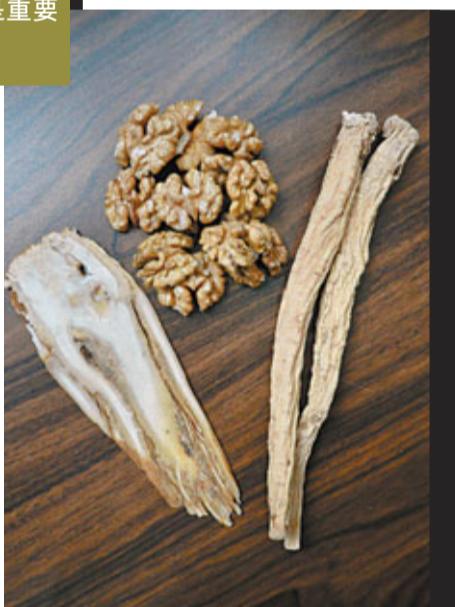
皮膚質素與彈性雖改善了，別忘記面色與幼滑度都是重要的課題，所以亦要加把勁，繼續努力！

皮膚白滑黑木耳魚尾湯

材料：黑木耳(乾品)1兩、魚尾1條、紅棗6枚、薑2片、鹽適量

做法：1. 黑木耳以清水浸軟，去硬蒂後撕細備用；紅棗去核洗淨。
2. 魚尾去鱗清洗乾淨，瀝乾水份。
3. 起油鑊把魚尾煎成金黃色。
4. 鍋中加適量清水，放入所有材料。大火煮沸後以慢火煲2小時，加鹽調味後即可飲用。

功效：黑木耳含鐵量高，可去除面部黑斑、潤膚、防止皮膚老化。魚尾能補脾益氣。紅棗可健脾補血，使皮膚滋潤嫩滑、光潔白淨。此湯味鮮且甜，對治療雀斑、暗瘡等皮膚病症皆有療效。



中醫師譚莉英

祛黑眼圈亮睛睛湯 (1人份量)

材料：黑木耳1兩、艾實1兩、山藥1兩、番茄3個、烏雞1隻、鹽適量

做法：1. 將黑木耳用清水浸30分鐘後去硬蒂撕細。
2. 把所有材料同煲，加入適量清水，大火煮沸後轉慢火再煲3小時，最後下適量鹽調味便可。

功效：此湯補腎健脾，化痰潤燥。黑木耳可以降低血黏度，軟化血管，使眼部四周血液流動暢順。番茄中的維生素P可以保護眼部周圍的血管，使雙眼血液循環得更好，減低有黑眼圈的機會。烏雞活血行血、疏理肝氣，服用後有效幫助肝氣的升發，養肝明目，從而達到緩解黑眼圈的目的。

祛皺花膠杞子田雞湯 (2人份量)

材料：乾花膠3兩、杞子1兩、田雞1斤、薑3片、鹽適量

做法：1. 田雞剖洗乾淨，汆水備用。
2. 水6碗與薑蔥料同煮滾，放入花膠，用慢火煮15分鐘，關火燜20分鐘，盛起，切塊備用。
3. 其他材料洗淨後，將全部材料放入煲內，加入適量清水，大火煮沸後轉慢火煲3小時，最後加鹽調味即可。

功效：花膠提升身體機能狀態，滋陰養血，固腎益精，加強肌膚組織緊緻，使肌膚回復彈性，延緩衰老。杞子可滋補肝腎、益面色、明目。田雞能補氣養陰，延緩機體衰老，潤澤肌膚。以上所有材料共煲成湯，有滋陰養血、養顏去皺的功效。適合肺腎虛弱，貧血虧損的人士飲用。注意：因花膠較黏膩，故脾胃虛弱人士不能一次吃太多，以免滯胃。



面色紅潤黨參核桃湯 (1人份量)

材料：黨參1兩、核桃肉1兩、當歸3錢

做法：1. 將黨參、核桃、當歸清洗乾淨。
2. 將全部材料放入煲內，加入適量清水，以中火煮沸，再用慢火熬2小時，趁熱飲用。

功效：黨參有補脾益肺生津，兼美容健膚的功效，可改善肌膚微循環，促進面部肌膚的血流暢通。核桃肉含有豐富維生素E，有助於潤澤皮膚，保持人體活力。當歸則有補血生肌的效果，與黨參配合能改善氣血循環，令面色紅潤光澤。本湯各種材料皆為補血養顏之妙品。飲用此湯，可保養容顏，使膚色紅潤，神采動人。

最後，過節當然少不免大魚大肉，所以我們都要有計令到自己食極唔肥。

食極唔肥 海參木耳淡菜湯

材料：海參1兩半(濕品)、白背木耳2兩、淡菜1兩、鹽適量

做法：1. 用清水浸泡白背木耳2小時，洗淨剪成小塊。
2. 把浸泡好的海參洗淨、切薄片；淡菜浸軟、洗淨。
3. 把所有材料放入，加入適量清水，先用大火煲滾，再轉慢火煲2小時，加鹽調味即可。

功效：海參能補腎益精、滋陰壯陽，且膽固醇含量低，脂肪含量相對少，是典型的高蛋白、低脂肪、低膽固醇食物，亦含有硫酸軟骨素，有助於人體生長發育，能夠延緩肌肉衰老，增強機體的免疫力。白背木耳能軟化血管，並且能加強血管彈性，具降血脂、滋陰強壯的功效，還可降低血清和肝臟膽固醇含量，防止動脈壁脂質沉積和動脈粥樣硬化斑塊的形成。淡菜為厚殼貽貝的肉，功能補肝腎，益精血，屬低脂海鮮食品。合而為湯，滋腎降壓，減肥美容。



百草匯 紫蘇



紫蘇(學名：Perilla frutescens)是唇形科紫蘇植物，屬一、二年生草本，主產於東南亞、台灣、中國江西、湖南等中南部地區。

紫蘇的莖、葉和種子均可入藥，其葉稱為蘇葉，具有解表散寒、行氣和胃功效；其果實紫蘇子具有降氣消痰、平喘、潤肺功效；紫蘇梗有理氣寬中、止痛、安胎功效。紫蘇富含礦物質和維生素，具有很好的抗炎作用，而且可為其他食品保鮮和殺菌，其葉可製作菜肴，也可用來醃製泡菜，種子富含有益健康的紫蘇油。

生理作用：紫蘇對葡萄球菌有較強的抑制作用，對大腸桿菌、痢疾桿菌也有抑制作用。紫蘇能擴張皮膚血管，刺激汗腺分泌，故有發汗作用，亦能減少支氣管分泌，緩解支氣管痙攣，因而有止咳祛痰作用，故感冒咳嗽每多用之。此外，紫蘇能促進消化液分泌，增強胃腸蠕動，故其行氣和中的作用可能與此有關。其所含揮發油有較強的防腐作用。

功效應用：散敷風寒：紫蘇辛溫能散風寒，味辛又能開宣肺氣而止咳，用於感冒風寒表實證，症見發熱、惡寒、頭痛、鼻塞，兼見咳嗽等，常配前胡、桔梗等同用，如杏蘇散。行氣和中：紫蘇辛散溫行，氣香醒脾，故能行滯氣以和胃，用於感冒風寒表證而兼脾胃氣滯之胸悶不舒、嘔噦惡食等症，常配香附、陳皮等同用，如香蘇散；用於妊娠感冒氣機不利引起胎動不安、胸悶噁心者，多以蘇梗配砂仁、陳皮等同用。

食用：半夏厚朴湯——配方：半夏、生薑、厚朴、紫蘇葉、茯苓，有行氣開鬱，降逆化痰之功用。
香蘇散——配方：香附、紫蘇葉、炙甘草、陳皮，有疏散風寒、理氣和中之功用。

醫訊

「中國國際中藥與植物藥博覽會」5月在滬舉行

從中國中藥協會獲悉，「中國國際中藥與植物藥博覽會暨中藥發展論壇」將於2013年5月17—18日在上海浦東世博展覽館舉行，展出規模達25000平方米，預計將有500家企業參展。

本次展會由中國中藥協會和華僑傳媒共同主辦，上海國招國際發展股份有限公司和東浩集團上海工業商務展覽有限公司承辦。

組委會秘書長周洵告訴記者，本次展會將呈現四大亮點：一是吸引海外機構、企業和客商參展觀展，為中醫中藥走出國門奠定基礎，改變中藥以往只能在「廣交會」、「藥交會」上做配角的地位；二是將醫藥有機結合，為供需雙方建立了解、交流和供銷平台。同期舉行「全國中醫藥發展論壇」，預計有300多家中醫藥的院長到會；三是展示道地藥材資源普查成果，為提高中藥品質、拓展藥材進貨空間疏通渠道；四是吸引投資機構參展觀展，為中藥行業引資創造條件。

本次展會將設立七大展區，包括中藥原料及成品展區、中藥保健產品展區、機械類展區、全國中藥資源普查成果展、道地藥材資源普查成果展、「十一五」中醫藥科技進步成果展、中藥行業人才交流區，涵蓋中藥原料、中藥材、中藥材交易市場、倉儲基地等多方面內容。

「延年益腎」中西醫結合治療腎病講座

近年，以中、西醫結合治療疾病已日漸為醫學界及大眾所接受，在治療慢性疾病方面有着不少的發展空間。

中、西醫學在預防、診斷、治療和康復方面各有所長，兩者若能協調結合，互補長短，定能提升整體醫療成效。

講座詳情：
時間：2013年3月9日(星期六)下午2時30分至4時正
地點：西營盤社區綜合大樓3樓(西營盤高街2號)
講者：雷聲亮醫生(東華醫院 香港大學內科部顧問醫生)
朱丹中醫師(東華醫院 香港大學中醫藥臨床教研中心顧問中醫師)

費用：全免 索取門票方法：請親臨東華醫院病人資源中心(上環普仁街12號李兆忠紀念大樓2樓)