

## 黑色水果抗衰老

多吃黑色水果可抗衰老，黑色水果是近幾年新興的一類水果，其營養價值遠高於同類品種。黑色水果因富含維生素、硒、鐵、鈣、鋅等物質，而具有防癌、抗癌、抗氧化、抗衰老等功效，已成為內地水果市場上的新寵兒。

桑葚：營養成分十分豐富，含有多種氨基酸、維生素及有機酸、胡蘿蔔素等營養物質，礦物質的含量也比其他水果高出許多，主要有鉀、鈣、鎂、鐵、錳、銅、鋅。現代醫學證明，桑葚具有增強免疫、促進造血紅細胞生長、防止人體動脈及骨關節硬化、促進新陳代謝等功能。

烏梅：含有豐富的維生素B2，鉀、鎂、錳、磷等。現代藥理學研究認為，「血液鹼性者長壽」，烏梅是鹼性食品，因為它含有大量有機酸，經腸壁吸收後會很快轉變成鹼性物質。因此，烏梅是當之無愧的優秀抗衰老食品。

# 中醫論延緩衰老

衰老是正常生命活動的自然規律，只是現代人的生活方式，令人老得更快。今日中醫便向我們講解延緩衰老，保持青春的養生之道。

文：鍾啟福醫師 香港中醫學會理監事

### 影響衰老的因素

人類的機體在生長發育完成之後，便會逐漸進入衰老的過程，要從中醫學角度看衰老，便要研究《黃帝內經》。《黃帝內經》云：「女子七歲，腎氣盛，……五七，陽明脈衰少，面始焦，髮始墮……七七，任脈虛，太衝脈少，天癸竭，地道不通……丈夫五八，腎氣衰，髮墮齒稿，……八八，天癸竭，精氣少，陽氣衰，形體皆極。」意即是女性以7年為一個階段，35歲開始衰老，49歲時腎精衰竭，生育能力衰退，踏入更年期。至於男性則以8年為一個階段，40歲開始衰老，64歲生育能力退減，形體衰老。《黃帝內經》早已提到男女衰老的速度亦各有不同，而人的自然老化過程是由「腎精」、「天癸」所主宰。

不過，現代醫學告訴我們，人會隨著年紀漸長便有機率出現病理性衰老，例如老人癡呆症、帕金森症或白內障等退化性疾病。除了遺傳這因素外，這與社會因素、生活習慣及飲食關係很大。

社會因素方面，《黃帝內經》提到：「故貴勢勞，雖不中邪，精神內傷，身必敗亡。」人即使沒有患病，但當工作地位(身家及權力)急劇下降，工作壓力增加時便會傷及精神。而這種壓力便會導致七情內傷，而體內正常平衡急速改變。過怒傷肝，過喜傷心，過思傷脾，過悲傷肺，過恐傷腎，這都會影響體內氣血運行，並導致臟腑功能失調(如內分泌、免疫力及氣血失調)，導致急速衰老。

生活習慣方面，《黃帝內經》提到：「以妄為常……故半百而衰也。」即是勞逸失當，生活作息顛倒(夜睡)，未活到半百之年，身體便提早衰老。工作時間過長，體力虛耗過度，就像機械一樣，很快報銷，久而久之便會身心俱疲、神經衰弱。我反而喜歡別人發白日夢，除了可思考人生外，還可以讓腦袋休休息。另外，煙酒乃純陽之物，耗血傷陰，使肝臟、心臟、肺臟功能提早衰退，應及早戒掉。

飲食方面，我們要有節制，不要太過「富足」，六七分飽便可以，有云：「夜飽損一日之壽。」不要時常吃宵夜，要做到三餐定時，晚上要給腸胃休息，脾胃傷了便會影響食物之吸收，氣血之化生。

### 養生延緩衰老

所以，要預防衰老，應從生活習慣着手。不要情志過激，不要思慮過度，不煙酒，不夜宵，早睡早起，多吃新鮮食物，只要保持以上生活習慣及態度，人體臟腑氣血功能便能時常處於動態平衡，不難做到抗衰老的目的。

中醫食療抗衰老，主要從脾、腎及氣血着手。腎乃先天之本，藏精而不瀉，統理陰陽；脾乃後天之本，化生氣血，濡養周身。在《神農本草經》中，屬上品中藥有120種，如大棗、蜂蜜、黑木耳、雪耳、熟地、枸杞子、靈芝等。

## 食療抗衰老



■雙耳湯

### 雙耳湯

成分：雪耳、黑木耳各5錢，紅棗3錢去核，瘦肉適量  
 煮法：瘦肉汆水，加入其他食材，加水煮2小時，調味後即可飲用  
 功效：健脾養血益腎

### 長生固本酒

成分：枸杞子、天冬、五味子、麥冬、淮山、人參、生地、熟地各2兩，白米酒3000毫升  
 製法：將上述藥切碎布袋紮緊，浸入酒中封口，密封貯藏1個月後可飲用。  
 服法：每晚1次，每次10毫升  
 功效：益氣活血，延年益壽



## 消暑瘦身薏米粥

豐富的薏米粉可以做減肥的替代食物，是健康減肥的正確選擇。是常用的中藥，又是普遍、常吃的食物，性味甘淡微寒，有利水消腫、健脾去濕、舒筋除痺、清熱排膿等功效，為常用的利水滲濕藥。下面給大家推薦4款以薏仁為原料的食譜。

### 木瓜銀耳薏米羹

材料：木瓜100g，薏米50g，銀耳5g。  
 做法：薏米洗淨，用清水浸泡2小時；乾銀耳清水泡發後清洗乾淨，去掉根部，撕成小朵；木瓜去皮去籽切成滾刀塊；將泡好的薏米和銀耳放入砂鍋中，大火煮開後轉小火燉1小時，至薏米銀耳軟爛；然後將切塊的木瓜放入，繼續燉15分鐘即可。  
 功效：木瓜是減肥的佳品。銀耳富含維生素D，能防止鈣的流失，對生長發育十分有益；因富含硒等微量元素，它可以增強機體抗腫瘤的免疫力。重點是，木耳的膳食纖維可助腸胃蠕動，減少脂肪的吸收。

### 紅豆薏米粥

材料：紅豆，薏米，水，冰糖。  
 做法：準備同等分量的紅豆和薏米，洗乾淨後，紅豆泡兩至三個小時，薏米泡一個小時，大米洗乾淨後，泡半個小時，備用；在沸水中加入紅豆，煮開後，添一些涼水，再煮開後，再添涼水。紅豆煮開花後，放入大米和薏米，大火煮開後，轉小火煮至黏稠，就放冰糖調味即可。  
 功效：紅豆健脾止瀉，利水消腫，和薏米一起煮，有助消化，排毒養顏。



### 薏米蓮子百合粥

材料：薏米50g，大米100g，蓮子50g，乾百合50g，蜂蜜適量。  
 做法：薏米洗淨泡發一晚，乾百合洗淨泡發，大米洗淨浸泡，蓮子洗淨。鍋中加入適量水、薏米，加入大米。水開後加入蓮子和百合，大火燒開轉小火燒30分鐘左右。稍微冷卻後加入紅糖或蜂蜜即可。  
 功效：和小麥水稻一樣，薏仁算是穀物的一種，用水煮軟或炒熟，比較有利於腸胃的吸收。還值得注意的是，薏仁可以抑制骨骼肌的收縮，所以身體常覺疲倦和沒力氣的人，可以試着多吃。而蓮子百合甘涼清潤，防癌抗癌，還有寧心安神的作用，在藥理上用於深思恍惚，失眠多夢。所以說，愛美而又注重身心健康的人一定不能錯過薏米蓮子百合這個絕佳的組合啊。

### 消暑冬瓜薏米湯

材料：冬瓜一塊，薏米一兩，薑片適量，蔥花少許。  
 做法：鍋裡加適量冷水，放入泡好的薏米，薑片，料酒，大火燒開，改文火煮10分鐘，之後加入冬瓜塊，再煮8分鐘，調入精鹽，雞精和少許胡椒粉，並撒上蔥花即可。  
 功效：冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖類轉化為脂肪。

溫馨提示：懷孕和經期內不適合吃薏仁，而且吃過量的話容易引起消化不良。薏米是有祛濕功能的，所以不能和薏米一起煮，並且薏米會使身體冷虛，不適合長期服用。



## 醫訊

## 香港成立遺傳性心律基金會

新華社電 遺傳性心律基金會（心律會）日前在香港舉行成立典禮，該會旨在提高公眾及醫療界對突發性心律失常死亡綜合症（SADS）的認識和警覺，減低因心律不常而猝死的風險。

香港特別行政區食物及衛生局局長高永文擔任主禮嘉賓。心律會創辦人周陳淑玲致辭時對社會各界的支持表示感謝，並透露建立心律會的初衷。她說，一年前的6月26日，一向身體健康的31歲兒子不幸猝死家中。「於這段悲痛時期，幸有美國和英國心律會的支持，為我和家人提供有關這種疾病的全面資料及一個實在的平台，締造了心律會在香港成立的機會。」

心律會的宗旨是救助有突發心臟性猝死基因傾向的兒童或年輕人、支持他們的家屬。該會由周陳淑玲及陳氏家族基金撥款資助作為首批啟動資金，未來將通過舉辦不同類型活動，以及贊助香港有關SADS的醫學研究，提高公眾及醫療界對SADS的認識和警覺，降低因心律不常而猝死的風險。

香港大學校長徐立之、香港中文大學校長沈祖堯等近200名來自衛生界、醫療界及工商界的嘉賓出席了典禮。

## 商務印書館2013香港書展健康類書籍推介

2013年香港書展即將開幕，商務印書館將繼續出版各種讀物中亦不乏醫藥健康書籍，以下三本便是現在推介書目中的健康類書籍。

《生命現場——深切治療部救護實錄》，香港危重病學會「深切治療部ICU」，聽起來帶點絕望，予人感覺命不久矣。原來實情相反，充滿溫暖和希望。《生命現場——深切治療部救護實錄》為首部剖析香港深切治療部的專書，為讀者揭開ICU的神秘面紗，一洗其陰沉冰冷的形象。

《Jeff Galloway 跑步訓練手冊》，前美國奧運隊田徑選手Jeff Galloway

新作，針對初學者而設，透過清晰的分類、簡而有力的理論及親身經驗，灌輸正確的跑步知識，讓讀者避免受傷，享受跑步的樂趣。

《脂肪肝中醫治療與調理》，黃賢樟、余世鋒由兩位中醫肝膽胃腸病專家著，提出各種治療和預防脂肪肝的方法。除了介紹脂肪肝及其常見併發症的知識，亦指出誰為患脂肪肝的高危一族，針對性地提供各種療法及中醫藥膳方案，同時配合適當的飲食調理、運動鍛煉及心理調節，患者可從各方面治療這種隱匿病症，重拾健康。

文：張夢薇

## 草藥與中西醫學展覽昨日開幕

一直以來，香港醫學博物館《天然知源：草藥與中西醫學》展覽於昨日開幕，是次開幕有幸邀得食物及衛生局局長高永文醫生擔任主禮嘉賓。

中西醫學比較一直都是香港醫療界致力探討的熱門話題之一，是次展覽為了生動地展示中西草藥的比較資料，博物館成功地蒐集了不少罕見的草藥品種，亦有一些眾所周知的中草藥，原來已經廣泛地被西藥所採用。值得一提的是，展示品種中你會發現不少日常生活中經常接觸的食物，竟然具有豐富的藥用療效，更成為中西醫學常用的藥物成分之一。

透過是次展覽，公眾人士可以知道草藥的醫學貢獻外，更重要是學會謹慎地使用草藥。

展覽詳情：  
 日期：由6月29日正式開放  
 地址：香港半山堅巷2號