

處暑宜「少食多餐」 滋陰潤燥 清熱安神

處暑剛剛過去，處暑的「處」是指「終止」，處暑的意思是指夏天暑熱正式終止，有俗語說：「爭秋奪暑」就是指立秋和處暑之間的時間，所謂疾風驅雨，殘暑掃除空，雖然秋季在意義上已經來臨，但是夏天的暑氣仍然未退的。處暑過後，氣溫逐漸下降，日夜溫差逐漸增大，但白天氣溫仍較高。此時，飲食調養方面宜益腎養肝，潤肺養胃，亦宜多吃鹹味食物。

■文、攝：小松本太太



處暑時節，正處在由熱轉涼的交替時期，自然界的陽氣由疏瀉趨向收斂，人體內陰陽之氣的盛衰也隨之轉換，此時宜調整起居作息，適量增加睡眠時間，最好比平常多睡一個小時，這樣就能適應進入秋季後，人體因為出汗減少，身體機能需要自我修整。由於體內水鹽代謝的平衡，或會引發身體出現各種不適，一些在夏季時潛伏的症狀就會出現，這樣，人就會產生一種莫名的疲憊感，又或是極度渴睡，清晨醒來還想再睡，這種狀

況就是「秋乏」。根據中醫「春夏養陽，秋冬養陰」的原則，處暑時節要多吃一些能滋陰潤燥的食物，如銀耳、藕、菠菜、鴨蛋、蜂蜜等，防止燥邪。從養生的角度來看，處暑節氣適宜進食清熱安神的食品，如銀耳、百合、蓮子、蜂蜜、黃魚、乾貝、海帶、百蛋、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆類及奶類等，但這些食物一次進食不可太多，做到少食多餐。

另外，隨著氣候漸漸乾燥，身體裡肺經當值，這時可多吃滋陰潤燥食物，防止燥邪損傷。如梨、冰糖、銀耳、沙參、鴨子等養陰生津的食物，或黃芪、黨參、烏賊、甲魚等能益氣保健的食物。當然，多吃蔬果可以起到生津潤燥、消熱通便的功效，能補充人體的津液。應少吃或不吃煎炸食物，因為這些食物會加重秋燥的症狀。而且，秋天早餐若能吃些溫熱粥或藥膳粥，可說是養生一大良方，尤其是脾胃虛、消化吸收功能比較差的人，吃粥有助健脾胃、補中氣。而百合粥、銀耳粥、杏仁粥、蓮子粥、堅果粥與芝麻糊等，都是很好的養生早餐。中醫提醒，老年人、體質較虛弱者，或是每年冬天都會明顯感覺

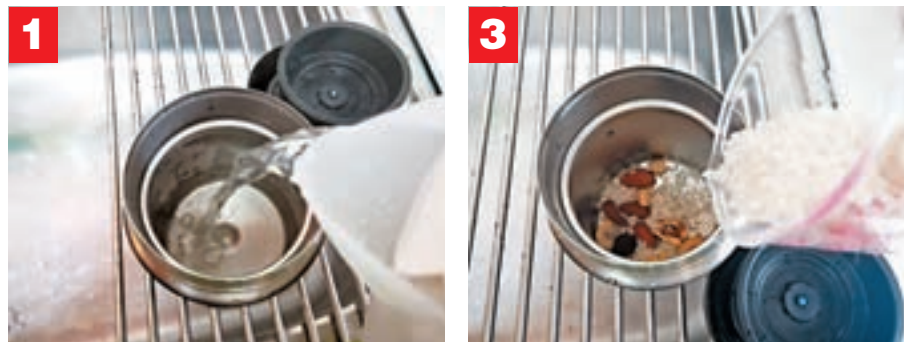
不舒服的人，應該從秋天就開始調理保養身體，多喝水、多吃滋陰潤燥的食物，以增強人體的抵抗力。處暑後，天氣雖然轉涼，但千萬不必一味着急增加衣服，偶爾需要扛一下，特別是身強力壯的人，依舊可以像夏季一樣穿着單薄一段時間。民間素有「春捂秋凍」，意思就是讓體溫在秋時勿高，以利於收斂陽氣，以免秋燥。因為熱往外走之時，必有寒交換進去，此時不宜過早地添加衣服，以自身感覺不過寒為準，以提高機體對低溫環境的適應能力。當然，「秋凍」還要因人而異，老人和孩子的抵抗力弱，代謝功能下降，血液迴圈減慢，既怕冷又怕熱，對天氣變化非常敏感，還是應按照氣候變化適當加衣服。

燜燒桂圓堅果粥

- 材料：
- 無洗米 1/4杯
 - 桂圓 6粒
 - 無鹽混合堅果 2湯匙
 - 沸水 適量

器具：0.5公升保溫壺

- 製法：
1. 將沸水注入保溫壺，擰緊壺蓋，靜置5分鐘；
 2. 5分鐘後，棄掉壺內的水；
 3. 將無洗米、桂圓及無鹽混合堅果置入保溫壺內；
 4. 馬上注滿沸水至保溫壺內；
 5. 擰緊壺蓋，靜置6小時即成。



芝士年糕焗胡麻菠菜

- 材料：
- 菠菜 1包/200克
 - 無糖黑芝麻醬 2湯匙
 - 日本年糕 3片
 - 片裝芝士 1 1/2片

- 製法：
1. 菠菜洗淨，放沸水內灼軟，取材瀝乾水分；
 2. 將灼軟菠菜剪成約5厘米長段，放入錫紙小盤內；
 3. 日本年糕切成丁粒放在菠菜上；
 4. 加入無糖黑芝麻醬；
 5. 蓋上1/2片芝士；
 6. 放入多士焗爐，烤10分鐘至芝士金黃，年糕軟化即成。



櫻花蝦山藥煎餅

- 材料：
- 山藥 300克
 - 櫻花蝦 10克
 - 薄力小麥粉 3/4杯
 - 油 適量

- 製法：
1. 山藥去皮，以磨蓉器磨成山藥蓉；
 2. 將櫻花蝦及薄力小麥粉與山藥蓉拌勻成粉漿；
 3. 燒熱易潔鑊，下油，將粉漿注入，以中火煎至表面冒泡時反轉；
 4. 煎至兩面微黃，凝固熟透即成。



海草帶子醋物

- 材料：
- 乾燥海草(わかめ) 10克
 - 即食熟帶子 200克
- 調味：
- 醋 1/2杯
 - 醬油 1湯匙
 - 糖 1茶匙

- 製法：
1. 乾燥海草放清水中浸泡至約發大至5倍取出瀝乾水分；
 2. 瀝乾水分的海草放入大碗內，加入即食熟帶子；
 3. 調味拌勻，注入大碗內與各物拌勻即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

北芪、枸杞子功效大

明末清初時中國有四大名醫，其中一個是汪機，汪機診症開方主要是兩味藥：北芪和人參。

北芪(內地叫「黃耆」)是中醫用於補氣的最常用藥。「氣」就是器官組織的功能，氣足了，血液循環就暢順，臟器運轉就正常。

中國從兩千多年前就開始使用北芪了。香港人煲湯用得最多的就是北芪、黨參。

適當食用北耆不僅可以提高人體免疫力，而且還能達到保護心血管系統的功效。

北耆有雙向調節作用，高血壓的病人吃北耆可以降血壓，低血壓的病人吃北耆可以升血壓。此外，北耆還能降血糖。

據《北京晨報》報道：大文豪胡適先生1920年因為消瘦、疲勞嚴重到協和醫院就診，被確診是晚期糖尿病，按照當時的西醫水平，他被告知無藥可治。

在別人勸說下胡適找到了當時的北京名醫陸仲安，陸大師以善用黃耆出名，人稱「陸黃耆」，他開給胡適的方子裡第一味就是黃耆，而且用到了四兩，相當於120克。

如此大劑量的黃耆真的控制住了胡適的病情，從那以後，胡適每次講課時總要沏上一杯北芪水，邊講邊喝，自覺體力明顯改觀。

北耆是中醫用得最多的補氣藥，常規用量一般不超過30克，糖尿病是一種消耗性疾病，從中醫角度講「久病必虛」，晚期的糖尿病更離不開補氣。

很多糖尿病人的胰腺已經沒有分泌胰島素的能力了，特別是像胡適這樣的晚期糖尿病患者。北耆並不是通過增加胰島素的分泌來降糖的，而是通過增加身體對葡萄糖的利用來降糖，這就是補氣藥增加組織功能的體現。

因為北耆繞過了胰島素這一關，所以即便是像胡適那樣胰腺已經瀕臨衰竭、被宣佈不治的晚期病人，也能多了一條治療通路。

95歲高齡的廣西名老中醫黃英儒教授，從醫65年。從他的外表上看，頂多以為黃教授60歲。他臉上連一點老人斑也沒有。這位邁向百歲的老人頭腦清醒，每天還堅持坐診看症。

黃英儒教授抗衰老的秘密就是每天喝北芪、枸杞子泡茶。他長期堅持每天用北芪、枸杞子各15克，沸水沖沏代茶。黃教授以此來提高身體免疫力，養腎補肝。

北耆主治高血壓、糖尿病，有降低動脈壓、減慢心率、舒張冠狀動脈；加強心肌收縮力；強心、抗衰老的作用。

枸杞子有提高機體免疫力的作用，可以補氣強精，滋補肝腎、抗衰老、止消渴、暖身體、抗腫瘤的功效。枸杞子還具有降低血壓、血脂和血糖的作用，能防止動脈粥樣硬化，保護肝臟，促進肝細胞再生。

臉部有色斑，就是血瘀不通。而黃英儒教授就靠北芪、枸杞子這兩味藥，令自己在95歲高齡時仍臉上無斑，也就是體內無瘀血，身體氣血順暢，自然就健康長壽。



星之保養

文：兩文 協力：Benny Wong

方伊琪極注重飲食 奉行多菜少肉身體好

香港歌手及演員方伊琪(Cecilia)平時在保養身體上，每天的早餐都會煲十穀粥、喝豆漿、吃生果，早午晚不會吃太多東西，吃七八分飽已足夠，這才是最健康。而且，近年在飲食上已奉行多菜少肉，油糖都少，就算喝咖啡、檸檬茶都不會加糖，並會飲檸檬水，她說這的確對身體好。

隨着年紀大，的確要多保養，但其實年輕人就不應吃太多補品，因為會較易上火及燥熱。而且，湯水更不會少，尤其是廣東人都喜歡喝湯水，除了感冒不可喝雞湯外，其餘什麼湯都會喝，當中最喜歡煲魚湯，對腸及皮膚都好。同時，亦會煲羅漢果湯，但她的體質不能吃太多花旗參，反而就會煲黨參、北芪、紅棗水等，可補氣及補血。

至於在運動上，她只會做一些較柔軟的運動，但不會行山、跑步，因為跑步對她這個年紀的骨骼不太好，反而在家做柔軟的體操及甩手操，或是自己按摩穴位等。

在皮膚保養上，她建議，最重要是有充足的睡眠，以及平時要多喝水。而護膚品的選擇都

很重要，盡量使用較為天然的護膚品，一星期敷面膜一次，以保濕為主，對面部的氣息較好。總之，保持定時飲食，充足的睡眠及不要太緊張，這樣便有利皮膚健康。

