

俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」，蘿蔔是我國古老的蔬菜之一，古時候稱為「仙人骨」，具有消渴解酒、散瘀血、降血壓、消化化痰等功效。據中醫經典著作《傷寒論》記載，冬季的時候人體陽氣在裡，胃中煩熱，這時吃蘿蔔可以清解積熱，尤其有益於健康養生。 ■ 文、攝：小松本太太

**白** 蘿蔔有順肺氣的作用，常吃可以止咳化痰，滋陰潤燥，能夠緩解季節性的經常咳嗽，還有清涼解毒的功效。如果是因為燥熱而咳嗽的話，應該多吃蘿蔔，可以清肺。遇上霧霾的日子，空氣品質差，多吃點白蘿蔔，可以排「肺毒」。

蘿蔔本身有良好的化痰作用，能夠使痰變稀而容易咳出。平時咳嗽痰多，痰液黏稠難咳的，一般是熱痰，這時吃些白蘿蔔，對咳嗽痰多有一定的幫助。白蘿蔔是一種大家經常吃的食品，尤其在冬天時食用，對身體更是有裨益，其中豐富的維生素和微量元素能夠提高人體的抵抗能力，預防感冒等疾病，蘿蔔中還含有可以幫助消化的澱粉酶，經常食用蘿蔔，更可以促進胃腸運動的B族維生素和鉀、鎂等礦物質，有通便、降脂的作用。

生吃時，其辛辣的成分可促進胃液分泌，能有效地調整胃腸機能，可起到很強的消炎作用，還可以止咳。如與羊肉、雞肉等燉着吃，就能補氣。秋冬季吃羊肉可驅散寒冷、溫暖心胃，還能補氣益血、滋養肝臟、改善血液迴圈。但是羊肉吃多了容易上火，如果有清涼作用的白蘿蔔一起燉着吃，不僅化痰、瀉火，而且還能解油膩，讓營養互補。

不過，蘿蔔性偏涼，不適合體質虛寒的人士，同時蘿蔔有下氣和消滯的作用，因此對於脾胃虛弱（表現為胃納不佳、大便溏瀉），並且沒有積滯的人來說，最好不要經常吃白蘿蔔，另外食用蘿蔔會化解了人參、黃芪的補益作用，這點要注意啊！



材料

## 蘿蔔煮金槍魚

材料：  
金槍魚邊腳料 400克  
蘿蔔 12厘米

煮汁：  
水 4杯  
木魚煮友 4湯匙  
糖 4湯匙  
清酒 4湯匙  
味醂 4湯匙  
醬油 4湯匙  
味噌 2湯匙  
豆瓣醬 2湯匙



- 製法：
1. 將金槍魚邊腳料用酒洗淨，吸乾水分；（用酒洗魚，可以去腥）
  2. 薄身的魚肉捲起用牙籤固定，厚身的切件備用；
  3. 蘿蔔洗淨，切2厘米厚，去皮；
  4. 用刀在蘿蔔兩面刻出網紋；
  5. 水注入鍋中燒沸後加入木魚煮友；
  6. 將糖、清酒、味醂、醬油、味噌及豆瓣醬注入鍋內拌勻後以大火加熱至沸騰成為煮汁；
  7. 將金槍魚件及蘿蔔件放入煮汁中；
  8. 撈除鍋內浮沫，蓋上鍋蓋，調至中小火，煮約40分鐘至蘿蔔可以牙籤刺透軟熟即成。



# 寒冬宜多吃「白蘿蔔」

## 清解積熱 滋陰潤燥



## 油揚煮蘿蔔絲乾物

材料：  
蘿蔔絲乾物 20g  
油揚 2片

調味：  
糖 2湯匙  
料理酒 2湯匙  
日本醬油 2湯匙  
味醂 2湯匙



- 製法：
1. 蘿蔔絲乾物用清水沖洗後，浸約30分鐘後瀝乾，將浸汁留起備用；
  2. 油揚切絲備用；
  3. 油揚絲及蘿蔔絲乾物同放鍋中，加入剛好浸過材料分量之浸汁後，下糖及酒加熱煮約3分鐘；
  4. 見蘿蔔絲乾物煮至軟度適中時下醬油，煮至汁液收乾熄火取出即成。



## 大根燒豚肉

材料：  
薄切豬肩肉 300克  
蘿蔔 約8厘米

醃料：  
糖 日本醬油  
料理酒 味醂  
油 柚子味酸汁

- 製法：
1. 蘿蔔洗淨，用磨蓉板磨成蘿蔔蓉；
  2. 用手按壓蘿蔔蓉取出蘿蔔汁淋在薄切豬肩肉上搓揉，蘿蔔蓉保留；（蘿蔔汁可以軟化食材）
  3. 將醃料拌勻倒進薄切豬肩肉上、拌勻，醃約20分鐘；
  4. 燒熱鑊，下油，將薄切豬肩肉放入鑊，煎至兩面微焦；
  5. 將剛才醃豬肉的醃料，倒入鑊內，蓋上鑊蓋，以中火把肉煮熟後取出，盛在盤上；
  6. 將蘿蔔蓉加入鑊內煮至沸騰後熄火，加入柚子味酸汁成為醬汁，淋在豬肉上即成。



## 醬油醃蘿蔔

材料：  
蘿蔔 約10厘米 糖 3湯匙  
醋 1量杯 醬油 1量杯

- 製法：
1. 蘿蔔，洗淨，去皮，切成長條；
  2. 將糖灑在蘿蔔條上，靜置20分鐘；（去掉苦澀味）
  3. 掉棄從蘿蔔條溢出的水分；
  4. 將蘿蔔條放入食物袋內，加入醋及醬油，拴妥袋口，醃3小時即成。



## 伍詠薇分享女性自主健康「性福」愛微笑

瑞典著名情趣用品及性生活健康品牌Smile Makers早前首次在香港舉辦「Sex & The City—Hong Kong」女性分享聚會，正面而輕鬆地分享新女性性福自主的概念。而一向形象敢作敢為的伍詠薇便與性治療師何慕詩一同討論及分享有關「新世代香港女性，愛自己，女性掌握性福」的人生態度。

伍詠薇分享了對現代女性健康的看法，認為每對愛侶都希望對方能夠時刻保持微笑自信，並道：「為了體貼和尊重伴侶的健康需要，互相溝通和認真了解是必不能缺少的一環，所以姊妹們和伴侶不需忌諱，反而更要持開放和謙卑的態度，真誠的互相聆聽，彼此探索另一半的健康需要。」

雖然香港新女性能擔起香港此國際大都會，但對於情趣話題或用品，礙於性話題「不見得光」的傳統禁忌，始終難於啟齒，卻又緊繫心頭，只能抱持諱莫如深的態度。性話題「不見得光」的傳統禁忌，是源於對性知識的一知半解。

今天，隨著醫學科技的進步及醫學研究的發展，大家得知性健康和生理、心理及情緒健康都有密切的醫學關係。所以，她建議，滿足的性生活是可以帶來快樂正面的情緒，在健康生活中扮演舉足輕重的角色。



伍詠薇分享有關「新世代香港女性，愛自己，女性掌握性福」的人生態度。



香港註冊中醫師 楊沃林

## 跪膝·治膝

好友晨運跑了20多年的步，近來步履蹣跚，日前診斷膝關節壞了，要動大手術治療。

很多朋友都喜歡跑步，但長時間跑步對膝蓋的磨損還是比較大的，特別是在硬地（水泥地）上跑步。膝關節是腿部的樞紐，默默支撐着人體大半個身子的重量，是人體重要的承重關節。除了睡覺、靜坐等情況，膝關節在日常承受的重力真的不小。

舉例來說，一個60公斤重的人，當站着時，膝蓋的負重是60公斤左右，走路時，膝蓋的負重約是體重的2倍，如果爬山、爬樓梯、跑步，膝蓋的負重增加到體重的3至4倍。

跑步時膝關節要克服身體重力和運動衝擊力，再加上關節活動角度大，反覆彎曲、伸直，髌骨負重明顯增加，並且磨損也加重。膝蓋每天都在用，但隨着年齡增長，氣血這種潤滑油越來越少了，潤滑油充足就沒事，潤滑油一少就會乾磨，這就會出現膝蓋磨損了。

我們的關節面本來有光滑的軟骨保護着，還有一些起潤滑作用的關節液，但隨着年齡增長，軟骨逐漸變得毛糙，且關節液減少。這時如果關節負重大，摩擦頻繁，就會刺激到軟骨下的神經末梢，讓人感覺疼痛。

只要我們腳上的血氣充足，全身的血流就會是正常的。

有一種引血下行、盤活全身的方法，治療膝傷見效快，那就是跪膝法。

跪膝法對緩解膝蓋疼痛、膝蓋積水、骨刺、腰疼、高血壓導致的頭昏腦脹、長期吃藥要護肝的人都有很好的療效。

跪膝的方法很簡單，兩腿跪在厚實、柔軟的物體上，如沙發、床墊等，然後用膝蓋走路。

如果一開始覺得膝蓋疼痛，可以先跪着不動，適應幾天後再度作抬膝、做原地「踏膝」，等到行動自如時，再向前走。

跪膝法能起到引血下行的作用。跪膝法正是通過打通膝蓋外側的凹陷的犢鼻穴，使體內的氣血下行。它是胃經上的穴位，此處氣血旺盛，是強壯身體的穴位。

當跪着行走時，氣血就會源源不斷地流向膝蓋。新鮮血液的供養，潤滑了生鏽的膝關節，可減少膝關節的磨損，使寒氣消散、積液消除、腫痛化解。

如果膝蓋有積水的話，要先推腿下邊的脾經（小腿兩側），祛濕後再揉膝陽關穴（主要是指膝蓋外側的凹陷處），往下疏導，然後再跪膝，把氣血引過來。

氣血順暢下行，還可促進全身血液循環，對降血壓有很好的幫助。另一方面，中醫稱膝為筋之府，膝就是筋的房子，而肝又主筋，所以跪膝法又是大補肝臟的方法。

跪着走鍛煉同時也能鍛煉腰部力量，腰跟着扭動了腎也活躍起來了！通氣血補腎一舉兩得。

跪膝是救治膝關節的良方妙法。