

多吃「捲心菜」清熱 健胃益腎 提高免疫力

踏入3月後，天氣不穩定，讓人容易染病，尤其是最近流感高峰期，故增強身體抵抗力是很重要，而捲心菜（又名圓白菜、包心菜、高麗菜等，在香港則稱為椰菜）味甘性平，具清熱散結、利尿解毒、潤腸通便、通絡壯骨利關節、健胃益腎，同時富含維生素C、維生素B1、葉酸和鉀，烹製後的捲心菜更含有豐富的維生素C、鉀和葉酸等，可提高免疫力。今期，特別以捲心菜為主要食材，製造出三款養生菜式。



文、圖：小松本太太

相信大家知道維生素C可以提高免疫力，捲心菜中含有非常豐富的維生素C，因此，可以增強抵抗力和免疫力，如於流感盛行的季節常吃捲心菜有助防範流感，加上新鮮的捲心菜中含有植物殺菌素，有抗菌消炎的作用，能舒緩感冒發熱的咽喉疼痛。

醫學研究指出，身體吸收過量的鈉是高血壓的原因之一，捲心菜是鉀含量較高的蔬菜，適量的鉀可以防止身體吸收過量的鈉，因此對預防高血壓有很大益處；而且鉀的攝入對心腦血管都非常有幫助。

維生素K及維生素U是其他蔬菜相對較少含有的維生素，而捲心菜中就含有這兩種維生素，它們的特點是，維生素K不僅有利於腸道的健康，還有助於增強骨質；而維生素U則具有保護黏膜細胞的作用，所以能養胃，對胃炎及胃潰瘍具有較好的臨床效果。加上，捲心菜的菜葉內含有一種特殊的香味，而這種香味來自一種叫做「異硫氰酸酯」的化學物質，它是一種含硫的化合物，研究指出這種含硫的化合物能延緩衰老。

捲心菜擁有大白菜所有的營養價值，其中維生素C的含量還要高出一倍左

右，總的維生素含量比番茄多出3倍，捲心菜同時富含葉酸，所以建議懷孕的婦女及貧血患者可以多吃些捲心菜。吃捲心菜，還可增進食慾，促進消化，預防便秘。總結而言，捲心菜有提高免疫力，預防高血壓，增強骨質、養胃、抗衰老等養生功效。

而且，捲心菜在市面上的價錢及供應量較綠色葉類蔬菜相對穩定，而且耐於存放，日常繁忙但又會每晚自己燒飯的朋友，可以考慮買備一個捲心菜放在廚房作儲備蔬菜，以應付沒時間去買菜的日子。

椰菜肉卷

- 材料：
- | | | | |
|------|------|------|----|
| 免治豬肉 | 250克 | 胡椒粉 | 適量 |
| 黑木耳絲 | 5克 | 椰菜 | 8片 |
| 麵包糠 | 3湯匙 | 罐頭番茄 | 1罐 |
| 鹽 | 適量 | 水 | 2杯 |

- 製法：
- 免治豬肉放大碗內加入黑木耳絲及麵包糠，鹽及胡椒粉拌勻成餡料；
 - 燒沸水一鍋將椰菜放入灼軟取出，馬上放入清水冷卻備用；
 - 取出一片椰菜，瀝乾水分，切去底部莖幹，置上1/8餡料包成卷狀。（重複此步驟至把餡料全部包妥成椰菜卷）
 - 將椰菜肉卷包摺縫處朝下放入鍋中，加入罐頭番茄及水煮至沸騰，轉小火加蓋煮約20分鐘至熟，即成。



日式薄餅

- 材料：
- | | |
|---------|-------|
| 椰菜 | 1/4個 |
| 薄力小麥粉 | 1/2量杯 |
| 小食香腸 | 1條 |
| 櫻花蝦 | 2湯匙 |
| 雞蛋 | 1隻 |
| 日式炸豬扒沾醬 | 適量 |
| 日式沙律醬 | 適量 |
| 木魚絲 | 3克 |
| 青紫菜粉 | 1/2茶匙 |
| 油 | 1湯匙 |

- 製法：
- 椰菜切絲備用；
 - 小食香腸切碎備用；
 - 將椰菜絲、小食香腸碎、櫻花蝦、薄力小麥粉及雞蛋拌勻成薄餅漿；
 - 燒熱易潔鑊下油將薄餅漿倒下，以中火煎至兩面黃並熟透成薄餅取出放碟上；
 - 將日式炸豬扒汁及日式沙律醬掃在薄餅上；
 - 撒上日式青紫菜粉及日式木魚絲即成。



蜂巢炸豆腐炒椰菜

- 材料：
- | | |
|-----------|------|
| 椰菜 | 1/2個 |
| 蜂巢炸豆腐 | 1件 |
| 鷹の爪(指天椒乾) | 2隻 |
| 麻油 | 1湯匙 |
- 調味：
- | | |
|--------|-----|
| 日式燒肉醬汁 | 2湯匙 |
| 豆瓣醬 | 1茶匙 |

- 製法：
- 椰菜用手撕開成片狀；
 - 蜂巢炸豆腐切作小件；
 - 燒熱鑊，下麻油；
 - 將鷹的爪(指天椒乾)放入鑊內以中火加熱；
 - 豆瓣醬放入鑊內以中火加熱引出醬香；
 - 椰菜加入鑊內，轉大火爆炒；
 - 蜂巢炸豆腐件加入鑊內與椰菜一同爆炒；
 - 加入日式燒肉醬汁至鑊內炒勻即成。



蜂巢炸豆腐是將炸豆腐放入冰箱冷凍，炸豆腐內的水分凝結作冰變形成小洞，豆腐不能存放，放入冰箱冷凍可以作為一種保存豆腐的方法，經冷凍形成的蜂巢豆腐內的小洞可以吸收菜品的醬汁及味道，適合用於火鍋及汁醬的菜式。

醫者札記 紫癍的綜合治療

前陣子治療了兩例以皮膚紫癍為主訴的小患者，雖然主訴及臨床症狀近似，但兩例的病因及病機又有不同。

例1為男孩，6歲。5日前食蟹後出現精神不振，輕度發燒，手足心熱，腹部、關節（膝、踝）疼痛。2天後臀部、四肢等外出現紅色的從米粒到小豆大小的疙瘩，有癢感，有的擴散或呈蕁麻疹狀。伴有腹痛和嘔吐，小便呈醬油色。常規檢查：血WBC、Hb及plat數目均正常，嗜酸性粒細胞比例增高；尿中發現紅細胞；大便潛血試驗陽性。舌質紅絳苔薄微黃。此例診斷為：過敏性紫癍。

另1例為女孩，10歲。一周前患感冒，曾服西藥幸傷風素，感冒症狀有所減輕。但前日發現皮膚出現大範圍點狀出血。常規檢查：血常規WBC及Hb計數正常，但plat數目只有8，（正常值為13-30），伴有疲倦乏力，低熱，食欲不振，二便正常。舌質淡紅苔薄白，脈細數。腹部觸診：脾臟略大。此例診斷為：血小板減少性紫癍。

相對而言，過敏性紫癍預後較好，去除致敏因素，經過恰當治療後，短期內即可痊癒。但有小部分患者會合併紫癍性腎炎，病情會拖較長時間。

而原發性血小板減少性紫癍治療較為棘手。這是由於患者的血液中存在針對血小板的抗體，輸入的血小板和本身的血小板會同時遭到破壞。雖然應用腎上腺皮質激素往往短期內有效，但停藥後容易反彈，且副作用很多。如經過半年血小板仍繼續減少，出血症狀反覆發作，就要考慮切除脾臟。血小

板在脾臟受到破壞，切除脾臟的目的就在於減少對血小板的破壞。可是，有些病人的血小板是在肝臟裡被破壞的，這時即使切除脾臟，血小板也不會增加。

中醫認為上述兩種疾病屬於「血證」範疇，稱之為「肌衄」或「葡萄疫」。臨床常見血熱妄行，陰虛火旺，和氣不攝血幾種主要證候類型。血熱妄行者表現證為皮膚出現青紫斑點或斑塊，或伴有鼻衄、齒衄、便血、尿血，或有發熱，口渴，便秘，舌紅苔黃，脈弦數。治宜清熱解毒，涼血止血，方用十灰散加減藥用大蓯、小蓯、側柏葉、茜草根、白茅根清熱涼血止血丹皮、梔子、清熱涼血，大黃通腑瀉熱。腹痛便血者，加地榆、槐花，關節腫痛者加節風、忍冬藤。

陰虛火旺者，治宜滋陰降火，寧絡止血，方選犀角地黃湯加味，藥用水牛角、生地黃、赤芍、丹皮、女貞子、旱蓮草、側柏葉、阿膠、藕節、白茅根。氣虛不能攝血者症見肌衄反覆發生，久病不癒。伴神疲乏力，頭暈目眩，面色蒼白或萎黃，食慾不振，舌質淡，脈細弱。治宜益氣攝血。方選歸脾湯或固沖湯。藥用黃耆、生曬參、白朮、當歸、茯神、烏賊骨、煅龍骨、牡蠣、山茱萸、仙鶴草、白芨。

以上2例小患者經過悉心治療，已經痊癒。

文：香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師 郭岳峰

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

天天養生

春節期間親友來拜年，少不了來請教怎樣養生保健，我都曾教以下的簡單的「天天養生」的方法給親友們。

早上吃完早飯，按摩一下膝蓋，早晨7至9點主胃經，胃經被稱作「長壽經」，經過膝關節。飯後20分鐘左右，用手反覆摩擦膝關節，可以使胃經通暢。

中午午飯後可閉目靜坐10分鐘至半小時，能使血液更多地流向肝臟，養陰祛燥，護肝消食效果非常好。

午後選一個清靜的地方端坐，雙目微閉，眼臉下沉，摒棄雜念；調勻呼吸，然後進行深而緩慢的吐納。

中老年人吃完午飯不宜馬上睡覺，否則會加重心腦供血不足，出現胸悶、頭暈、乏力等不適。

晚飯兩個小時以後是泡脚養生的時間，腳是離心臟最遠的部位，不容易得到養分與血液。睡前用溫熱的水泡一泡脚，對促進身體血液循環、加速新陳代謝都有好處。泡腳的黃金時間點在9點左右，在此時

泡腳，能讓腎臟得到最大程度的放鬆。

腳位於人體位置的最低處，承載着全身的重量，步履輕快，精神充沛，是人體氣足神旺的表現，而當人感到精神疲憊的時候，往往最先感到腿腳發沉無力。

肝是主管眼睛的，肝提供的血液及其陰津物質，源源不斷地上輸於目，才使目得以濡養。

揉腳趾頭緩解眼乾，因為肝經起於大腳趾，所以，經常刺激大腳趾可以加強肝經的氣血，從而滋養眼睛，緩解不適症狀。

從腳腕到腳底，是保健養生的一個「重鎮要區」。而對老人來說，經常轉動腳腕子，有助於抗衰老、降血壓。

每天早晚各做1次，一般每次左右各轉100下，有高血壓的人，一般有踝部發硬的症狀，轉動踝部，可以促進血液循環，長期堅持，有很好保健作用。

人的第二和第三個腳趾上的穴位與腸胃有關，按摩二、三腳趾趾縫間的內庭穴，可達到健胃的目的。

消化不良，有口臭、便秘的患者，最好順着腳趾的方向按摩此穴，以達到瀉胃火的目的；對於脾胃虛弱、腹瀉、受涼或進食生冷食物後胃痛加重的患者，可逆着腳趾的方向按摩此穴。

人進入中年以後，多數人會表現得思維比以前遲鈍，記憶力也會不同程度地降低，很難長時間全神貫注於某一項工作，這是腦衰老的一種表現。要維持大腦年輕，推薦搓擦足心，擦至局部發熱為止。

在按揉腳心後，還可以配合點按位於兩側足掌心的湧泉穴，可使人精力旺盛、體質增強、提神醒腦。

心火旺，容易出現心煩易怒、口舌生瘡、睡眠不佳等。中醫認為，心火旺，容易出現「腎水」虧，所以上火要補腎陰，以養陽，達到心腎相交。

腳底的湧泉穴是腎經的起始穴，腎氣從這裡生發。用溫水泡腳，並揉搓腳後跟，按按腳心，可達到通腎經，引火歸源的目的，對緩解心火有幫助。