

秋吃「蓮藕」滋陰潤燥

踏入九月，處暑過後，天氣逐漸轉涼了，但白天仍有秋老虎肆虐，同時秋高氣爽，空氣乾燥，傳統醫學把這種氣候特點稱之為「秋燥」。秋天養生應防止燥邪對人體的傷害，這樣才能養護好體內的陰氣，而「燥邪」首當犯肺，又根據「燥則潤之的原則」，故養肺潤燥是秋天養生的關鍵。在這個時候，除了多喝水，也可用滋潤的方法來舒緩燥感。《素問·至真要大論》中稱「燥者潤之。」那麼，秋季滋陰潤燥的食物有哪些呢？比如梨、甘蔗、銀耳、菊花、鴨肉等，其中以蓮藕為首選，因此秋天吃蓮藕能養生潤燥，今期就跟大家介紹三款蓮藕的菜式。

文、圖：小松本太太

「秋燥」有溫涼之分，一般認為早秋氣溫尚高，艷陽高照，為溫燥；晚秋氣溫下降，天氣轉涼，為涼燥。無論溫涼，都是以皮膚乾燥、體液缺乏為特徵，而蓮藕，性味乾涼，色白入肺，有止血生津、清熱潤肺之效，老人們都常說「荷蓮一身寶，秋藕最補人。」

蓮藕生吃，清熱、除煩、潤肺；煮熟後的蓮藕，由寒變溫，能健脾養胃、補陰、潤燥。養血補益、生肌、止瀉，它還富含鐵、鈣等微量元素、植物蛋白質、維生素以及澱粉，益血益氣，也可增強人體免疫力。

食用蓮藕有補中養神，除百病的說法。常服，則可輕身耐老，延年

益壽。補益十二經脈血氣，平體內陽熱過盛、火旺。交心腎、厚腸胃、固精氣、強筋骨、補虛損、利耳目，並除寒濕，止脾泄久痢，有明顯的補益氣血功效，增強人體免疫力作用，故中醫稱其：「主補中養神，益氣力」。

蓮藕還含有鞣質，有一定健脾止瀉作用，能增進食慾，促進消化，開胃健中，有益於胃納不佳，食慾不振者恢復健康。加上，蓮藕中含有黏液蛋白和膳食纖維，能與人體內膽酸鹽，食物中的膽固醇及甘油三酯結合，使其從糞便中排出，從而減少脂類的吸收，可以排毒養顏。

■蓮藕



■以蓮藕為主食材

煎藕餅

材料：	
蓮藕	250克
免治雞胸肉	300克
巴馬火腿	10克
鹽	1/4茶匙
胡椒粉	1/4茶匙
橄欖油	1湯匙
日本沙律醬	隨意
麵包糠	隨意

- 製法：
- 蓮藕，洗淨，去皮，切出8片0.5厘米厚片備用；
 - 剩下的的蓮藕用磨蓉板磨成蓉備用；
 - 巴馬火腿切碎備用；
 - 將蓮藕蓉、免治雞肉及巴馬火腿拌勻成藕餅胚，加入鹽及胡椒粉調味；（可隨意加入日本沙律醬及麵包糠調整藕餅胚的濃稠）
 - 將藕餅胚分成8小份；
 - 取一片蓮藕，嵌上藕餅胚，調整成型，備用；
 - 燒熱鑊，下橄欖油，將藕餅煎熟即成。



**傳統的煎藕餅的材料用豬肉糜及臘味，今次改用免治雞肉及巴馬火腿，嘗試做出新滋味。



蓮藕炒雲耳



材料：			
蓮藕	200克	雲耳	5克
橄欖油	1湯匙	醬油	1茶匙
味醂	1茶匙		

- 製法：
- 雲耳，浸軟，去蒂，撕成小瓣備用；
 - 蓮藕，洗淨，去皮，用刨菜板削成不規則狀薄片；
 - 燒熱鑊，下橄欖油，加入雲耳爆炒至熟透；
 - 加入蓮藕片，炒至水分蒸發，注入醬油及味醂炒勻即成。



**炒藕片最好挑爽嫩的首段藕節，用刨菜板削成不規則狀薄片，配合快炒，口感清脆。

蓮藕雜穀章魚煲豬蹄

材料：	
蓮藕	350克
雜穀	1/2杯
章魚	1隻
帶皮豬蹄（豬腩）	300克
水	4杯/10杯
鹽	適量
田樂味噌	1湯匙



- 製法：
- 用錫紙刷去蓮藕泥污，洗淨，連皮切厚片備用；
 - 水4杯注入鍋內，將帶皮豬蹄放入，開火加熱至沸騰，沸水呈現浮腫，帶皮豬蹄肉色轉白後取出，沖洗乾淨備用；（這做法叫「出水」，煲老火湯的肉類，一般都會先「出水」）
 - 章魚放入沸水鍋內略燙，取出沖洗乾淨備用；
 - 雜穀洗淨備用；
 - 水10杯注入鍋內燒至沸騰；
 - 將已出水的帶皮豬蹄肉，章魚及雜穀放入鍋內，煮至再沸騰時，加蓋，轉小火煲3小時；

- 取出煮至熟軟的帶皮豬蹄肉，放入食物保鮮袋內，加入田樂味噌輕輕揉搓；
- 湯下鹽調味，盛出，取出帶皮豬蹄肉及蓮藕盛盤，即成。



**這款有湯有餸的老火湯傳承自我家外婆，我以時下材料稍稍改良，用雜穀取代古法的綠豆，使營養更豐富，而以田樂味噌及食物保鮮袋來作為帶皮豬蹄肉添上味道的步驟，較傳統用南乳爆醬翻炒相對方便及健康。

健康資訊

文：雨文

一站式腦神經復康治療

很多人誤以為中風及柏金遜症等腦部或中樞神經疾病所引起的肌肉痙攣、四肢僵硬、影響說話及活動能力是不能改善而放棄求醫。其實只要透過適當的治療及訓練，腦部不但可以自我修復，而且更能夠產生新的細胞去補足已失去的功能。在脊骨神經科醫生李常威醫生的治療下，曾經有一位已中風兩年並出現四肢僵硬症狀的病人，經過他們團隊的照料，結果恢復大部分功能，最後更出書分享治療經過及新生活點滴。

另外，由於香港醫療系統財政比較緊絀，不是每一間公立醫院的服務及儀器都一樣，病人可能需要東奔西跑去不同專科，而且輪候時間亦長，對於行動不便及需爭取時間作最佳治療的病人來說，真是很容易心力交瘁，所以一站式腦神經復康治療對病人



■人工智慧機械輔助復康儀器

來說是十分渴求的。

由腦神經科專科李常威醫生及脊骨神經科醫生陳竣煒醫生及物理治療師、職業治療師及心理學家等專業人士組成的先普專科醫務中心。憑着專業知識和豐富經驗，並配合尖端診斷科技及儀器作出全面分析，得出客觀數據和結論，然後為病人度身設計個人化的復康療程，並於整個療程中提供進度報告及意見。

為了作出更準確的診斷及加快患者的康復時間，先普採用先進的醫療設備，如引入全港首部人工智慧機械輔助復康儀器，配合VR，針對復康手部及手指活動，以及透過高能量鐳射修補受損關節及促進細胞增生，爭取於最短時間內讓患者接受到最佳治療。



■一站式復康設施

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

原地踏步消腳腫

最近接診幾個病人，都是有嚴重腳腫。一般人如果久坐久站，都容易發生腳腫的情況，但如果是長期腳腫，就一定要注意了。心臟、肝臟、腎臟等器官出現問題均會引起水腫，這種水腫一般按壓後皮膚會出現小凹，而還有另一類水腫，按壓後無凹陷的則可能是服用降壓藥、痛風、靜脈曲張等因素引起。

如果以前有心臟病史，現在出現腳腫，而且伴有胸悶、活動後氣喘等症狀，就要考慮是心臟病性水腫，一定要及時就醫，否則可能會出現嚴重後果。

手腳冰冷，這意味着身體代謝水平低下，怕冷和血液循環有很大的關係。中醫認為，氣血不足、陽虛等情況，都能影響血液的運行輸送，末梢血液循環差就會造成手腳冰冷。

簡單的原地踏步運動是可以輕鬆改善腳腫、手腳冰冷的問題。

原地踏步運動時，可以同時刺激到膀胱經以及足三陰經，包括腎經、脾經、肝經，足三陰經，精氣充足，可以宣通陽氣

於上，讓更多的氣血上達頭面。

腎氣虛弱、腎陽不足之人，往往有怕冷畏寒、足跟冷痛、下肢浮腫等症狀，踏步就可以補助腎氣，以促進腎氣的通陽氣化作用，且效果明顯。

腳與人體的腎經關係密切，而踏步實際上是刺激了腎經穴位。因為足少陰腎經起於足小趾下，斜行於足心湧泉穴，沿足跟部上行，最終屬腎絡膀胱。

踏步同時可以刺激到膀胱經以及足三陰經，包括腎經、脾經、肝經，足三陰陽氣一足，可以宣通陽氣於上，讓更多的氣血上達頭面。

踏步刺激足底，不但可以刺激腦部氣血運行，更重要的是可以引浮陽下行，從膀胱經、腎經而下歸於足底，這是一種潛陽的方法。

此外，如果有中風先兆，出現面紅、頭暈、手足發麻、血壓升高明顯，這時要及時地預防中風，而踏步即是一個極其有效的治療手段。

踏步可以潛陽，引火下行，大凡陽氣上

浮、虛火上炎的疾病都能有效舒緩。

高血壓、頭暈等等，如果是由於虛火上浮而

引起的，踏步都會有明顯的效果。經常踏步，可以有效改善腦部的氣血循環。一邊踏步，一邊進行深呼吸，可以讓大腦馬上充滿活力，而且能緩解緊張的精神壓力。踏步不僅可以補助腎氣，也有益腎壯陽的功效，可改善性功能。

男性小便不暢，是前列腺病，多見於前列腺肥大、前列腺炎等，是由於膀胱氣化不利所造成的。踏步刺激足底即是治療前列腺病的一個小妙法。

踏步不僅能使人心的率保持在每分鐘150次左右，讓血液可以供給心肌足夠的氧氣，有益人的心血管健康，還能鍛煉小腿肌肉和腳踝，防止靜脈曲張，增強踝關節的穩定性。

踏步可以避免另一些運動損傷膝蓋，這對很多膝關節不是很好的老年人來說，是個不錯的鍛煉方法。

■原地踏步資料圖片

