

大葱味辛性微溫 多吃解毒緩頭痛

大葱又叫做葱、青葱、四季葱，是一種很常見的蔬菜類食物，一般作調味使用，同時也是一味具有眾多祛病養生功效的中藥。大葱味辛，性微溫，具有通陽解毒調味的的作用。加上，大葱對風寒感冒有一定的幫助，現在正是天氣變化、容易風寒感冒的時候，如果出現症狀，吃些大葱也是有作用的，特別是因風寒引起的頭痛，可以在做菜的時候多放點大葱，多吃有助緩解頭痛。今期，以大葱入饌，製作三款養生菜。

大葱可以通陽活血，讓身體保持健康的狀態，讓血液保持活力，大葱還可以發熱解表，對於身體不適，需要發熱的朋友，多吃大葱效果也是不錯的。而且，胃腸道不好的人也可以吃大葱，生葱像洋葱一樣，含烯丙基硫醚，對胃腸道有利，這種物質會刺激胃液的分泌，且有助於食慾的增進，與含維生素B1含量較多的食物一起攝取時，會促進食物的澱粉及糖質變為熱量，更可以緩解疲勞。

大葱富含維生素A、B、C，蔥葉部分比蔥白部分含有更多的維生素A、C及鈣，大葱含有揮發油，油中的主要成分為蒜素，草酸鈣。

另外，還含有脂肪、糖類、胡蘿蔔素等，以及煙酸、鈣、鎂、鐵等成分，有舒張小血管，促進血液循環的作用，可預防血壓升高所致的頭暈，使大腦保持靈活，並預防腦退化。

大葱的揮發油和辣素，能祛除腥膻等油膩厚味菜餚中的異味，產生特殊香氣，如果與蘑菇同食，還可以起到促進血液迴圈的作用。大葱可降低壞膽固醇的堆積，經常吃葱，可以降低體脂肪多，從而加強體質。

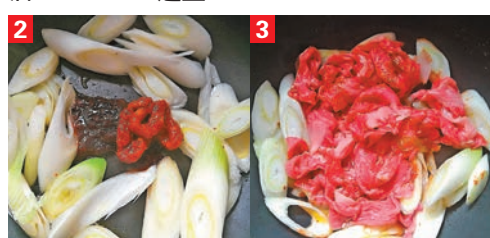


大葱入饌的三款養生菜。

葱爆牛肉



材料：薄切牛肉 200克 大葱 2條 油 適量
調味：豆瓣醬 1湯匙 甜麵醬 1湯匙



製法：1. 大葱斜切；2. 燒熱鑊，下油，將調味加入鑊中爆香；3. 薄切牛肉加入鑊中爆炒至肉色轉白，牛肉熟，取出盛碟即成。

**牛肉是蛋白質高食材，能補脾胃，益氣血，而大葱可以散寒通陽。

大葱芝士煎餅



材料：餃子皮 20片 芝士 50克 切碎大葱 3湯匙 黑芝麻 1湯匙 麻油 2湯匙



製法：1. 芝士刨碎；2. 取5片餃子皮，半邊交疊排列在砧板上；3. 將芝士碎及切碎大葱置在餃子皮中央；4. 將餃子皮邊緣向上對摺成半圓長條狀；5. 掃上麻酒，將餃子皮邊緣向下對摺成長條狀；6. 從一端捲起成花朵狀，灑上黑芝麻；7. 將捲妥的花朵狀餃子皮，放在砧板上，用手壓平；（餘下材料作同樣處理）8. 燒熱易潔鑊，下油，將壓平餃子皮以中火煎至兩面金黃即成。



大葱天使麵



材料：切碎大葱 3湯匙 蝦乾 20克 半乾白飯魚 20克 天使麵 150克 橄欖油 2湯匙 水 1杯

製法：1. 蝦乾輕輕沖洗，加水1杯浸軟備用；2. 瀝乾浸軟蝦乾，放入鑊中，以中火烘乾；（保留浸汁備用）3. 蝦乾烘乾後，注入橄欖油將蝦乾爆炒；4. 將切碎大葱加入鑊內與蝦乾一起爆香；5. 天使麵拆斷放入鑊內，將蝦乾浸汁及水加入鑊內，蓋上鑊蓋，按麵條包裝上的焗煮建議時間提前1分鐘熄火，加入半乾白飯魚拌勻即成。

**留意各個品牌的焗煮建議時間，例如：建議時間是5分鐘，這食譜的焗煮時間就是4分鐘。



醫訊

中醫藥健康旅遊 迎來發展黃金期

吃藥食同源健康餐、泡中藥溫泉浴、參觀中醫博物館和傳統製藥流程……中醫藥健康旅遊正成為一些地區旅遊的人氣之選。

中醫藥健康旅遊產業是中醫藥健康服務業與旅遊業深度有機融合，以提供中醫藥健康服務為主題的休閒遊新業態。我國是國際遊客的熱門目的地之一，2016年中國入境旅遊人數達1.38億人次。數目龐大的外國客源和豐富的旅遊資源，給中醫藥健康旅遊帶來巨大的發展空間。

近年來，我國推動中醫藥健康旅遊發展的步伐加快。國家旅遊局、國家中醫藥管理局2016年聯合發文提出，用3年左右時間，在全國建成10個國家中醫藥健康旅遊示範區，100個國家中醫藥健康旅遊示範基地，1000個國家中醫藥健康旅遊示範項目。目前，我國已確定首批15個國家中醫藥健康旅遊示範區和72個示範基地創建單位。

早在2011年，北京市就開始着手構建中醫藥健康旅遊產品體系，先後評選出35家中醫藥文化旅遊示範基地，設計出13條中醫藥養生旅遊線路。涵蓋失眠中醫綜合治療、頭痛針灸綜合治療等內容的首批30個北京中醫藥國際醫療服務貿易項目，亮相2017北京國際服務貿易交易會。

國際旅遊島海南也走在了中醫藥健康旅遊發展的前列。除了推進博鰲樂城國際醫療旅遊先行區和41個中醫藥健康旅遊項目建設，海南省還發佈了《中醫藥服務貿易服務規範》和《中醫藥健康旅遊與服務貿易示範基地建設規範》，為行業健康發展打下基礎。

「跨境醫療健康旅遊方興未艾。」國家中醫藥管理局傳統醫藥國際交流中心常務副主任厲將斌說，要讓中醫藥這一中國傳統文化瑰寶走出國門、走近各國百姓，中醫藥健康旅遊是一個很好的途徑。北京中醫藥大學黨委書記谷曉紅認為，伴隨着不斷的政策利好和廣闊的市場需求，中醫藥健康旅遊業正迎來發展的黃金期。

作為新興融合業態，中醫藥健康旅遊發展也面臨諸多挑戰。清華大學社科院健康產業與管理研究中心副主任侯勝田認為，目前，中醫藥和旅遊融合度不高，存在「兩張皮」現象，中醫藥健康旅遊入境外國遊客規模還比較有限。而在谷曉紅看來，中醫藥健康旅遊在管理機制、人才培養及儲備、內涵服務質量及標準等方面還存在不足。

如何才能讓中醫藥和旅遊真正「聯姻」？中國中醫科學院教授盧祥之建議，中醫藥健康旅遊發展應「保健為主」、「藥醫並舉」，通過傳播中醫藥養生、膳食、修心等文化，使中醫藥健康理念深入人們旅遊生活細節；整合一個地方的優勢旅遊資源和特色養生保健資源，開闢健康養老、醫療旅遊養老、康養等多樣化健康服務。

健康資訊

社區推服務關注精神健康問題



義工訓練延伸關懷

「即時通」24小時精神健康熱線

香港生活緊張，精神健康與每個人息息相關，情緒困擾與我們距離不遠，根據本地近年有關精神健康研究顯示，每六至七個香港人當中就有一人患上情緒病，常見的情緒病包括抑鬱症、焦慮症、躁狂症、驚恐症、強迫症等。精神健康議題日漸受關注，世界心理衛生聯盟與超過150個國家的機構合作，推廣全世界的心理健康教育。

香港在不同社區提供多項服務，其中在柴灣區分別設有綜合職業復康服務「新翠實業社」、住宿訓練服務「環翠之家」以及精神健康綜合社區中心——友樂坊（港島東）等，以共融理念，連接社區，全方位支援精神健康服務。現在，利民會「即時通」精神健康守護同行計劃提供全年無休、24小時的免費精神健康熱線電話服務。

另外，家屬照顧者往往因擔心家人病情，與復元人士的相處問題，以及受社會對精神病污名化的影響而產生沉重壓力。他們更需照顧家中復元人士而影響個人社交生活，缺乏喘息機會，因此，「即時通」在2017年開始成立家屬支援專線，由家屬朋輩支援員負責接聽電話，希望以同路人身份為復元人士家屬擴闊支援網絡。

文：雨文



精神健康推廣活動



香港註冊中醫師 楊沃林

再談導引術

我上幾期「美女撒嬌導引術」的文章在專欄發表後，有些朋友打電話來詢問關於導引術種種問題，他們大多數都認同我在文章中敘述的導引術：導引術源於上古的舞蹈動作，「導」體內的氣，「引」身體的血。導引術是通過經絡的傳導來產生局部或全身性的反應，使人體內部的各種生理機能受到刺激而逐漸回復正常，從而達到疏通經絡、暢達氣血、消除疲勞、增強體質、預防疾病、延年益壽的養生方法。這段文字太簡單，不能從中真正了解導引術。

歷代的仙家道家都將打通全身經絡奉為通神、修仙之根本所在。養生之道、健康之法就是疏通全身經絡。疏通經絡是增強代謝功能、促進血液循環、保持人體健康的重要手段，是受益一生的健康法寶。

經絡是人體內的氣血運行的通道，內屬於臟腑，外佈於全身，將各組織器官聯結成一個有機的整體。人體的五臟六腑全在經絡的掌控之下，經絡氣通血順，身體就健康。

明代道教的紫凝道長將疏通經絡的導引術編著成《易筋經》。古本的《易筋經》總論指出：「骨節之虛，肌肉之內，無處非筋，無處非絡，聯絡周身，

通行血脈而為精神之外輔。如人肩能負，手之能攝，足之能履，通身之活潑靈通者，皆筋之挺然者也。」

導引術就是運用動靜結合、剛柔相濟的特別肢體動作來鍛煉，要求用「暗勁做動作，靜性用力」。通過伸展鍛煉身體筋絡，使弱者變強，學者變舒。

古人說的「筋」不是單指韌帶的筋，而是「筋骨肌肉」和經絡。「伸筋活絡」就是拉伸筋骨肌肉、疏通激活經絡，身體就會因此氣血循環暢通，從而渾身舒泰、精力充沛。

導引術除了「屈伸之法」、「俯仰之術」的肢體運動，還包括呼吸運動（即吐納法或行氣），自我按摩也是導引術的一部分。



吐納健身法

導引術以循經導引、行意相隨為主要特點，圍繞肢體開合起落、旋轉屈伸、伸筋拔骨進行動作設計，簡單易學，安全可靠，具有祛病強身、延年益壽的功效。

導引術是通過肢體的運動，有意識地疏導氣血沿經絡順暢地運行，從而達到舒筋、活血、養氣。

導引術中雖然有意念、呼吸等方面的內容，但不過分注重意念和呼吸，不刻意講究怎麼引導內氣沿經絡行走，而是注重順其自然，通過活動肢體使氣血按自然規律沿本身該走的路線自然走通。

導引術就是按照一定規律和方法進行肢體運動及呼吸吐納和自我按摩，以達到防病健身的方法。