

# 新春團年熱門食材冬菇 促新陳代謝抗衰老

逢年過節，中國人的餐桌上都會有冬菇的出現，冬菇的芳香就似節日氣味，而且冬菇除含有蛋白質、脂肪和碳水化合物三大營養素外，還有極其豐富的氨基酸、維生素、礦物質及多種生理活性物質。香菇多糖具有提高機體免疫力、抗病毒、抗衰老等功效。如長期食用香菇，還可以預防肝硬化，抑制膽固醇，促進人體新陳代謝。年近歲晚，今期就向大家介紹三款製作簡易的冬菇養生年菜。

文、圖：小松本太太

香菇中的維生素、礦物質，特別是B族維生素和麥角固醇的含量較高，鮮冬菇加工製成乾冬菇時，裡面的麥角固醇轉變為較多的維生素D，所以乾冬菇含有較多的維生素D，能有效預防軟骨病和佝僂病的發生。加上，香菇嘌呤（又稱香菇素）能降低有害膽固醇，吃冬菇對心血管系統有良好的保護作用，還能有效防止動脈粥樣硬化，對降低血壓也有不錯的效果。

而且，乾冬菇散發出的一種特別味道，主要來自於其所含的香菇精和鳥苷酸等成分，所以浸泡冬菇最好用冷水，並且放在冰箱內讓香菇慢慢泡發，這樣可使其中的水溶性成分，如珍貴的多糖、優良的氨基酸等免於流失，避免破壞香菇的營養。



文：香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師 郭岳峰

## 橋本氏病中醫治療有優勢

橋本氏病即橋本氏甲狀腺炎，又名慢性淋巴細胞性甲狀腺炎，是一種自體免疫性疾病，患者血液中可以檢查出效價很高的抗甲狀腺組織的自身抗體，患者甲狀腺組織中有大量淋巴細胞和漿細胞浸潤以及淋巴濾泡形成；有的患者同時併發其他免疫性疾病，如腎上腺皮質功能減退等病症。

自身免疫性甲狀腺炎（橋本氏病）有發展為甲狀腺功能減退的趨勢。多見於30歲至50歲女性，起病隱匿，發展緩慢，病程較長，大部分病人在開始無症狀，最早症狀為乏力。主要表現為甲狀腺腫大，多數為彌漫性，少數可為局限性，可呈結節狀，質地較硬。部分以顏面、四肢腫脹感起病。隨着病情的發展，可出現甲狀腺功能減退及黏液性水腫表現。

本病多見於女性，表現為結節性甲狀腺腫，常在無意中發現，體積約為正常甲狀腺的2倍至3倍，表面光滑，質地堅韌有彈性如橡皮，明顯結節則少見，無壓痛，與四周無黏連，可隨吞嚥運動活動。晚期少數可出現輕度局部壓迫症狀。

本病發展緩慢，有時甲狀腺腫在幾年內似無明顯變化。初期時甲狀腺功能正常。病程中有時也可出現甲亢，繼而功能正常，甲減，再正常，其過程類似於亞急性甲狀腺炎，但不伴疼痛，發熱等，故稱此狀態為無痛性甲狀腺炎，產後發病則稱為產後甲狀腺炎。但當甲狀腺破壞到一定程度，許多患者逐漸出現甲狀腺功能減退，少數呈黏液性水腫。本病有時可併發惡性貧血，此因患者體內存在胃壁細胞的自身抗體。

現在，在內地多採用中醫中藥或中西醫結合治療，減少了復發並且無副作用。

本病在西醫治療手段有限，對降低抗甲狀腺球蛋白抗體（TGAb）、抗甲狀腺微粒體抗體（TMAb）、抗過氧化物酶抗體（TPOAb）療效不理想；一般多採用口服甲狀腺素片和腎上腺皮質激素的方法治療，如優甲

樂、加衡、甲狀腺素片，大多數患者需要長期或終身服藥，甲狀腺激素治療雖然能替代性地糾正患者的甲狀腺功能減退，但對免疫異常無作用，不能降低患者血清中抗甲狀腺抗體的水平。手術及放射性碘治療都將加速甲減的發生和發展，一般屬禁忌。

而中醫中藥治療此病時有明顯的優勢，可以從患者的局部病變與全身症狀着手，整體調節。中醫學認為自身免疫性甲狀腺炎本病的發生多與素體虛弱、正氣虧虛有關，常因飲食不得正化、停聚而成痰、痰阻氣行，導致氣滯血瘀，煉液成痰，壅滯經絡、病氣瘀結於頸前而成癭。中醫除中藥藥物治療外，同時強調精神調攝，生活、工作合理安排，而且飲食合理亦十分重要。

在辨證論治上，中醫根據其不同的發病過程分別採取疏肝解鬱、化痰散結、清心瀉火、活血化癥、軟堅散結、溫補脾腎、益氣養血之療法，可以取得滿意的療效，顯示了中醫藥對此病的治療優勢與特點，尤其是採用中醫結合的治療進一步提高了治療率，為治療開闢了新的途徑。

隨着臨床症狀逐漸改善、消失，對原服用西藥的患者可逐漸減量直到停用西藥，繼以中藥鞏固療效，覆查甲狀腺功能在正常範圍之內，則可將中藥逐漸減量停藥。本病發病緩慢，病程冗長，治療主要以理氣活解鬱、化痰散結為基本治療原則。兼有癭腫質地較硬者或有結節者，適當配以活血化痰藥。

在飲食調理上，若出現甲狀腺機能亢進症的表現時，宜吃得清淡，吃含維生素高的新鮮蔬菜、水果及營養豐富的瘦肉、雞肉、鴨肉、甲魚、淡水魚、香菇、銀耳、百合、桑椹等食物。忌食碘、辣椒、羊肉、濃茶、咖啡等濕熱或有刺激性的食物。若出現甲狀腺機能減退症的表現時，除忌碘外，宜吃含維生素高的新鮮的蔬菜、水果，還宜吃蝦、海參、胡桃肉、枸杞子、山藥、芡實等食物。



香港註冊中醫師 楊沃林

## 真正的養生是開懷歡心

最近參加了好友李強在香港和深圳組織的宴會和茶敘活動。李強的個人魅力很強，朋友們都喜歡與他交往。最重要的一點是，年屆半百的他，外表看起來像28歲左右。

朋友們知道他的真實年齡後，都非常驚訝，必定向他討教容顏不老的秘訣。

在英國攻讀建築設計的他，返港後卻致力推廣藏傳佛教，經常四處去弘揚佛法。

雖然他保持容顏不老的其中一個原因是他修密煉功。但李強回答朋友的詢問，總是笑呵呵地回答：「保持開心的笑容。」

健康不是說你面色紅潤、精神飽滿，也不是肌力多少，心跳多少等。健康就是「平常」，還有「中和」。

整個天地間的萬事萬物，就像是一個巨大的交響樂，跟天地這個大的交響樂一起走，走得平常中和，這就是健康的標準。

病在古代叫做「失常」，病因叫「失節」，或者「失勢」。

「常」是自己與社會、與這個大千世界處於相對和諧的關係中，能跟着自然的節奏玩，這是最重要的一點。太過、不及，都是失常。該高興的時候突然哭了。原本是傷心的，卻強迫自己堅強，現實生活中有很多這樣的情況，這是反常。

很多人生病，源頭就是某種很大的煩惱，很大的怨恨，或者很多他們無法解決的困惑，很多時候，病是因為他們不願意去面對、澄清、解決。

中醫認為一切病先是神病，然後是氣病，再到血病，最後才到形病。疾病先從生命無形的部

分，即從精神、信息的層面開始出問題；第二個階段，到氣的部分，能量格局和運行規律發生紊亂；第三個階段，才有有形的疾病層面。

具有積極樂觀精神的人身心更健康，死於心血管疾病的幾率更低，肺部功能也更健全。

養生不是刻意為之，養生也沒有固定程式，養生應該是心境上的修養，是順應自然的過程。

《莊子·達生篇》：「善養生者，若牧羊然，視其後而鞭之。」養生並無定式，而是揚長補短順勢去做。就像是一個放牧的人趕着一群羊，當某一隻羊掉隊了，去趕一趕，整個羊群就跟上了。

古語說：「體壯曰健，心怡曰康。」世界衛生組織也認為健康是身體上、精神上、社會上、道德上的和諧狀態，養生以養心為要，養心才能達到心身的和諧，個體與社會的和諧。

《黃帝內經》說：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」恬是安靜、安然的意思，帶着放鬆的、微微的甜美。

真正會養生的人，能夠做到心境淡泊，不以物喜，不以己悲。「心到平常即是真」，保有一顆平常心才活得真實。

養生和調理，真正重要的是盡可能去找讓自己安心和舒服的狀態。要在合適的時間、合適的地方，與合適的人，以合適的方式，做合適的事，令自己開懷歡心，這個就是養生。

## 蘿蔔糕（微波爐快煮版）

材料：  
蘿蔔 1800克 粘米粉 300克  
粟粉 30克  
輔料：  
冬菇 5隻 蘿蔔縷（葉）適量  
青菜拌飯素 1茶匙  
調味：  
胡椒粉 1湯匙 黑糖 1/3片  
油（塗抹糕盤用）



- 製法：  
1. 微波爐糕盤內塗油，置數片蘿蔔縷(葉)備用；  
2. 蘿蔔去皮，刨成粗絲；  
3. 冬菇浸軟切碎備用；  
4. 蘿蔔縷（葉）洗淨切碎備用；  
5. 切碎冬菇及蘿蔔縷（葉）放入微波爐內加熱1分鐘後取出備用；  
6. 蘿蔔絲放入大鍋內，開火加熱，煮至蘿蔔絲透明時，加入調味拌勻，熄火；  
7. 粘米粉加入蘿蔔絲內拌勻成粉漿；  
8. 粟粉加水3湯匙拌勻後加入粉漿內；  
9. 將備用切碎冬菇及蘿蔔縷(葉)加入粉漿內拌勻；  
10. 拌勻的粉漿盛入已塗油的微波爐糕盤內，蓋上沾濕的廚房用紙加熱8分鐘後取出，倒扣反轉底朝天，再蓋上沾濕的廚房用紙加熱8分鐘即成。

\*\*製作這蘿蔔糕時間極快，前後只需半小時，在微波爐加熱共只需16分鐘。  
\*\*冷卻後可切件煎或加XO醬拌炒。



## 炆冬菇

材料：  
冬菇 20隻  
清水 5杯（浸冬菇） 水 4杯  
調味：  
昆布清湯素 2克 黑糖 2湯匙  
醬油 2湯匙 味醂 2湯匙



- 製法：  
1. 冬菇放容器內加入清水，置一隻碟在上，放入冰箱，浸一夜；  
2. 取出浸軟冬菇，用剪刀剪去硬蒂；  
3. 水注入鍋內燒沸後加入調味成煮汁；  
4. 將冬菇放入煮汁內，以大火煮沸，撈去泡沫後，轉中火煮40分鐘至冬菇熟軟即成。



## 四喜高野豆腐（簡易守歲齋）

材料：  
冬菇 5隻 調味：  
高野豆腐 60克 醬油 1/匙  
黑木耳 5朵 黑糖 2茶匙  
金針 適量 水 1杯  
油 2湯匙  
薑 2片



- 製法：  
1. 冬菇放容器內加入清水，置一隻碟在上，放入冰箱，浸一夜；  
2. 保留浸汁，取出浸軟冬菇，用剪刀剪去硬蒂，切成小件備用；  
3. 將高野豆腐放入冬菇浸汁浸軟後取出搾乾水分備用；  
4. 黑木耳浸軟後撕成小塊；  
5. 金針浸軟，取出瀝乾水分；  
6. 將金針、冬菇及黑木耳放入白鑊內以中火烘乾後取出備用（白鑊即不用放油）；  
7. 用乾淨鑊，燒熱、下油，加入薑片爆香；  
8. 將金針、冬菇及黑木耳炒軟後加入高野豆腐；  
9. 調味拌勻後倒入鑊內炒至汁液沸騰，蓋上鑊蓋轉中火；  
10. 調味汁液被高野豆腐吸收後盛出即成。



## 健康資訊

文：雨文

## 繪畫助人 守護母嬰健康

聯合國兒童基金會香港委員會（UNICEF HK）將於下月23日（星期六）假中西區海濱長廊—中環段舉辦「小畫家大夢想繪畫比賽」（下稱「比賽」）。籌款活動踏入第12屆，讓小朋友發揮創作才能，籌得善款將繼續支援聯合國兒童基金會（UNICEF）「中國貧困兒童資助項目」。

比賽歡迎12歲或以下兒童參加，以「『童』創大世界」為主題，在草地上自由創作，畫出對美好世界的願景，同時發揮「兒童幫助兒童」的精神，為中國山區貧困家庭籌款。現時縱使內地農村貧困戶可免費享用住院分娩及部分醫療保健服務，不少貧困家庭擔憂影響生計及難以承擔交通費而不使用母嬰健康服務，往往釀成孕產婦死亡及新生兒夭折的悲劇。自2013年開始，UNICEF HK透過「中國兒童周」籌款支持UNICEF於雲南、甘肅及四川等15個縣開展「中國貧困兒童資助項目」，項目以現金補貼方式，鼓勵貧困家庭的孕產婦

接受產檢、住院分娩、初生嬰兒疫苗注射等生死攸關的母嬰健康服務。項目推出後，當地住院分娩人次增約兩成，近九成半產婦獲醫院服務支援。截至2018年3月，項目5年間撥款逾1,162萬元人民幣，約22,000對母嬰受惠。

今年LEGO Hong Kong 與 UNICEF HK 合作，為每名參賽者送出LEGO樂高禮品，並設「LEGO Friends『童』創不同之旅」積木拼砌攤位，希望讓小朋友透過結合個人興趣和拼砌LEGO的經驗，啟發創意和無限想像力。今年新增的工作坊亦加入音樂元素，包括



活動將於中西區海濱長廊—中環段舉行，小朋友可於草地上與家人享受戶外畫畫樂，發揮無限創意畫出美好大世界。

「福星寶寶shake shake小沙鈴」、「搖滾福星寶寶小吉他」、「動感手搖鼓工作坊」及唱遊班等，讓小朋友親手製作樂器和感受音樂之美。比賽現場同時舉辦面部彩繪、趣味遊戲和慈善義賣等攤位活動，為家庭提供多元化的周末玩樂好去處。