

穀雨過後飲食宜調肝胃 慎避風寒濕熱防「春溫」

穀雨有「雨生百穀」的意思，是二十四個節氣中的第六個，也是春季的最後一個節氣。今年的穀雨剛過去，氣溫回升速度加快，寒潮天氣基本結束。《素問·寶命全形論》說：「人以天地之氣生，四時之法成。」穀雨養生，首要考慮穀雨時節的節令特點，順應自然環境的變化，通過人體的調節，使體內臟腑的陰陽氣血與外界自然環境的變化相適應，才能維持健康，延年益壽。穀雨時節正處於由春到夏的過渡季節，是一年中溫差較大的時期，尤需注意及時增減衣服，慎避外界風寒濕邪，以免感冒。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）
圖：藍永豪博士、資料圖片

在穀雨後，各地的雨量開始明顯增多，空氣濕度逐漸大起來。桑樹長出嫩葉，春蠶吐絲結繭，雨量充足而及時，池塘裡的浮萍日漸成長，而豐沛的雨水使田野間初插的秧苗、新種的作物得以潤澤灌溉而茁壯成長，務農自此忙碌，茶農也在此時開始採收春茶。



應提防過敏性花粉症及過敏性鼻炎、過敏性哮喘等，空氣指數欠佳的日子特別要注意減少戶外活動，減少與過敏源接觸，一旦出現過敏反應宜及時就診。

穀雨時節，生機蓬勃，萬物茂盛，欣欣向榮，然而穀雨時節降雨增多，空氣濕度增大，容易使脾胃虛弱的人出現濕困，因此，穀雨的養生原則，乃是讓人精神振奮，朝氣勃發，飲食宜調肝和胃，健脾祛濕，在飲食中選食滲濕健脾的薏苡仁、陳皮、茯苓、冬瓜，或是清雞湯燉魚片、紫菜瘦肉蛋花湯等。



避免前往人多擠迫的地方。

所以，過於潮濕的空氣常常使人感到渾身不適，或會誘發關節痛、腰背酸楚、咽喉腫痛、咳嗽哮喘等問題；過敏體質的人在這期間

春溫注意急性發熱病

部分春天發生的急性發熱病，中醫稱作春溫。春溫當中，包括多種現代醫學的病症，例如麻疹、水痘、猩紅熱、上呼吸道感染、流感、肺炎和扁桃腺炎等。春溫的病徵繁多，除了具傳染性，總以發熱為特點，發熱熱來，體溫往往迅速可達攝氏39度以上，同時兼有皮疹、咳嗽、喘促、上吐、下瀉、胃口差、頭痛、肌肉酸楚、腰痛、失眠和困乏等症狀。

麻疹是由外感麻毒時邪引起的一種急性發熱性時行疾病，因其皮膚疹點有如麻粒大小而命名。現代醫學認為，麻疹由麻疹病毒所引起，中醫認為麻疹的病因為感受麻毒時邪。麻毒時邪從口鼻吸入，侵犯肺脾，早期出現邪鬱肺衛，宣發失司；繼而麻毒入於氣分，正氣與毒邪抗爭，正氣驅邪外洩使皮疹透發於全身及四肢；疹透之後，毒隨疹洩，麻疹逐漸收斂，熱去津傷而逐漸康復。偶有併發肺炎甚至昏迷等嚴重情況，因而麻疹的護理防治不容忽視。

截至3月25日，衛生署今年共錄得20宗麻疹個案，截至4月14日，香港國際機場疫苗接種站累計已為8,140人進行接種。署方提醒市民，麻疹的潛伏期（即由感染後到發病的時間）為7至21日。麻疹病徵包括發燒、皮膚出現紅疹、咳嗽、流鼻涕和眼紅等。當出現相關病徵，應戴上外科口罩，停止上班或上學，避免前往人多擠迫的地方和避免與未有免疫力人士接觸，尤其是抵抗力弱人士、孕婦及未滿一歲的兒童。懷疑受感染的人士應盡早向醫生求診及告知醫護人員有麻疹接觸史。



穀雨時節正處於由春到夏的過渡季節，是一年中溫差較大的時期，慎避外界風寒濕邪，以免感冒。

■麻疹症狀

水痘是由外感時行邪毒引起的急性發熱性時行疾病，以發熱、皮膚分批出現丘疹、疱疹、結痂為病徵。因其疱疹內含水液，形態橢圓，狀如豆粒，故稱水痘。現代醫學認為，水痘是由水痘帶狀疱疹病毒引起的急性傳染病，多發生在12歲以下的兒童身上，痊癒後，水痘病毒仍可能潛伏於人體內，並可在多年後復發引致「帶狀疱疹」。

患者通常會出現發燒、流涕、咳嗽、不思飲食等病徵，於5天內陸續出現癢癢的紅疹，最初出現於身軀，然後向面部和四肢散佈。紅疹先是扁平，及後形成突起的豆狀小水疱，呈橢圓形，大小不一，內含水液，周圍紅暈，胞壁薄易破，小水疱維持約3至4天，然後變乾、結痂。而且皮疹分批出現，此起彼落，在同一時期，丘疹、疱疹、乾痂並見。

醫師辨證用藥防傳染病

如部分單方或驗方在醫師指導下使用，可起防治作用。例如，麻疹屬邪毒閉肺者，可酌情選用蒲公英、大青葉各煎成濃縮液，定時飲用；麻疹收斂期屬陰津耗傷者，可酌情選用鮮蘆根、鮮白茅根、鮮石斛煎湯代茶飲用；水痘屬邪傷肺衛者，可酌情選用金銀花、甘草，水煎服用；而水痘屬毒熾氣營者，可酌情選用臘梅花、連翹、金銀花、菊花、赤芍、紫花地丁、板藍根、蟬蛻、甘草、黃連，水煎服用。若病情進一步發展，須盡快求診。

衛生防護中心呼籲，時值穀雨後，計劃外遊的市民留意目的地的傳染病情況，尤其即將踏入雨季，市民無論在港或外遊均應採取適當措施預防蚊傳染疾病。



按計劃注射疫苗
圖：中央社

麻疹水痘預防護理

- 一、按計劃注射疫苗。
- 二、麻疹或水痘流行期間，要避免去公共場所和流行區域，減少感染機會。
- 三、早發現，早隔離，早治療，病童在出疹後不應上學。
- 四、注意環境衛生，保持臥室空氣流通，溫度、濕度適宜，避免直接吹風受寒和過強陽光刺激，床鋪被褥舒適柔軟，環境安靜。
- 五、保持良好的個人衛生，保持雙手清潔，打噴嚏的痰涕弄污雙手後需立即以正確的方法洗手。
- 六、注意保持眼睛、鼻孔、口腔、皮膚的清潔衛生，打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物。當出現感染病徵，應戴上外科口罩，停止上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診。
- 七、注意補足水分，飲食應清淡，易消化，發熱出疹期忌油膩辛辣之品，恢復期宜營養豐富食物。



飲食應清淡，易消化。

發熱出疹期忌油膩辛辣食品。

食得健康
文：雨文 圖：雨文、焯鈴

新派健康素食 創意壽司料理



近年，茹素風氣盛行，而且日漸年輕化，對於新一代，舊有素食印象是款式貧乏，味道清寡，而這家坐落於銅鑼灣名叫「素一」的全新素食餐廳，以創新健康素食自助餐作招徠，主打新派素食，讓健康養生派及素食者有更加多元化的選擇，打破一般對素食的看法，就算不是素食者也樂於嘗試。

在店舖裝潢上，餐廳邀請設計家Lewis So為餐廳作室內設計，以「四季」為主題，白色為主調，設計師親手在雪白的牆壁上繪畫，把「春、夏、秋、冬」不同的色彩呈現，營造出一種舒適的大自然氣氛。

餐廳在菜式的設計和款式上花了不少心思，並不時更換款式，除了傳統的素菜，更主打日式素食料理，尤其是素食壽司，特別請來擁有十多年經驗的專業壽司師傅駐場即席製作壽司，當中如各款色彩繽紛的壽司卷物，還有各種菌菇素魚生壽司、親子花之戀、特色乾果壽司等。而且，餐廳每天嚴選新鮮時令食材，採多種烹調方法，以自助餐形式，提供超過60款中式、日式創新素菜主食、甜品及飲品，讓食客體驗素食獨特的

滋味。除了現代日式素食料理外，在中式素菜上，餐廳大膽打破傳統概念，將中式素菜變成新派菜式，設計了超過400種款式，如上海煙熏素魚、胡椒鹹酸菜湯等，賣相精緻小巧，而且亦清楚標示菜式是否含有葱蒜、蛋或奶，令素食者容易分辨，可自行選擇自己喜愛的菜式。

如逢星期一至五惠顧晚市自助餐，更可獲贈手撕素雞、冰鎮咕嚕肉或燉湯其中一款；而逢星期六、日惠顧晚市自助餐，則可獲贈原隻素鮑魚乙客。當中的素鮑魚極為神似，其獨家秘方熬煮，鮑魚汁鮮甜味美，仿鮑魚色澤美觀，無論色香味均幾可亂真。而冰鎮咕嚕肉，貌似咕嚕肉，口感外脆內軟，為醒胃之選。至於手撕素雞，拌入特別調味的醬料，口感冰涼，同樣是開胃之選，這些都是獨立奉上給食客享用。

餐廳分為午市（75分鐘）星期一至五



原隻素鮑魚

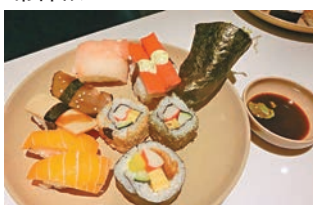
手撕素雞

冰鎮咕嚕肉

燉湯

店內清晰標示這三款食品元素，如部分素食者不吃這些成分，可以自行避食。

素食自助餐的素菜壽司非常神似。



現代日式素食壽司

(HK\$78)、星期六日(HK\$98)；下午茶(90分鐘)星期一至五(HK\$68)、星期六日(HK\$78)；以及晚市(90分鐘)星期一至五(HK\$168)、星期六日(HK\$188)。



上海煙熏素魚



想不到素食店也有薑醋蛋選擇。

養生攻略
香港註冊中醫師 楊沃林

天上龍肉，地上驢肉

我喜歡吃粵菜火鍋（打邊爐），但是近來的豬肉不安全，我飯依道教後又戒吃牛肉，吃火鍋的選擇就更少了。近日，香港陳小姐經營的驢肉火鍋是我新的鍾愛。早前，到陳小姐在深圳福田的驢肉火鍋店吃火鍋，真是別具風味、回味無窮，飽餐之後，齒頰留香。

驢肉具有補血、益氣、補虛等功效，營養價值頗高，驢皮是名貴中藥「阿膠」的原材料，阿膠主要功效：補血、止血、滋陰潤燥。阿膠始於秦漢，至今已有2,000多年的歷史了，為傳統的滋補、補血上品，是以驢皮為主要原料，放阿井之水而製成。

驢肉營養價值遠遠超過豬肉和牛肉，驢肉的主要特點是高蛋白、低脂肪和高氨基酸、低膽固醇，加上驢肉的蛋白質是優質蛋白。

驢肉中氨基酸構成十分全面，8種人體必需的氨基酸和10種非必需的氨基酸含量都十分豐富。驢肉中的氨基酸的含量為300-314毫克/100克，遠大於豬肉270毫克/100克和牛肉219毫克/100克。

驢肉的不飽和脂肪酸含量，尤其是生物價值特高的亞油酸、亞麻酸的含量都遠遠高於豬肉、牛肉。因此，驢肉的品質優於豬肉和牛肉。「天上龍肉，地上驢肉」，是人們對驢肉的最高褒獎。

和脂肪酸外，大多數為不飽和脂肪酸，它們約佔高級脂肪酸總量的77.2%，而牛肉和豬肉的飽和脂肪酸佔高級脂肪酸總量的比例則大大低於這個數字。牛肉為53.5%，豬肉為62.6%。驢肉高級脂肪酸中，亞油酸和亞麻酸合計為26.9%，驢瘦肉則高達30.6%，而瘦豬肉為13.8%，牛肉為5.7%，它們之間相差甚大。

《本草綱目》記載：「驢肉味甘、性涼、無毒。解心煩，止風狂、補血、益氣，治遠年勞損。」驢肉對緩解動脈硬化，有一定治療效果：驢肉含有高級不飽和脂肪酸，尤其是亞油酸、亞麻酸，對動脈硬化、冠心病、高血壓有着良好的保健作用。

現在很少人養驢，因為養驢的回報周期太長了，驢要將近一年左右才可以長成，如果養羊的話就只要一百多天就可以售賣了，一隻驢的價格在一萬元左右，而一百多天養的羊也值一萬元左右。所以，大家都不願意養驢。

陳小姐的驢肉火鍋湯底是用驢骨和驢皮熬製而成，鮮美濃郁、味道香醇。特色菜是驢肉丸，肉質細軟、爽滑酥嫩。驢肉煲仔飯香氣逼人、米飯乾身粒香、鍋巴（飯焦）酥脆香口。因為驢肉是新鮮宰殺，驢肉、驢雜、驢腦、驢鞭等食材一應俱全、新鮮供應。

金代董解元《西廂記諸宮調》說：「八珍玉食邀郎餐，千言萬語對生意」。就是陳小姐驢肉火鍋的寫照。