青梅性溫味甘酸

生津解渴驅煩悶

■以青梅為主食材的養生菜

青梅為薔薇科植物梅的成熟果實，別名梅子、梅果，各地均有栽培，農曆四月下旬果實成熟時可採摘。青梅性溫，味甘，酸，歸肝、脾、肺、大腸經。青梅有生津解渴，斂肺止咳、澀腸止瀉、除煩靜心等功效。同時，青梅還能消除疲勞，紓緩壓力，當夏日倍感疲憊或慵懶時，來一杯梅子酒，又或者以梅子入饌，可驅趕煩悶，讓人心曠神怡，是炎炎夏日的養生之選。

文、圖：小松本太太

夏季是腎結石的高發季節，而青梅就有預防結石的作用，因其含有豐富的檸檬酸，而血液中的鈣質與檸檬酸結合後很容易溶解，因此，可減少結石的形成。 此外，梅子中的兒茶酸能促進腸道的蠕動，有效地消除便秘。人體的肝、腎功能正常，二便通暢，有毒、有害物質能及時排出體外，容顏就能煥發出動人的光彩。

■總食材

食物在人體內通過肝代謝、腎排泄，青梅中含有豐富的有機酸，可提高肝臟的解毒作用，且能預防脂肪沉澱在肝臟內，保護肝臟。加上，梅果中含有多種維生素和微量元素（鐵、磷、鉀、銅、鈣、鋅等），特別是它含有17種氨基酸，其中有8種是人體必需的氨基酸，這些氨基酸有利於人體蛋白質的構成和代謝功能的正常運行，防止心血管系統疾病的發生。

梅子中的青梅酸可增進食慾，促進唾液分泌，改善胃腸道功能，因此，可幫助消化吸收食物，特別是鈣質的吸收，強化體質，使人體免疫機能正常化，以改善過敏性體質。梅子雖酸，但其大部分是鹼性物質，可以有效調節體內的酸鹼度，抗菌抑菌，減少腹瀉和皮膚出現過敏症狀。

當中青梅還可以做成青梅酒，青梅酒有排毒通便、提神抗衰老、開胃抗過敏的功效，梅子的青花淡香，與蒸餾酒和糖的濃烈、醇厚交揉在一起，果香交融，口感酸甜怡人，適合在初夏時自斟淺嚐。

青梅酒味道酸甜，飲用後能刺激唾液腺分泌較多的腮腺素，腮腺素可促進新陳代謝，延緩衰老，讓面色紅潤，肌膚光澤，使其皮膚組織和血管趨於年輕化，因其具有明顯的「回春」作用，因此，常被戲稱為「返老還童素」。此外，青梅酒中的多酚可抑制脂肪在體內的堆積，起到養顏塑身的效果。

梅酒苦瓜

材料：

苦瓜	200克
鹽	1茶匙
梅酒	100毫升
七味粉	隨意

製法：

1. 原條苦瓜灑上鹽揉搓；
2. 將沸水徐徐淋在用鹽揉搓過之苦瓜上略燙；
3. 苦瓜略燙後立即以冷水沖洗；
4. 苦瓜洗淨切開去籽，然後切成5毫米薄片；
5. 將苦瓜薄片排放在淺盤上；
6. 將梅酒淋入淺盤內，浸漬苦瓜上1小時，撒上七味粉即成。

梅子雞翼

材料：

雞中翼	6隻	青梅	2個
浸漬梅	2個	醬油	1湯匙
料理酒	3湯匙	炸油	適量

製法：

1. 雞中翼於兩骨之間切開成楊枝狀；
2. 用磨皮器將青梅磨碎備用；
3. 浸漬梅切碎備用；
4. 雞中翼拌入青梅碎、浸漬梅碎、醬油及料理酒醃約10分鐘；
5. 燒熱炸油至約170℃；
6. 將雞中翼瀝乾醃汁，放入炸油內炸至8分熟取出放在盛盤上冷却1分鐘；
7. 用乾淨的隔篩撈起浮在炸油上的雜物，調高油溫至180℃；
8. 將已冷卻的雞中翼再放入炸油內，炸至肉質收縮，外皮金黃即成。

梅子炒牛肉

材料：

薄切牛肉	150克	青梅	3個
油	2茶匙	蠔油	1湯匙
料理酒	1湯匙		

製法：

1. 青梅去核、切成小件備用；
2. 燒熱鑊、下油、將2小件青梅放入爆香；
3. 將薄切牛肉放入鑊內爆炒；
4. 牛肉炒至半熟時加入蠔油；
5. 翻炒至肉色轉白時加入備用青梅；
6. 贊酒、炒香即成。

自家製古法梅酒

材料：

梅	1公斤
糖	250克
燒酎	750毫升
威士忌	250毫升

製法：

1. 準備已經消毒的釀酒器皿；
2. 用牙籤將梅蒂去掉；
3. 燒沸水一鍋，將梅放入川燙後，馬上撈出、瀝乾，放入已經消毒的釀酒器皿內；
4. 將糖均勻灑在梅上面；
5. 蓋上蓋子，存放入陰暗角落至糖溶化成液體；（大約需時一星期）
6. 糖溶化成液體後，注入燒酎及威士忌，浸三個月。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

抬腿功效果好

上期文章提到養生達人馬雲叔，說他「著作十多本小說」，我的資料有誤！

馬雲叔做職業作家的年代總共寫了三百多套小說，《鐵拐俠盜》系列已經有一百六十多本，每本一個獨立故事，每本十萬字。以前香港有六十幾份報紙，包括早報和晚報，還有午報與夜報。馬雲叔每日要寫六、七張日報的小說連載（大部分結集成書），有些賣版權拍了電影和電視劇，例如高收視率的熱播電視劇《大地恩情》、《自梳女》，以及《鐵拐俠盜》等粵語片。馬雲叔1990年退休。

馬雲叔除了師承關德卿師傅之外，還得到香港著名百歲壽星、養生大師曹文錫親傳養生功法（曹文錫大師傳給馬雲叔的功法書籍，馬雲叔已轉贈給我）。

馬雲叔十年如一日，堅持不懈鍛煉曹大師傳予他的功法。他每天早晨醒來，必定練習完抬腿功才下床。

我有一些腳麻的病人，我推薦他們練馬雲叔的抬腿功，全部都有非常好的改善。

生活中，如果我們站立時間過長、不正確睡姿、如廁蹲久了等這些情況，都可導致手腳發麻。

頸椎病是引起手腳發麻的常見疾病因素之一，患有頸椎病的人都會出現頭疼眼花、四肢麻木疼痛的症狀，這是很多人都會患上的疾病，尤其是上班族和學生，經常性一坐一天不動，導致頸椎病發作。

動脈硬化是隨着年齡增長而出現的血管疾病，由於老年人機體代謝減慢，血管脆性增加，血液代謝減慢，黏稠度增加，所以發病率較高。

患有動脈硬化的人，血液流通都不太順暢，因而會導致某些器官供血不足，出現不良症狀。如患有腦動脈硬化的人，會出現大腦供血不足的情況，它進一步還會導致中樞功能發生障礙，從而使得單側上下肢或半身發麻，或出現短暫性的頭痛或暈眩，一般久蹲起身後這種發暈發麻現象更明顯。血液受阻也可能會引起腳發麻。

患有糖尿病的人，體內的高血糖會損傷血管和神經，使之出現手腳發涼、麻木，有緊繃感，這些感覺都屬於糖尿病神經病變的早期症狀。

抬腿功動作很簡單：全身放鬆，平躺在床上，自然呼吸、不可憋氣，兩掌疊放在丹田處（肚臍下四指的地方），意念也集中在此。

將雙腿舉起，兩腿併攏，然後屈膝，使大腿與床面呈90度，大腿與小腿呈90度，堅持2分鐘。然後一腿保持屈膝，另一腿伸直，垂直於床面，再堅持2分鐘，換另一側。最後，兩腿伸直，腳腕交叉。全部動作堅持6分鐘以上。

在高抬腳時，脊椎保持水平，全身肌肉富有彈性，氣血順暢，各關節自會增生骨髓，脊椎兩旁神經恢復平常傳導作用，護脊椎、防關節退化。

在高抬腳時神闕（肚臍）及命門同運氣，打通任督氣血暢行無阻，毛細孔擴張，增加皮膚呼吸及代謝作用，幫助氣血暢通。

高抬腳時因丹田訓練呼吸，能減少肺部負擔胸腔之濁氣自可順利排出，解決心胸之鬱悶，心胸開朗氣沉丹田，幫助心臟恢復正常功能，保護心臟。

在高抬腳時，有助於保持頭腦清醒。在高抬腳時可引濁氣下行排出，升清降濁，正氣倍增，防治睡眠障礙症、護頭腦。

□抬腿功 網上圖片

食得健康

文：雨文

「糖分斷捨離」潮流 奇華推新口味低糖曲奇

時下追捧「斷．捨．離」潮流，講究簡約生活，將多餘的生活用品減省或捨棄。除了生活用品外，飲食習慣也可適當地「斷．捨．離」，從而開始建立健康飲食的習慣。奇華餅家推出三款全新低糖曲奇，特意選用低熱量的麥芽糖醇製造，讓你食得健康的同時，亦能滿足對小食的渴求。三款低糖曲奇各有特色，包括「麥芽糖醇低糖蕃茄香草曲奇」、「麥芽糖醇低糖腰果曲奇」及「麥芽糖醇低糖黑芝麻曲奇」，必定有一款合你心意。

例如，金黃鬆脆的「麥芽糖醇低糖蕃茄香草曲奇」，以高級的番茄粉末配上印度指天椒粉精心烘製。另一新成員「麥芽糖醇低糖腰果曲奇」選用越南上乘腰果烘焙而成，粒粒甘香腰果配上口感鬆脆的牛油曲奇，令口感層次更豐富。腰果更含有豐富的礦物質及蛋白質，加上低糖配方，適合講究健康生活的你。而「麥芽糖醇低糖黑芝麻曲奇」的表面除撒上粒粒香脆黑芝麻外，更將黑芝麻研磨成碎粒混入曲奇之中，令每一口都滲透香濃的黑芝麻滋味。

■低糖曲奇

健康資訊

文：Health

補腦偏方易弄巧反拙

■陳鎮中醫生 ■健腦操

近年，大家都十分注重身體健康，大都知道定期檢查與及早治病的重要性，惟往往容易忽略「養腦」的重要性。內科專科陳鎮中醫生指，根據臨床所見，出現腦退化的求診人士多為60歲以上的新中年，最年輕的患者群僅30多至50歲，受遺傳影響導致腦部提早退化。由於腦部一旦開始退化便無法逆轉病情，因此高危人士應盡早投資腦健康，提早採用「醫學養腦」方法，及早診斷患病風險及控制病情惡化，可以減低患認知障礙症機會。坊間傳聞進食某些補品、食品或進行某些訓練可以預防腦退化，但效果可能未經證實。醫學研究指出，「3大醫學養腦支柱」有助延緩腦部退化，愈早開始投資養腦，效果愈佳。

白果、核桃、椰子油和豬腦是坊間盛傳的「補腦恩物」，尤其新興的椰子油更有治百病的傳說，實質上卻未有科學實據證實能預防腦退化，相反椰子油含大量飽和脂肪，攝取過量反而增加心血管疾病及腦部血管病變。早年曾有研究指銀杏葉內的萃取物（240mg）有助改善認知障礙症患者的記憶力及減慢惡化程度，但銀杏本身含有影響神經系統的天然毒素，進食過量會中毒，嚴重個案有可能失去知覺甚至死亡。而核桃和豬腦有助補腦的說法則完全是因為「以形補形」的謬誤，其預防腦退化的成效並未有醫學實證，而且豬腦膽固醇極高，容易引起三高，隨時弄巧反拙。此外，坊間亦有不少保健產品或中成藥標榜有助「補腦」及提升記憶力，惟全部並無西方醫學實證其功能，效果成疑。

所以，現時醫學界普遍採用三大「醫學養腦」支柱來預防及延緩腦部退化，包括醫學營養、腦筋鍛煉及健腦運動。

世界衛生組織建議採用營養介入有助預防及改善腦部退化，以特定營養組合為基礎的醫學養腦配方，能提供促進腦部神經細胞聯繫的主要營養，3個月有效改善記憶力、情緒及失眠問題，延緩腦萎縮達25%。

加上，腦筋鍛煉是指利用不同的活動來訓練配對、記憶、分類、計算、導向等認知能力，並配合藝術療法，以畫畫和音樂等啟發思考，有助穩定情緒；同時亦鼓勵學習更多新事物，並透過社交活動來提升溝通能力。進行適當體能運動例如帶氧運動等，有助提升腦部活動能力；如能配合健腦運動例如太極和健腦操等，更能增強腦筋靈活，預防腦部退化。