

秋冬乾燥宜吃梨子 養陰清熱 潤肺生津

秋冬乾燥的季節，是最為適合吃梨子的，中醫認為，梨子性甘，微酸，寒，梨能生津，能解渴。梨子的功效與作用主要有養陰清熱、潤肺生津、清熱解毒、降火退熱、利尿滋腎等，實為果中之上品。著名的藥書《本草綱目》中也記載過，梨子能降火化痰和潤肺，對於秋冬季節流行的呼吸道疾病造成的咽喉疼痛、乾咳、口渴等陰虛的症狀，吃梨子能有一定的緩解功效。在入秋之後，各種的梨子陸續登場，今期就以日本梨子為大家做養生菜，秋高氣爽郊遊之際，只要調整這三個食譜為炭火加熱，就可以作為具有養生特色的戶外燒烤物。

文、圖：小松本太太

梨子的果肉口感甘爽可口，含有大量果酸，如檸檬水、蘋果酸等，還含有葡萄糖、果糖等。咳嗽痰稠或無痰、咽喉發癢乾疼者，慢性支氣管炎、肺病患者，高血壓、心臟病、肝病者尤其適合，吃梨子可以舒緩酒後不適。

不過，生梨性寒，因此並不適合脾胃虛寒的人食用，風寒感冒導致的咳嗽也不適合吃生梨，最佳的養生方法是把梨子燉煮成湯，或者隔水蒸熟後食用，梨子的寒性就有所下降。

了。梨子加熱以後同樣有清熱止咳、潤肺化痰的功效。如果在蒸梨子的時候，加入其他養生食材，更會有相輔相成的效果。

不論生吃熟吃，梨子都能達到養生功效，而且梨子的外皮中含有豐富的維生素和各種果酸及鞣質酸，有止血、收斂之功。雖然是很普通的水果，但是吃梨子的好處還是非常多的，所以日常生活中，也是可以用梨子來養生，只是體質虛寒的人最好少吃梨子。



梨子煙肉卷

材料：
日本梨子 1個 煙肉 5片
油 1湯匙

調味：
醬酒 1湯匙 料理酒 2湯匙
胡椒粉 適量

製法：
1. 日本梨子去芯、縱切成10小件；
2. 煙肉切成兩段，將煙肉1段捲入1片日本梨子；（餘下材料作同樣處理）
3. 燒熱鑊、下油，將梨子煙肉捲接口朝上鑊排在鑊內，以中火煎至煙肉蜷縮；
4. 調味拌勻，注入鑊內煮至焦香即成。



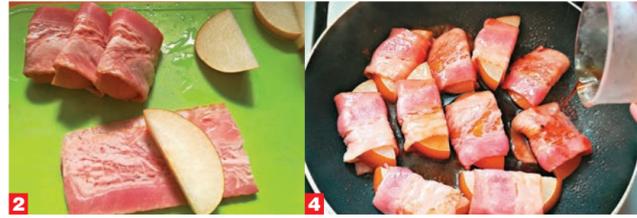
總食材



梨子味噌秋刀魚

材料：
梨子 1個（約150克） 味噌 150克 秋刀魚 2條

製法：
1. 秋刀魚洗淨、吸乾水分，用烹調棉布包裹備用；
2. 以磨蓉板將梨子磨成蓉；
3. 保留1湯匙梨子蓉，餘下的梨子蓉與味噌拌勻成醃漬醬；
4. 準備一個有蓋的容器；
5. 將1/2的醃漬醬注入容器內；
6. 把用烹調棉布包裹的秋刀魚放入已注有醃漬醬的容器內；
7. 將剩餘的醃漬醬淋在已包裹妥的秋刀魚上；
8. 蓋上容器，放入冰箱醃漬8至12小時；
9. 取出醃漬妥的秋刀魚，去掉包裹妥的棉布，排放在鋪有烘焙紙的烤盤上；
10. 放入多士焗爐，烤20分鐘，以梨子蓉拌食即成。



慢煮燉梨子

材料：
梨子 1個 陳皮 1片
杞子 6粒 本味醃 2湯匙

製法：
1. 陳皮及杞子用本味醃浸軟備用；
2. 將梨子頂端切開，用小匙挖去梨子芯；
3. 準備蒸籠；
4. 將浸軟的陳皮及杞子放入梨子內，蓋上梨子頂端；
5. 用錫箔紙包裹，放入冒出蒸氣的蒸籠內蒸40分鐘即成。



健康資訊

吳醫生要求接班人細心耐心 拇趾外翻「韌帶聯合術」應推廣

文、圖：胡茜



■ 早前發佈拇趾外翻「韌帶聯合術」的技術

拇趾滑液囊炎（Bunion），也稱為拇趾外翻（Hallux valgus），是指大拇趾和腳之間關節的異常變形，大拇趾常常會往另外四個腳趾的方向傾斜，造成關節紅腫疼痛。這種病症多發於女性，讓人聯想到因愛美常穿高跟鞋導致。然而，據2008年的醫學統計，拇趾外翻多與基因相關，85%源自遺傳，其餘與女性荷爾蒙有關，特別是懷孕婦女身體的韌帶自然鬆弛了，從而影響了拇趾骨移位，所以女性的發病率確實往往多於男性，常見發病年齡層介於20歲到50歲之間。

現時醫學界有逾150種不同種類的手術治療拇趾外翻，包括截骨或關節融合手術及韌帶聯合手術等。出生於台灣的吳彥君醫生，於加拿大醫學，二十多年前來港定居，是第一位將「非截骨韌帶聯合術」引入香港的骨科專科醫生，也是目前亞洲唯一一位以這種手術治療拇趾外翻的骨科醫生。他解釋這種手術主要是將不穩而移位的第一跖骨可用縫線方式同第二跖骨綁在一起，即可將它拉回到正常位置，而無須任何骨節切割。這種手術的創傷較小，也能很快地恢復正常生活，為患者帶來了福音。

「非截骨韌帶聯合術」的基本手術概念和技術在半個多世紀前的意大利就已有，可惜一直被醫學界忽略。目前世界上沒幾個醫生在使用這種手術。他擔心自己退休後會失傳，很希望能尋覓到合適的接班人繼續這類手術。吳醫生認為接班人除了要有相關的醫學知識外，更要有足夠的細心和耐心，醫生除了做好手術技巧外，還要跟病人溝通，跟進病人的康復過程，需要數月，所以要謹慎挑選人才。

由於「非截骨韌帶聯合術」的價格略為高昂，吳彥君醫生恐患者擔心經濟上負擔吃力，他打算成立相關基金，並提供相關的義診服務，為患者帶來一定程度的幫助。

香港將正式成立首家拇趾外翻診療中心，這會是全港首間專注治療拇趾外翻的診療中心，同時推出新的教育網站推動「非截骨韌帶聯合術」的教育和發展，希望藉此為香港的患者減去痛苦，重拾足尖的健康。

吳醫生希望將這種為患者減少痛苦的手術方式傳揚開去，願意將自己的技術及畢生的研究和年輕醫生分享，並不遺餘力地在全港推動韌帶聯合手術的使用和發展，曾嘗試與香港的政府醫院聯絡，但遲遲沒有收到相關的回覆。

養生攻略 香港註冊中醫師 楊沃林

疏通三大淋巴

好友來治療，帶上聰明伶俐的兒子。小朋友脖子上被蚊子叮了一個大泡，驟眼一看以為是淋巴結腫大，幾乎要對其進行治療。

淋巴，是我們身體內一種無色透明液體，內含大量淋巴細胞，分佈在全身各部，對我們身體的免疫系統有著至關重要的作用。

淋巴是人體最後一道防禦系統，也是人體垃圾回收站，是人體的清潔工，也是最大的排毒器官。

淋巴系統是由淋巴結、淋巴液、淋巴管及器官和腺體（如扁桃腺、脾臟及胸腺）所構成的。

人的身體中有800多個淋巴結，人體上半身有400多個，光在頸部就有200多個；（按部位分：頸部、腋下、腹股溝、膀胱經淋巴）

淋巴液是人體血液的3倍，把全身的淋巴拉直有10萬英里，可繞地球4圈。

我們人體的淋巴系統是非常巨大的，其中最能反映我們健康的是「頸部淋巴」、「腋下淋巴」及「腹股溝淋巴」。

一、頸部淋巴，與動脈、頸椎、肩頸、鎖骨與腋下淋巴、頭部相連，足以見得它的重要性。

頸部淋巴疏通方法：頸側的淋巴系統從耳後一直延伸到肩膀，從耳後的穴位（耳後有一個大的淋巴穴，用力按壓時會有酸脹感的那個部位便是）從上到下推行按摩，直至肩胛骨。

二、腋下淋巴，胸部、手臂和經絡、肩頸是緊密聯繫的。對於女人來說，腋下淋巴尤其重要，不通則痛，當感覺胸部脹痛，或乳頭變黑時，多半是腋下淋巴不通暢。

腋下淋巴疏通方法：腋下其間皮層多汗腺，分佈有支配上肢的神經和血管，窩內還有淋巴結群，匯集了上肢胸壁和背部淺層的淋巴，並且腋窩處有一個重要穴位——極泉穴，它在腋窩頂點的腋動脈搏動處。



淋巴示意圖

三、腹股溝淋巴，腹股溝淋巴是整個生殖系統最大的排毒系統，女性有肌瘤、卵巢囊腫、宮頸糜爛、月經不調等一系列症狀，都逃脫不了腹股溝淋巴堵塞。

腹股溝淋巴疏通方法：採用「蝴蝶式」，通過雙腿的運動，能打通腿上的經絡，使氣血像「掃帚」一樣把腹股溝的衛生死角給清除乾淨。

淋巴結分佈全身，是人體重要的免疫器官。淋巴結腫大很常見，幾乎各種疾病和年齡都有可能發生。一般說的淋巴結腫大，一碰就痛，大多數是因為有炎症所致。

淋巴堵，毒素生，萬病纏身，人容易生病主要是因為身體有毒素，毒素不排，危害健康。而人體的毒素都是通過淋巴排出體外的，超過99%的可溶解毒素及新陳代謝後的廢物能夠被淋巴系統清除。

淋巴堵上了，毒素容易淤積體內，疾病自然就找上門來。

食得健康

近年流行素食，就連台灣也興起，於是位於捷絲旅高雄站前館2樓便設有一間素食店「Double Veggie 蔬食百匯」，提供任食多樣化的蔬食餐點，融合各國創意特製美味料理，顛覆大家對蔬食的想像，不是只有蔬菜才是素食，大廚還特別以有機食材來製造不同的素食料理，如意大利麵、有機蔬菜、手工特色Pizza、風味烤餅、日式料理等，有別於既定的傳統印象，完全不會有一直吃菜或素食的感受。

而且，素食店秉持自然、新鮮、健康、創新的經營理念，堅持嚴選新鮮蔬

任食多樣化創意特製素食料理



西班牙羅曼斯可燉飯



素食壽司



主廚嚴選台灣在地有機食材 來製作多樣的素食料理



羅勒青醬時蔬



手工特色Pizza