

春夏大葉當造 性味辛溫 清痰利肺

大葉，古名荏，是唇形科紫蘇屬下的一種，也是一年生草本植物，《本草綱目》載大葉「行氣寬中，清痰利肺，和血，溫中，止痛，定喘，安胎」，性味辛溫，具有發表、散寒、理氣、和營的功效，有助緩和感冒風寒、惡寒發熱、咳嗽氣喘、胸腹脹滿等作用。每年的春夏都是大葉當造的時候，如果只拿它當作擺盤裝飾可就太可惜了，其實大葉在烹調時可以去腥提味，今期就以此時令的養生食材為大家做幾道健康菜式。

文、圖：小松本太太

大葉，又名白蘇、赤蘇、紅蘇、香蘇、黑蘇、白紫蘇、青蘇、野蘇、蘇麻、蘇草、唐紫蘇、桂荏、皺葉蘇等，主產於浙江、江西、湖南等中南部地區，以及東南亞、喜馬拉雅地區，日本、緬甸、朝鮮、印度、尼泊爾等也有引進栽種。

透着淡淡幽香的大葉是我們平時生活中常見的一種養生食材，對人體的好處非常多，大葉中所含有的「紫蘇醛」是其獨特香氣的來源，具有抑菌與防腐作用。加上，紫蘇醛的香氣能刺激嗅覺系統，促進胃液分泌，增加食慾。紫蘇醛經提煉後成為富含α-亞麻酸，簡稱ALA的紫蘇油，具有高效的抗氧化作用，紫蘇油可以

舒緩低血壓，提高身體的血糖含量，對於緩解低血糖的效果也有作用。

而且，大葉富含胡蘿蔔素、維他命B群、維他命C，還有膳食纖維等，能改善便秘，同時還有鉀、鈣、鐵等多種微量元素及營養，尤其是β-胡蘿蔔素的含量在眾多水果蔬菜中屬於最高行列，相信喜歡日本料理的朋友也熟悉大葉，因為生魚片類的生鮮料理都會以它作搭配，大葉除了有裝飾擺盤，更有抑菌防腐的功效，所以食用大葉，還可以提高身體的免疫力。



中醫藥、癌症與免疫系統

早前，中國呼吸系統疾病國家重點實驗室在國際期刊刺絡針腫瘤學(Lancet Oncology)研究顯示，確診新冠肺炎的癌症病人比一般確診患者更容易出現重症，死亡率亦較高。癌症是因身體免疫系統效能不足而衍生的疾病，一般癌症患者抵抗疾病及身體自癒能力都較弱。

其實，中醫古籍上很早已有腫瘤的記載，早於《黃帝內經》已有腫瘤的記載，包括筋瘤、骨瘤、積聚、瘰癧等，可見癌症在歷史上早已伴隨人類。後來，腫瘤因形如岩石，堅硬高凸不平，在後世典籍亦稱為「岩」、「巖」或「壘」。晉代《肘後備急方》描述癌腫「癰結腫堅如石，或如大核，色不變，或作石癰不消」。在臨床觀察方面，宋代《仁齋直指附遺方論》提出過「男則多發於腹，女則多發於乳或項或肩或臂，外症令人昏迷」。到了明清時代，中醫學家對不同的惡性腫瘤有進一步的認知，發展出不同劑型和藥物，至今仍被廣泛使用。

在癌症起源與免疫系統的關係上，人體內每天會有少數細胞發生基因突變，突變後的細胞能快速生長。如果免疫系統沒有即時消滅它，該細胞就有可能發展成惡性細胞，進一步演變為癌症，細胞發生基因突變主要是受遺傳及環境兩大因素影響。家族遺傳基因方面，如BRCA1及BRCA2基因突變會提高患上乳癌與前列腺癌的風險；有些環境因素及生活習慣，包括接觸致癌物質及病原體(如HPV、EB、HBV病毒)、煙酒習慣及肥胖，也會提高人們患上癌症的機會。在正常情況下，當免疫監控系統偵查到體內突變細胞時，巨噬細胞和天然殺手細胞等白血免疫細胞會立刻清除這些細胞，防止它們演變成癌細胞。如果體內免疫系統失調，身體免疫細胞未能第一時間清除有問題的細胞，惡性腫瘤便有機會出現。

正氣、陰陽氣血與免疫系統

正所謂「正氣存內，邪不可干」，《黃帝內經》強調「正氣」對維持健康的重要性，從中醫陰陽五行的理論來看，只要身體臟腑功能達到平衡，便能產生充足「正氣」，包括「衛氣」(負責防禦致病因素)和「營氣」(負責提供營養，促進身體功能來抵禦疾病)，這樣免疫系統才能發揮最大效能。

在廣義來說，「邪氣」就是指致病因素，邪氣又細分為「外邪」和「內邪」，外邪可理解為外部的致病源，如現時大流行的新冠病毒(COVID-19)；內邪則是指源自身體內部的致病因素，如癌細胞。

陰陽五行平衡是健康的基礎，「陰」和「陽」分別指功能活動物質或結構基礎，以及功能活動本身，身體於「陰」、「陽」互動下生成「正氣」(以下簡稱為「氣」)。「陰」、「陽」是共存並處於動態平衡狀態，一方的變化會以另一方的增加或減少來彌補。

另外，「氣」和「血」是維持人體生命活動的基本成分，「氣」在經絡中遊走，供應能量來維持器官和組織的功能；「血」負責營養和滋養全身，血脈運行，內至臟腑，外至皮肉筋骨。「氣」和「血」透過經絡促進各器官之間互換交流，對促進身體正常運行十分重要。

中醫以五行的相互關係解釋身體臟腑功能的聯繫，五臟六腑的功能環環相扣，互有生化、克制的關係，形成整體的平衡狀態。陰陽五行失衡會妨礙「正氣」生成，能引致免疫系統失調，提高了惡性腫瘤出現的機會。故此，「正氣」可以理解為人體的抗癌能力，「正氣」愈充足，免疫系統功能愈好，同時免疫監控能力愈有效能。

癌症患者陰陽氣血與免疫力

近年來，中西醫藥配合治療患者的協作模式愈趨成熟。臨床研究顯示，中醫藥輔助治療能促進患者康復，同時減少癌症復發機會。一般而言，處理早期癌症方面，專科醫生都以疾病根治作為治療方向，而處理晚期癌症方面，醫生都以患者延長生命及提升生活質素為本，達到患者「與癌共存」目標。

現時，西醫主要的癌症治療方案有手術切除、放射治療及藥物治療(化療、免疫治療、標靶藥)等，特別一提，藥物治療在攻擊癌細胞時亦會干擾身體正常細胞運行。上述治療方法都會對身體本身帶來不同程度負荷，很多患者都出現陰陽氣血皆虛的身體狀況。故此，完成西醫癌症治療後，很多癌症患者都會服用補益中藥，促進身體恢復健康。

在中醫學理論中，癌症被認為是氣鬱或內邪過度侵襲而成，不少癌症患者除了面對疾病本身，同時亦面對癌症治療的副作用，陰陽、氣血失衡在所難免。正所謂「固本培元」，面對陰、陽、氣及血的衰虛，人們需要恢復陰、陽、氣、血的正常水平及平衡，從而重拾健康，以「扶正祛邪」為治療的大方向。

一般而言，中醫藥的藥用藥可分為兩大類：補益類中藥和治療類中藥，其中滋補類中藥有四個功能組別：補陽、補氣、滋陰和補血。滋補類中藥常見於手術後中藥輔助治療的藥方，促進陰陽平衡，恢復氣血，有助提升「正氣」和免疫機體功能，促進身體抑制癌細胞，亦防止癌症復發。最後一提，癌症治療需要一套個人化的方案，在服用任何中藥之前，都需要諮詢中醫藥師的意見。

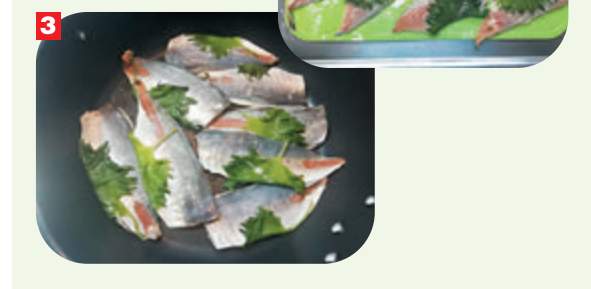
文：高錦明教授、楊明庭博士

大葉煎魚柳



材料：去骨魚柳8片、大葉8片、麵粉3湯匙、鹽1/2茶匙、油2湯匙

製法：1. 大葉及魚柳分別洗淨、吸乾水分備用；2. 麵粉與鹽拌勻，灑在魚柳上，捲上大葉備用；3. 燒熱鑊，下油，將捲妥大葉的魚柳煎至熟透即成。



大葉蟹柳卷



材料：大葉3片、蟹柳2條、粘米粉45克、片栗粉15克、油15毫升、醬油隨意

製法：1. 粘米粉、片栗粉及油加水75毫升拌勻成粉漿備用；2. 大葉1片切碎，蟹柳撕開備用；3. 燒熱易潔平底鑊，轉最小火，將1/2粉漿注入鑊內，加入大葉碎及蟹柳，蓋上鑊蓋，保持以小火加熱至粉漿凝固，捲起成卷狀，取出，裹上大葉即成。(餘下材料同樣再做一條)

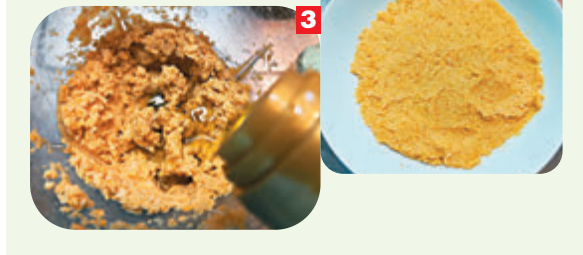


大葉番茄拌鷹嘴豆泥



材料：大葉2片、番茄200克、罐裝鷹嘴豆200克、鹽1/4茶匙、胡椒粉少許、橄欖油3湯匙

製法：1. 大葉、番茄分別洗淨、吸乾水分、切碎，灑上鹽後靜置備用；2. 罐裝鷹嘴豆用清水沖洗後瀝乾，放入攪拌器內攪碎；3. 胡椒粉及橄欖油加入攪碎鷹嘴豆內，一同攪拌至幼滑，取出，抹平在大碟內，加入切碎備用的大葉及番茄，即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

久坐危害大

高老先生年逾八旬，而且患有三高，雖然香港沒有禁足令，但罹患基礎病的他，是疫情的高危人士，高先生怕感染新冠肺炎，足不出戶，日前高先生在家上廁所時，不慎跌倒，導致嚴重骨折。

老年人韌帶開始僵化，肌肉延展性變差，骨骼退化，整體機能都在衰減，如果長時間坐着不動，危害身體。

國際醫學權威期刊《骨科與運動物理治療雜誌》2017年6月刊指出，健身跑步者的關節炎發生率為3.5%，而久坐不動人群的關節炎發生率為10.2%。膝骨關節炎是常見病之一，總患病率高達15.6%，患病率隨年齡增加而升高，在50歲以上人群中，膝骨關節炎患病率正在以10年為單位成倍增長，容易導致致殘率疾病。久坐的危險不僅只是傷膝蓋，從頭到腳都會深受其害，世界衛生組織早已將「久坐」列為十大致死疾病元兇之一。

坐姿保持1小時，血液集中在下肢，循環作用減弱，腦供血不足，缺氧，容易頭暈，情緒低落，降低思維活力，甚至是老人痴呆的一個重要因素。

久坐不動會導致血液循環減緩，會使心臟機能衰退，引起心肌萎縮。對於患有動脈硬化等症的中老年人，久坐血液循環遲緩，還會誘發心肌梗塞和腦血栓。

長時間久坐，脂肪燃燒減少，膽固醇增加，可能堵塞心臟、血管等，增加心臟血管疾病。久坐不動，鈣化物堆積在動脈，引起



久坐可採用踮腳的方法調理

動脈硬化，每天多坐1小時，患冠狀動脈硬化風險提高12%。

久坐不動，腿部肌肉收縮減少，下肢血流速度減慢，增加血栓發生率。每天固定一個坐姿3小時以上的人，患下肢靜脈血栓的風險增加2倍，連續坐12小時以上，肺栓塞風險增加，特別中老年血脂高，血液黏稠度高，長時間靜坐是潛在的可怕危險因素。久坐不動還會導致大腦供血不足，傷神損腦，表現為體倦神疲，出現頭暈眼花等症狀。

頸肩、腰背長時間處於緊張的固定姿勢，不僅會局部血液循環不良，還會導致頸肩腰背僵硬，酸脹疼痛，發生頭痛及頸椎病。久坐運動量少，肺部得不到有效鍛煉，會影響心肺供血，肺氣腫感染等常見的老年肺系統疾病，大都和肺功能降低細胞處於閒置肌肉時，胰臟反應慢，易產生更多的胰島素，導致糖尿病，長期久坐，二型糖尿病風險增加112%。

久坐容易引起腸胃蠕動減慢，消化腺分泌消化液減少，出現食慾不振等症狀，加重人的腹脹、便秘、消化不良等消化系統症狀。久坐的人腸道、胃部蠕動減弱，有害成分易在結腸內滯留，刺激腸黏膜，加上腹腔、盆腔、腰背部血液循環不暢，腸道免疫屏障功能下降，增加結腸癌風險。

久坐可採用踮腳的方法調理，因為踮腳時雙側小腿後部肌肉的收縮擠壓，會促進鍛煉者下肢血液的回流，加速血液循環。

食得健康

雜莓玉米片全新登場

以玉米片起家的家樂氏，不斷出產營養價值高的穀物早餐，相隔多年品牌終於推出新口味玉米片——雜莓玉米片，以天然的士多啤梨果泥包裹着香脆玉米片，再加上粒粒小紅莓乾，酸甜香脆。士多啤梨玉米片不但低脂、高纖，而且含多種維他命，更不含人造色素及人工香料，適合一家大細作



雜莓玉米片

早餐，可加入牛奶或豆漿即可享用，極為方便。由即日起至6月18日，於香港或澳門特別行政區零售商購買雜莓玉米片一盒(以單一電腦發票計)，成功登記及最有創意之消費者可得到香港玩具「反」斗城\$1,000禮品卡乙張，名額共20個。

變裝三眼仔果汁系列

今個初夏，Mr. Juicy 果汁先生搶先成為全港首個以三眼仔變裝造形登场的品牌，靈鬼的三眼仔以多個超人氣Pixar經典角色的造型示人，為大家帶來「估你唔到」的驚喜創意包裝，配上營養的升級果汁配方，如樽裝橙汁系列繼續保持維他命升級配方，蘊含維他命C及維他命B6，不添加防腐劑，還特別加



樽裝橙汁系列

100%橙汁系列

入粒粒果肉。而100%橙汁系列亦換上創意鬼馬的三眼仔包裝，果汁無添加糖分、人造色素及防腐劑，帶來純正的果汁原味，其全新推出的迪士尼·彼思「變裝三眼仔」果汁系列已推出市場。