

簡易南瓜養生菜

營養多防三高 一鬆



香港註冊中醫師 楊沃林

手指發麻要警惕

老王手指發麻了一段時間，他沒有太在意，日前突然中風，癱瘓了。廣州曾經有一位女士，手指發麻了幾個月，她沒有留意，已經發展到拿東西都握不住；她照常參加社交活動，在當選一個活動小組組長後，上台發表當選致詞，在發言的時候，倒地不起了。

人體的十個手指是我們日常生活中經常用到的器官，沒有手指將會給我們的日常生活帶來不便，特別是在學習上和工作上，所以我們要愛護它。

當你的手指經常發麻，握東西無力的時候你就要高度注意自己的身體了。一般來說，手指發麻預示着十一種疾病的發生。

由於頸椎的一系列病理變化，脊神經很可能受到壓迫、牽拉和刺激，導致手指發麻，腫脹。

因為血液黏稠度增高，晚上睡覺時血流相對緩慢，這些因素就會導致一次性腦缺血而引起的手指單側發麻。



中風
中風患者常常會出現頭痛、頭暈、肢體麻木、舌頭腫脹等情況，手指發麻也是症狀之一。

糖尿病
糖尿病會引起多種併發症，如果周圍神經病變，就會出現四肢發麻等感覺。

類風濕性關節炎
手指發麻是早期的症狀之一，嚴重的會關節疼痛。

腕管綜合症
主要是腕部受傷，骨折、脫位、扭傷或腕部勞累過度引起腕橫韌帶增厚，手指麻木無力是其症狀，主要是因為平時用手機接聽電話或者彎著手臂枕着睡造成的，壓迫神經線，導致手指發麻無力。

末梢神經炎
長期吸收消化功能差，營養不良，導致缺乏維生素B1，也會引起手指發麻，所以平時要注意營養的吸收。

慢性酒精中毒
對於一些經常喝酒的人來說，手指發麻極有可能是酒精慢性中毒之一，因為血液不流通，可能會導致手指發麻。

重症肌無力
重症肌無力從某一組肌群無力，逐步累及它組和多組肌群，表現為眼外肌、面部表情肌、吞嚥、構音等延髓肌，頸肌，四肢帶肌、軀幹肌、呼吸肌等無力和麻痺症狀，因可能會造成手指的麻木無力。

有時間可以自己多按這些穴位：
內關取穴：在腕橫紋正中上2寸，尺骨與橈骨之間。
外關取穴：在腕背橫紋上2寸，尺骨與橈骨之間。

做法：先用右手拇指指端，右拇指按壓左腕內關，右食指按壓左腕背，一起用力，一捏一按一鬆一鬆1~2分鐘，再換左手捏壓按揉右手內、外關1~2分鐘。

勞宮穴的所在位置，屬於手厥陰心包經，心包經對心臟起着保護作用，按摩勞宮穴可起到靜心寧神、鎮定醒腦的作用。

當工作壓力大、身心疲憊時，也可按摩掌心，能加快血液循環，消除疲勞。

南瓜，又名麥瓜、番瓜、倭瓜、金瓜、伏瓜、飯瓜、窩瓜，屬於葫蘆科一年生蔓生草本植物的一種，其野生祖先原產於墨西哥、危地馬拉一帶，久遠以前已經傳入中國，由於南瓜由裏到外的果肉和種子以及花朵都可以食用，因此被全國農民廣泛栽種作為蔬菜及代糧。近年來，人們發現南瓜不但可以充飢，而且還有一定的養生食療價值，能促進新陳代謝、降低血糖，並有利於預防高血壓及骨質疏鬆等。南瓜厚實的外形讓大家覺得難以烹調，但其實用它來做菜也方便，今期就為大家設計了三個簡易的南瓜養生菜。

文、圖：小松本太太



櫻花蝦煮南瓜

南瓜藜麥煲仔飯

南瓜油揚味噌湯

櫻花蝦煮南瓜

材料：南瓜350克、櫻花蝦2湯匙、薑3片、油2湯匙、海苔粉1/4茶匙
調味：醬油1湯匙、糖1茶匙、味醂1湯匙

製法：
1. 南瓜洗淨後切約2.5厘米件，用刀在外皮刻出「1」字備用；
2. 燒熱鑊下油，放入薑片及櫻花蝦爆炒，加入南瓜及調味，注水1杯；
3. 大火煮至沸騰後轉中小火，蓋上鍋蓋，煮至南瓜軟熟即成。



南瓜藜麥煲仔飯

材料：南瓜50克、雞肉100克、藜麥1湯匙、珍珠米1杯
調味：薑黃粉1/2茶匙、醬油1湯匙、糖1茶匙、片栗粉1茶匙、油1湯匙



製法：
1. 南瓜、雞肉切成丁粒，藜麥洗淨，瀝乾水分，加入調味拌勻備用；
2. 米洗淨後放入鍋內，注入1杯水，蓋上鍋蓋以中至大火加熱；
3. 水沸後，將已拌勻調味備用的材料鋪入鍋內；
4. 水再沸後轉弱火煮20分鐘熄火；
5. 熄火後靜待5分鐘即成。



南瓜油揚味噌湯

材料：南瓜50克、油揚1片、乾燥海草1茶匙、味噌2湯匙

製法：
1. 南瓜切0.5厘米厚、油揚切約1cm闊條備用；
2. 煮沸水2杯，放入南瓜煮至熟軟後加入油揚及乾燥海草；
3. 油揚及乾燥海草吸收水分散開後，加入味噌拌勻，馬上熄火，即成。
(注意，味噌放入湯後，千萬別再將湯沸滾，不然會破壞味道。)



首創運動電競概念 從運動中體驗樂趣

健康資訊

全港電競及運動迷熱切期待，香港首個融合「運動」與「電競」的主題館早前正式開幕，由亞洲體育電競(AME)打造的「AME運動電競館」(AMEStadium)設在尖沙咀，3,400呎的體驗館內提供多個考驗體能、耐力、速度、經驗及團隊合作等自家研發運動電競設施，讓參加者化身專業運動員於不同項目中大顯身手，不論是個人出賽、合力上場或互相競賽均能體驗不一樣的玩樂趣味。

場內設施均由提供運動醫療支援及提升體能方案的運動科學團隊Fitzio Fitness協力開發，以運動醫學知識及臨床經驗，為參加者提供賽後訓練建議及科學數據分析。電競設施配合遊戲製作團隊Market Trend嶄新的多人VR對戰系統、AI及AR虛擬角色製作系統、人體動作偵測儀器及卡路里消耗分析終端，

共同打造真實互動體驗，推廣新一代健康生活模式，實現全民「體競」。

參加者進入電競場內，需創造個人化的虛擬Avatar角色及體能分析，並戴上運動偵測手環於場內挑戰五大運動電競項目，包括美國國家滑雪隊的同款訓練設備「E-Skiing」、採用全新開發內藏過千枚感應器智能沙袋的拳擊運動「E-Boxing」、於全新打造的維港景色進行划艇挑戰的「E-Rowing」、模擬灣仔至中環單車公路賽的「E-Cycling」及由英國引入、國際認可策騎體驗裝置「E-Racing」，是專業又玩味十足的互動遊戲。

參加者每完成一個項目均會即時獲得各項體能數據，如速度、敏捷度、協調度、爆炸力、反應度及平衡力的精準分析，並記錄運動成果於「AMEPlatform」雲端平台中，參加者可累積經驗值由「見習運動員」等級晉升至最高「職業運動員」等級，更可以燃燒卡路里賺取GG Coin，換領豐富獎品。如想一嘗體驗既運動，又打機的感覺，不妨登入官方網站<https://www.ame.gg>預約遊玩日期及時間。

入場收費模式有適合一名參加者的「單人模式」及兩名參加者或以上的「全民運動會」競賽模式，「全民運動會」參加團隊的成績將會記錄於積分榜，與其他團隊爭奪殊榮，以及贏取晉身季後賽及盃賽的參賽資格。因疫情關係，場內所有設施已進行消毒清潔，工作人員亦會定時全面清潔場內設施，參加者於進場前必須消毒雙手及由工作人員量度體溫，並於活動期間佩戴口罩，讓所有入場人士玩得更加暢快安心。

文、圖：雨文



模擬灣仔至中環單車公路賽「E-Cycling」、模擬滑雪運動「E-Skiing」、拳擊運動「E-Boxing」、划艇運動「E-Rowing」、國際認可策騎體驗裝置「E-Racing」

醫訊

文：Health

首推AI兒童近視預檢計劃

近年，有研究利用AI(人工智能)軟件預測近視度數變化，幫助眼科醫生及早制訂個人化預防及控制方案，於是「近視童行」利用這項技術，在全港首推「AI人工智能兒童近視預檢計劃」。

湯文傑醫生解釋，該AI軟件為近視學童驗眼後輸入視力數據，對比一年間的視力狀況，加上詳細網上問卷，例如父母是否患有近視、孩子生活習慣等，便能從種種數據預測未來三年的近視度數變化及高近視風險，風險低的可用簡單方法如佩戴合適眼鏡，減少長時間看電子產品，多進行戶外運動等，預防近視加深；風險高的則應早制訂治療方案，如有需要可及早採用多於一種的方法進行近視預防，包括處方阿托品眼藥水，把握逆轉近視的黃金時機。

由即日起，歡迎任何6至12歲患有近視的孩子參加這個預檢計劃，首階段會與Zoff眼鏡連鎖店合作，家長只需於星期一至五親臨其十一間分店任何一間，填寫網上問卷及即場電腦驗眼，預測結果及報告將於三個工作天內WhatsApp通知家長。如預測結果顯示有高近視可能或近視增長速度有異，有機會由「近視童行」提供眼科諮詢及檢驗服務一次，詳情可瀏覽網址：www.childeyecare.org。



現在開始，6至12歲患有近視的孩子可參加這個預檢計劃。