

「養人之寶」核桃 抗衰老 益心臟

核桃，又名合桃、胡桃、胡桃仁、核仁、胡桃肉、羌桃，是核桃屬種子植物門，原產於近東地區，它與扁桃、腰果、榛子並稱為世界著名的「四大乾果」，主要分布在美洲、歐洲和亞洲的不少地方，在海外稱「大力士食品」、「營養豐富的堅果」、「益智果」，在內地有「萬歲子」、「養人之寶」的美稱，具有抗衰老、益心臟、促進血液循環、增強腦功能及改善消化系統功能等功效。核桃既可以當零食，又可以入饌，燒湯炒菜，不僅美味，而且更具養生作用，今期為大家介紹三款核桃養生菜。 文、圖：小松本太太

核桃含有蛋白質、脂肪、維生素、硫胺素、核黃素、尼克酸、鈣、磷、鐵等成分，其脂肪中含亞油酸多，營養價值較高，還含有豐富的維生素B和維生素E，可防止細胞老化，能健腦、增強記憶力及延緩衰老。而核桃中含有特殊的維生素成分，能減少腸道對膽固醇的吸收，防止動脈硬化，從多方面保護心血管系統。

同時，核桃含有亞麻油酸及鈣、磷、鐵，能有效保持皮膚彈性及潤澤，是人體理想的肌膚美容劑，核桃中所含豐富的單不飽和脂肪酸、維生素及酚類抗氧化物質，有助減輕面部皺紋，防止肌膚衰老，能護膚護髮和防止手足皸裂，經常食用有潤肌膚、烏髮髮的功能。

而且，核桃含有多種人體需要的微量元素，是中成藥的重要輔料，有順氣補血，止咳化痰，潤肺補腎等功能。其含有豐富的亞油酸及DHA，是大腦和視覺功能發育所必需的營養成分，並含有微量元素鋅、錳等，都是大腦中腦垂體的重要成分。

核桃能夠補充大腦所需的營養，當感到疲勞時，嚼些核桃，可以緩解疲勞和壓力並起到健腦益智的作用。加上，吃核桃能促進褪黑素分泌，褪黑素是一種能夠幫助調節人體睡眠的激素，有助提升睡眠質素。然而，核桃有益，但是上火、腹瀉者則要注意少吃核桃。

核桃老雞養生湯

材料：去殼核桃50克、老雞1/2隻、排骨200克、紅棗15克、薑2片、鹽適量



- 製法：
1. 去殼核桃用清水沖洗瀝乾備用，紅棗去核備用；
 2. 老雞、排骨放入鍋內，注入4杯冷水，大火加熱至沸騰，肉色轉白；（水會變得混濁，並浮出泡沫，正常現象。）
 3. 將老雞及排骨取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；
 4. 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
 5. 將備用去殼核桃、紅棗、薑片、老雞及排骨放入燒沸的水內；
 6. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮2小時，下鹽調味，即成。



核桃釀豬柳

材料：去殼核桃15克、提子乾15克、方包1片、雞蛋1隻、布里芝士75克、薄切豬柳200克、油1湯匙、紅酒1/2杯
調味：鹽1/4茶匙、胡椒粉少量

- 製法：
1. 去殼核桃切成粗粒、方包撕碎、布里芝士切成5小片備用；
 2. 核桃粗粒、提子乾及撕碎方包放入大碗內加入雞蛋及胡椒粉拌勻成餡料；
 3. 將1片薄切豬柳鋪在砧板上，置上適量餡料及1小片布里芝士，捲起、將兩邊開口位在底部對接，握在掌中按壓調整成球狀釀豬柳；（餘下材料同樣處理）
 4. 灑鹽在釀豬柳上靜置10分鐘；
 5. 燒熱鑊，下油，將釀豬柳收口位朝鑊置入，中火煎至微焦，注入紅酒，煮至汁液轉濃，肉熟透即成。



核桃銀魚佃煮

材料：去殼核桃50克、銀魚乾50克、水飴/麥芽糖2湯匙、黑芝麻少量
調味：味醂2湯匙、料理酒2湯匙、豉油2湯匙、糖2湯匙

- 製法：
1. 去殼核桃及銀魚乾用清水沖洗瀝乾備用；
 2. 將晾乾去殼核桃及銀魚乾放入無水無油的鑊內（白鑊），用中火烘烤至香，盛出放涼降溫；
 3. 調味拌勻，注入乾淨鑊內加熱至濃郁；（能用木匙在鑊中劃出1字）
 4. 將已放涼降溫的去殼核桃及銀魚乾放入鑊內與調味拌勻，加入水飴/麥芽糖，灑上芝麻即成。



養生，是身心達到協調的狀態

「養生」一詞最早見於《莊子》內篇中，而《莊子》向來為道教大經，現今人們追求的養生之術，從一開始就離不開道家。道家養生文化理論全面系統，通過守一、服食、內丹、起居等種種具體手段，使人的身心達到一種內外協調的狀態，從而延長人的壽命，使人盡享身心平和的狀態天年。

在道家的養生觀中，道是宇宙的本體，萬物莫不由道化生。道生元氣，元氣一分为陰陽二氣，陰陽二氣交感沖和而生出世間萬物，正因為道是萬物的根由，萬物運行要遵循道的法則才能成功。

而道家養生的「生命觀」則把生看作是人生首要大事，與別家有所區別，道家認為人要愛惜自己的生命和注意自身的鍛煉和養護。所以《抱朴子》中才有「天地之大德曰生，生好物者也」，指出道家看中的是個人生命，所以人應當重視軀體，煉養肉身。

而正是這樣的生命觀衍生出了「性命雙修」的概念，「性功」是精神的修煉，「命功」是形體的修煉。二者缺一不可，所以素有「性無命不立，命無性不存。其名雖二，其理一也。」之說。

道以自然為歸，道的本性就是要順應自然界的陰陽變化，順應四季的寒暑變化，順四時規律則諸病不起，逆四時規律則百病叢生。



道家養生之「術」本質是道家養生的具體操作和實施手段，通常講究內養和外修，內養就是修心、修德，注重精神層次的涵養，常見的有守一、存思、內丹；外修側重鍛煉身體，強健體魄，常見的有導引、胎息、服食、外丹；同時也有內外兼修，形神共養的，常見的有吐納服氣、房中、起居。

其中「守一」與「存思」是關鍵。「守一」是指在修煉時將身心控制在安靜的狀態下，並把自己的意念集中於「道」的養生功法。

而「存思」是指在高度入靜的情況下，將意念存放在體內或體外的某處，以求得長生的養生功法。

這二者結合，本質上是一切道家養生的前提，也是可以達到某種特殊狀態的方法，這樣的狀態，稱呼多有如坐忘、內觀、恍惚等等。

而此二者大多稱之為靜功，又有動功之法，如「導引」，是通過伸展肢體達到宣導氣血的功效，以此養煉形體。又如「吐納」，本質上對呼吸的調節，以求長生延年的養生功法。

以這樣的方式發展而來，逐漸又演變成了道教的「內丹」之術，是指用人體作為爐鼎，以人的精氣神作為對象，經過一定步驟，使精氣神在體內凝聚成丹，以求長生的養生功法。

總體來說，無論哪一種，都是對於自身身體的修煉方式，看重自身的存在，是中國道家、道教最重要的特點之一，在如今日益發展的社會之中，也符合人們不斷追求自身更好的需求。

道家重視養生實際上是對生命的渴望和對於人生價值自我實現的呼喚，是對人生命的真正關懷。

防疫資訊

文、圖（部分）：雨文

健康安心時尚口罩 設計融入聖誕氛圍

近日，疫情又再來第四波，在疫情反覆之下，人人的生活都受到不同程度的影響，情緒亦顯得鬱悶，可是日子難過總要過，就趁全年最有節日氣氛的聖誕節前夕，嘗試調節一下心情，感受佳節帶來的喜悅。於今年成立的Runway，是一家100%香港製造兼自家設計的專業口罩品牌，一直致力為香港人設計集玩味及防護於一身的時尚口罩，為慶祝今個聖誕佳節，品牌首次推出多款聖誕特別版口罩，一套四款，由圖案、顏色搭配和禮盒包裝均為自家設計，四款圖案分別為 Santa Red、Starry Navy、Snow White 及 Candy Pink，透過數碼印刷技術及環保色墨，將多種經典的聖誕印花圖案呈現在口罩上，令口罩也能呼應節日的愉悅氣氛，亦可作為聖誕禮物送給親朋，實用之餘亦相當窩心有驚喜。



模特兒展示的是 Starry Navy 及 Santa Red 圖案。



四款圖案

聖誕系列現已於網店 (Runwayshop.cc) 接受預訂，售價為 HK\$65，一盒四款，每款五片，共20片。如於網店使用 PayMe 結賬，更可享減 HK\$5 優惠。

至於緊接聖誕系列即將推出的炫彩系列，是品牌擅長的本地原創圖案設計款式之一，三款口罩分別為 Runway Echo、Glamor puzzle 及 Stunning Wave，繽紛以及獨特的配色和圖案，彷彿是綻放在口罩上的萬花筒，預計於12月下旬發售，售價為 HK\$35 / 七片。

健康資訊

文、圖：雨文

高強度全身訓練「Burn24」 三十分鐘進行廿四項運動



新店採用二維碼進入健身室

D2 Place店限定「Burn24」

早前，全港最大24小時營業專業健身中心GO24 Fitness集團第五間分店於九龍荔枝角最新地標D2 Place One正式開業，無合約綁架及二十四小時營業的GO24 Fitness於新界荃灣、港島北角、堅尼地城及九龍黃大仙均設有分店，為各區人士提供全天候無休的健身場所。

新店位於西九龍文咸地標D2 Place One，並配有最新款健身器材，特設中午時段高強度全身訓練「Burn24」，D2 Place店限定的「Burn24」是品牌全新設計的高強度全身訓練，可在30分鐘時間內燃燒更多卡路里和脂肪，同時提高耐力和運動表現。這

「Burn24」健身班，於每天中午及黃昏時段每四十五分鐘一班，所有GO24客戶均可即場或透過手機App報名參加。

「Burn24」以小班形式進行，參加者在教練指導下進行不同的帶氧、負重和地面運動，並根據其不同經驗水平和身體狀況選擇強度。

班上設有心率監測器和屏幕，可讓參加者即時追蹤訓練進展。「Burn24」讓參加者於三十分鐘內進行廿四項運動，包括肌肉鍛煉、帶氧運動或兩者兼備，每天內容不同，在強勁音樂節拍下，讓上班族一族抓緊短暫時間感受燃燒的快感，放鬆身心。



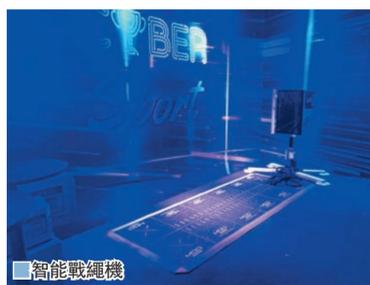
D2 Place店健身設施



休息室

首部智能戰繩機大挑戰 將軍澳分店添互動科技

今年11月下旬，DECATHLON 聯同主題競技館 AME Stadium 於將軍澳分店推出全港首部智能戰繩機，讓市民可以贏取一分鐘任務機會，當中引入了新的虛擬現實/互動技術，包括個人和多重比賽，或與其他玩家競賽，由即日起至12月20日起中午12時至晚上9時，所有DECATHLON會員都可於將軍澳店率先免費試玩這全港首部智能戰繩機（價值\$120）。在此期間的每個周末，現場登記成為新會員即可獲贈跑步腰包一個（價值\$49），如在智能戰繩機大挑戰最高分者（男、女各一名）可贏取於將軍澳店一分鐘任務機會。



智能戰繩機

加上，將軍澳分店主要提供更多樣化的運動用品及多個體驗場

地，如室內提供了一系列的運動體驗及用品，例如獨木舟、攀石牆、行山地勢的模擬區地板以及大型健身器材試用區。品牌更在店舖內添置互動科技，為求將嶄新設計和技術呈現在各位運動愛好者眼前。運動家可點擊大型互動展示屏，即時查閱所有系列的運動產品資料，如產品的簡介、貨品功能對比、最新數量及存有現貨的店舖。



店內攀石牆



店內設互動科技資訊屏