

冬日皮膚易乾燥預防有法 良好起居飲食習慣 利肌膚健康

我們的皮膚表面有一道天然的屏障，這道保護牆使有害東西不易滲入皮膚和防止體內水分流失過多。這道屏障的組成包括角質細胞和皮膚上的一層脂質薄膜。如果長時間浸水洗澡、過度清潔皮膚或常游泳等是會導致結構性脂質和保濕因子的流失，又或因皮膚老化、天氣乾燥等等因素而導致結構性脂質與保濕因子製造不足，角質細胞會脫離令皮膚的保護屏障出現缺口，那麼皮膚會變乾、產生皮屑、粗糙且容易發炎和發癢。為免屏障出現缺口而失去脂質和水分，我們必須要定期為皮膚補充脂質及所需的其他必要元素，以維持肌膚健康，要預防首先要從起居和飲食方面去注意。

文：香港中醫學會鍾愛瑩博士
圖：鍾愛瑩博士、資料圖片



■秋冬兩季天氣乾燥，老年性皮膚瘙癢患者尤需注意保濕潤膚。



■無論什麼年紀都要養成良好飲食習慣。



■多吃新鮮蔬菜和水果，保持維生素的攝入量。

從起居方面

秋、冬兩季北風乾燥，皮膚的汗腺和皮脂腺收縮，處於不活躍狀態，所分泌的汗腺和皮脂腺減少，使皮膚乾燥而脫屑。有時因皮內神經末梢受刺激而發癢，我們用手去抓可能導致皮膚破損、出血及發炎；所以保持室內濕度，減少洗澡次數，降低水溫，不可用鹽、薑或花椒類來洗澡；沐浴液要選用中性或弱酸性，不要含香精、防腐劑、皂基等化學刺激成分的沐浴液；沐浴後應選擇不含濃烈香味、不含酒精等刺激性的乳液塗抹身體。



■鍾愛瑩博士

從飲食方面

一、多吃新鮮蔬菜和水果，保持維生素的攝入量；維生素A能幫助平衡身體油脂分泌，鎖緊水分，例如：胡蘿蔔、番茄、南瓜、菠菜、芹菜、白菜、馬鈴薯、木瓜、芒果、香蕉等。
二、多吃豆類和雜糧的食物，由於維生素B族對人體的新陳代謝機能起着重要的作用，缺乏維生素B族會使體內的新陳代謝產生障礙，影響細胞功能，產生各種皮膚病。富含維生素B族的食物有：黃豆、豌豆、糙米、麥麩，以及香菇等。
三、因為人體缺乏亞油酸，皮膚也會變得乾燥和鱗屑增厚。所以多吃腰果、核桃、花生、芝麻、榛子等含有不飽和脂肪酸（亞油酸）的堅果，可改善皮膚的乾燥情況。（溫馨提示：濕疹和對堅果食物有過敏者要注意！）
四、不飽和脂肪酸是構成細胞膜的必要成分，有助保護細胞以及保存水分。Omega3除預防心血管病外，也能滋潤皮膚。長鏈Omega3脂肪酸(DHA+EPA+DPA)可從三文魚、鱈魚、沙甸魚、吞拿魚中攝取。建議每周食用不少於2次，每次100克。
中醫學認為，血虛不足，陰津虧損，

紅菜頭湯



皮膚也就變得乾澀粗糙，特別是老人家，由於皮膚分泌機能減退，所以一到秋冬季就容易發病。近月由於疫情關係，大家常留家中，不妨煲湯一家大小飲用。

一、紅菜頭湯

紅菜頭（甜菜根）、番茄、紅蘿蔔均是含有豐富水分的蔬菜，用來製作湯水，可直接補充身體水分，適合乾燥的季節食用。

材料：紅菜頭1個、番茄1個、紅蘿蔔1條、粟米1條、陳皮1塊、適量的水和鹽。

製法：首先將紅菜頭、紅蘿蔔去皮，切大粒狀；番茄和粟米洗淨切件，陳皮泡浸清洗備用。適當清水煲滾後，加入全部材料。水再滾後，轉中火煲1小時，加鹽調味便可。紅菜頭可以後下。

二、馬蹄竹蔗紅蘿蔔湯

竹蔗、馬蹄、紅蘿蔔、粟米具有清熱、生津、潤燥的作用，含多種維生素、氨基酸、鈣、磷、鐵。

材料：竹蔗約15cm長5條、紅蘿蔔2條、馬蹄10粒、紅蘿蔔1個、粟米1條、若脾胃虛寒者可加生薑2片。
製法：先將所有材料洗淨，再將馬蹄、紅蘿蔔去皮切塊。粟米切段、生薑2片，煲滾開水，將材料加入煲1.5小時即成。

三、響螺栗子雞湯
有滋潤皮膚，補益氣血的作用。

材料：響螺頭2個、杞子15粒、百合20片、栗子20粒、紅蘿蔔1條和半隻雞等同煮。

製法：鮮雞洗淨切件，與響螺頭同出水，紅蘿蔔去皮切塊，淮山、杞子和百合沖洗一下全部材料放入煲內，加適量水煮2小時，加鹽即可飲用。

另外，要避免吃辣椒、生薑、芥末、蔥、蒜等辛辣食物。除飲食外，內在的調理也很重要。例如充足睡眠及心理壓力的調節；在秋冬室內若使用暖爐溫度不宜過高，可以用加濕器來保持室內的濕度，適宜的溫度和濕度可以減少皮膚水分的蒸發，更要養成定時定量喝水習慣，那麼皮膚便會顯得紅潤光滑了。



■馬蹄竹蔗紅蘿蔔湯



■響螺栗子雞湯

食得健康

文、圖：雨文

紅蘋果酸香風味

今個冬日，星巴克以紅紅的蘋果作為主食材，將其清新的酸甜風味注入經典鮮奶咖啡中。當中全新烤蘋果鮮奶咖啡於特濃咖啡和經蒸餾的幼滑鮮奶中加入香濃蘋果醬製作而成，滿滿的咖啡香氣中散發着烤蘋果的氣息，令人聯想到美味的蘋果金寶甜品。頂層再添上金黃蘋果風味糖漿及綴以蘋果糖。而烤蘋果冷萃咖啡將蘋果的酸甜味道結合經



長時間冷萃、醇香的冷萃咖啡，為咖啡帶來一絲香烤氣息，咖啡頂層覆上豐盈綿密的泡沫、蘋果糖和灑上少許肉桂粉，絲絨般的口感，細啣一口便齒頰留香，充滿甜蜜滋味。



■Merry X'Matcha及Starry Night

花果茶特調飲品

為配合「點」亮聖誕 Christmas Sticking的聖誕佈置，朗豪坊特別與香港花果茶品牌「花果飄零」合作，由即日起至2021年1月3日，推出期間限定特調飲品——Merry X'Matcha（宇治抹茶紅豆鮮奶抹茶布丁）及Starry Night（蝶豆百香檸檬梳打），兩杯特調飲品各有特色，Merry X'Matcha用上日本宇治抹茶製成布丁及粒粒紅豆製作而成，每一口都是日本旅遊的回憶；而Starry Night用上藍紫幻變的蝶豆花，配上粒粒百香果，像星空下的燈飾一樣，也是聖誕打卡必備。

節日巡禮

DIY曲奇禮盒甜蜜滋味

不一樣的2020年接近尾聲，聖誕剛剛過去，但新年將到，大家依然可以繼續在疫情下以品嚐節日餅食來慶祝。今年，奇華餅家首度與Sanrio男團HAPIDANBUI合作，攜手將聖誕的快樂樂章透過設計特別的「HAPIDANBUI聖誕禮盒」獻奏給大家。而且，奇華餅家更特別推出「DIY聖誕曲奇禮盒」，以及聖誕期間限定套裝優惠，讓大家可以滋味優質的餅食，一同分享及

傳遞佳節的喜悅。當中，全新節日限定「DIY聖誕曲奇禮盒」，除了禮盒外形設計以聖誕樹為主題外，禮盒內盛載着香濃可口的心形朱古力曲奇及微辛香甜的星形薑味曲奇，讓你每個味蕾都可感受到甜蜜的滋味。加上，禮盒更附有粉紅色及白色朱古力筆，讓大家親手為摺愛畫上專屬的窩心圖案或祝福語句，成為非一般的聖誕及新年禮物。文、圖（部分）：雨文



■DIY聖誕曲奇禮盒



■HAPIDANBUI聖誕禮盒



香港註冊中醫師 楊沃林

靜坐能補充恢復能量

人生病是免疫系統打敗仗；為什麼會打敗仗，就是身體的能量不足（軍隊的戰鬥力不夠強）。人體內的氣血是能量，精氣神也是能量。



古人認為，天有三寶「日月星」，地有三寶「水火風」，人有三寶「精氣神」。養生，主要養的就是人的「精氣神」。中醫有「精脫者死」、「氣脫者死」、「失神者亦死」的說法，可見「精氣神」三者，是人類生命存亡的關鍵所在。只要人能保持精足、氣充、神全，自然會祛病延年。因此說，中醫的根本目的就是為了養生。

《靈樞·本藏篇》云：「人之血氣精神者，所以奉生而周於性命者也。」人體血氣精神的相互為用，是奉養形體，維護生命的根本，可見古人對這三方面的調護、攝養極為重視。

精，物之精華。看看「精」字，左邊是「米」字，右邊上面是「生」字的簡化，「生」字下面是「月」，「月」古代通「肉」。「肉生」為精，指的是食物的精華。養生的首要在於良好的飲食。米肉，一素一葷，葷素結合。良好的飲食在於均衡營養，是養生之首要。精，主要就是從良好的飲食中獲取。

氣，甲骨文的「氣」字，是三根長短不一的橫線，表示地氣蒸騰而上，直達天際。為什麼是三橫？三橫象徵天地人，天在上，地在下，人居中。老子說：「三生萬物。」天地萬物，包括人，乃由氣聚散化生。氣於天地人之間流動溝通，具有催發天地萬物生長的能量。對於人來說，氣從何來？從飲食中來。「以吃補氣」。飲食化精，「煉精

化氣」。萬物皆有氣，具體說來有三種，也就是氣的三種寫法所表達的意義。第一種是外在之氣，對於人而言，空氣是人類生活的根本需要。良好的環境對於人的生存也很重要，對於環境，我們常用「地氣」、「清氣」；第二種是食物之氣，可以寫作帶「米」字的「氣」，實際上就是養生學上常常提到的精氣；第三種就是人體的元氣，道家謂之「氣」。

再看「神」字。「神」字由「示」和「申」兩字組成，「示」上兩橫，表示上面的天，其下「小」字，為日月星之象。「申」，是閃電的象形。古人認為閃電威力無邊，神秘莫測，便對它頂禮膜拜，奉為神靈。閃電是古人敬奉的最原始的神靈之一，是上天的代表，萬物的主宰。人體也是一個小天地，因此，神在人身，表示人的最高主宰，這就是人的思想、心靈、精神和靈魂及其表現。我們常說「氣質」、「神氣」、「心氣」、「正氣」，可以說，神也是氣。

一天坐五分鐘，會有很大的收穫，它不光能夠把你把能量收回來，把你的精氣神收回來，這個是補。

它也是你的身、心和意自動地在一個統合狀態，自動在幫你平衡。根據西方醫學的研究，這個狀態跟睡眠狀態很像，其實是你的植物神經系統在發揮作用，亦是修復。