

玉兔躍年



馬拉松 養生藥膳備戰法



■(左起)蘇玉華、香港大學中醫藥學院畢業的註冊中醫師莫恆殷、李偉恒及馬拉松跑手謝麗儀齊齊出席活動，即席示範穴位療法及養生藥膳備戰法，以助跑手在賽道上發揮最佳狀態。

桑寄生蛋茶 (2人分量)

材料：桑寄生 15g、雞蛋 2 隻、蓮子 20g
製法：雞蛋煮熟後，去殼留用。其他材料洗淨，桑寄生以布包好，所有材料加六碗水入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一小時，加冰糖調味
功效：強筋骨、補氣血

桑寄生：補肝益腎、強壯筋骨
蓮子：健脾益腎

馬拉松健康小貼士

- 跑手應自行決定自身的健康情況是否適合比較，如果在比賽當日感到身體不適，建議請教醫生意見後，方可參賽。如在活動期間有任何不適，應立即向附近的工作人員求助。
- 跑手要留意大會、電台或電視台有關環境保護署空氣污染指數 (API) 的消息，當一般或路邊指數達至 101-200 時，建議患有心臟病或呼吸系統毛病 (如冠狀動脈心臟病、哮喘、慢性支氣管炎及慢性呼吸阻塞病) 的跑手注意由環保署發出的指引：一般指數，宜減少體力消耗和戶外活動；路邊指數，宜避免長時間逗留在交通繁忙的地方，如必須逗留在這些地點，宜盡量減少體力消耗。

藥膳湯水 增強體力

在活動上，有「美女廚神」之稱的蘇玉華，亦親身示範為跑手們度身訂造了兩款益氣健體湯水——西洋參石斛淮山湯及花生眉豆雞腳湯。蘇玉華表示：「有效的藥膳湯水對馬拉松參與者可發揮相應的功效，不但可增強體力，同時可收補脾腎益氣養陰之效。而養生湯水的材料，毋須貴價，只講求營養價值。很多人以為湯水必需加入很多用料，其實不然，三數種素材，簡單的烹調法便可炮製出美味而具食療功效的湯水。」

跑手們可以自家炮製養生湯水，但留意每個人體質不同，細節建議諮詢註冊中醫師。



西洋參石斛淮山湯

尚 有不足一個星期，便到馬拉松比賽，積極備戰的各位跑手，除了一雙與你並肩作戰的跑鞋，賽前練習之外，是否已經準備充足了？上次由中醫師示範過穴位療法，今次以食療藥膳的角度，介紹幾款益氣健體的湯水，以助跑手們增強體力，發揮最佳狀態。
撰文、攝影：Jim



花生眉豆雞腳湯



西洋參石斛淮山湯 (4人分量)

材料：西洋參 15g、石斛 15g、淮山 30g、沙參 30g、玉竹 30g、蜜棗 2 粒、豬瘦肉半斤
製法：將材料洗淨，加十碗水入煲，以大火煲滾後轉文火煲約二小時，加鹽調味
功效：益氣健脾、滋陰生津

西洋參：益氣養陰，清降虛火
石斛、沙參、玉竹：生津益胃，清肺養陰
淮山：補益肺脾腎



花生眉豆雞腳湯 (4人分量)

材料：花生 60g、陳皮 1 片、眉豆 60g、黑木耳 15g、木瓜 1 個、雞腳 5 至 10 隻、豬展肉半斤
製法：木瓜去皮核備用，雞腳出水。其餘材料以十碗水，先浸 30 分鐘，大火煮滾後轉小火煲 1.5 小時後加入木瓜煲 30 分鐘
功效：祛濕通絡

花生、眉豆：健脾化濕利水
黑木耳：活血
陳皮：理氣
木瓜：化濕舒筋

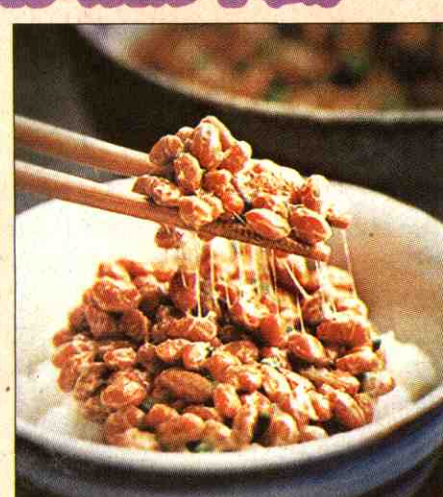
保健養生藥膳

資料由香港大學中醫全科學士 (全日制) 校友會提供。

天氣轉冷 吃納豆有助防中風

近日有報道指因天氣突轉冷，令中風的發病率增加。中風不只發生在老年人身上，近年中風患者已愈趨年輕化，估計和飲食有很大關係。攝取過多壞膽固醇 (低密度膽固醇 LDL) 及反式脂肪都是主要原因之一。

要預防中風，除了注重飲食外，可以考慮每天吃一點納豆。納豆是日本常見的傳統發酵食品，在黃豆發酵成納豆過程中釋放出一種特殊天然的血栓溶解酵素——納豆激酶，研究指出，吃納豆有助防治心、腦血管堵塞。而日本人患中風的比率偏低，經研究發現，原因在於納豆是日本人的主要糧食之一，可是納豆的味道不是人人能接受，可以選擇市面上一些以提取自納豆的營養補充劑。



O' Farm 綠盈坊 查詢電話：8111 1575

醫師歧語 流感時節話保健 (下)

上星期講過一些流感時候的保健方法，另外在此期間可以煲多些增強抵抗力及防止感冒的湯水，以下我們會提供三款保健湯水給大家以作參考：

加味玉屏風

首先，若有輕微的感冒症狀或身體比較弱的人士，可以飲用此湯水以作預防之用。
材料：北耆 5 錢、防風 5 錢、白朮 3 錢、茯苓 4 錢、紫蘇葉 3 錢、桑葉 3 錢、北沙參 5 錢及麥冬 5 錢。
做法：上述材料加水 3 至 4 碗，大火煮滾後改中火煮大約 30 分鐘即可。

清熱解毒湯

此外，若正在處於感冒或是感冒反覆不愈，可以煲以下的湯水以輔助清除感冒之用。
材料：穿心蓮 3 錢、金銀花 3 錢、土茯苓 5 錢、茯苓 4 錢、紫蘇葉 3 錢、生薑 3 片、連翹 3 錢、牛蒡子 3 錢及金蕎麥 5 錢。
做法：上述材料加水 4 碗，大火煮滾後改中火煮大約 30 分鐘即可。

老少預防湯

最後，要介紹的此款湯水就適合一些體質比較差，老人家或小朋友以作預防之用。
材料：陳皮 3 錢、生薑 3 片、大棗 3 顆、葛根 5 錢、枳殼 4 錢、桔梗 4 錢、甘草 3 錢、淡豆豉 4 錢、薄荷 2 錢、柴胡 3 錢及黨參 4 錢。
做法：上述材料加水 4 碗，大火煮滾後改中火煮大約 40 分鐘即可。
希望以上提供的資訊可以幫助大家平安度過這個流感高峰的季節！



張岐

香港註冊中醫師，擁有香港中文大學中醫碩士及南京中醫大學中醫學士學位，現任中醫坊首席中醫師，主治中醫內科、骨傷、皮膚科及各種流行都市病。曾在有線電視的「我們都是父母」節目內擔任中醫諮詢嘉賓。

杏林萬語 慢性頸痛治療

在脊骨醫學中，「脊椎調整」(Chiropractic Adjustment) 擔當着治療的一個重要位置。脊醫在調整頸椎錯位的方法，主要是以力學中的短桿原理，及使用高速度低幅度之手法，技巧在最小壓力下予以矯正脊椎的錯位，矯正技術主要以旋轉或牽拉的動作為主。在過程中，脊醫會以一隻手指按着頸椎，另一隻手按着頭部，將頸部旋轉或牽引至頸部患處活動範圍極限，然後輕柔但快速地加少許力，令關節錯位回復正常。頸椎錯位很少在一至兩次內矯正後便立即改善，因為頸部需要一段時間才適應這種關節調整的改變。

經過數次頸椎調整後，頸椎活動範圍可得到恢復，頸部緊張的肌肉得到鬆弛，關節活動起來時比較滑潤，更能擴大頸椎旁的椎間孔，解除神經受壓迫的情況，由頸部牽拉至肩膊及手部的疼痛可得到舒緩。

近年，多項研究證實，脊椎矯正配合其他保守物理治療方法對於治療長期頸痛的療效，遠勝於只接受西藥及物理治療。根據脊醫理論，矯正脊骨錯位可使脊骨與中樞神經系統互相運作回復正常，讓腦神經更有效向肌肉及關節發出指令，減少脊骨痛症出現的機會。



伍兆聰

美國及香港註冊脊醫
畢業於美國德州脊骨神經科醫學院，擁有多項國際運動專科教練資格，同時也是香港執業脊醫協會會員及香港兒童脊科基金榮譽顧問。