



編者的話

陳伯



一個人縱使得到全世界，但失去自己生命又有何意思哩！所以我們平日應多注意健康，今期推介世界傳統養生文化學會會訊其中一段「身體排毒與精神排毒」，另一段則教你煲靚湯「甘麥大棗湯」，又名「一碗解千愁」，這對於身體是非常有益的。此秘方為蓬瀛仙館中醫藥註冊中醫師胡達輝提供，對一般工作壓力大，思考過量，受委屈或不如意的事動了肝氣，失和而心神恍惚，睡眠不安等有顯著效果。另外，金陶軒廚師推介的健康素食，亦預備給各會員享用。

擦胸揉腹養生法，是中國古時簡單有效的養生方法，很適合中老年人學習，對防止肥胖和提高人體免疫功能有很好作用。眾所週知，人的血液中存在著一定濃度的胸腺素，有著維持免疫功能和抵抗疾病的作用。擦胸能使「休眠」的胸腺細胞處於活躍狀態，對抗老化益壽功能。

長期堅持揉腹可使腸胃及腹壁肌肉強健，能健脾胃，增加消化液分泌及腸胃蠕動，促進血液循

環，加強胃腸、腎臟的功能，以利於食物的消化和吸收。

擦胸，揉腹的方法很簡單，先擦胸用右手掌按在右乳上方，手指斜向下，適度用力推擦至左下腹，然後再用左手掌從左乳上方，斜推擦至右下腹，如此左右交叉進行，一上一下為一次，共推擦36次，還可兼做擦背部，也有助於啟動背部免疫細胞的活力，再進行揉腹，以右手掌從心口窩左下方揉起，以肚臍為圖心（順時針方向）揉腹一圈為一次，共揉50次以上，如減肥可增至200次以上，用力適度，右手做完再換左手向反方向進行，次數同上，擦胸，揉腹通常每天起床和晚上睡前各做一次，要注意的是，在鍛鍊前應排空小便，如患有腫瘤、出血等急症時，應停止鍛鍊。



「數獨」遊戲自上期刊載後，已有多位追捧者，他們部份可從書店找到書籍繼續他們的遊戲，但部份不知從何處找到此「九成九」的小方格，編者從報章剪下拾數個版圖，可致電或親臨俱樂部辦事處索取，或參考網站：www.sudoku.com

歡迎新會員加入

基本會員

程錦昌	李良	謝偉良	譚國文	陳旭暉
廖洪坤	鄧宇軒	何家樂	楊巧容	謝國樑
黃惠琮	焦偉祺	崔志強	李綺霞	區汝祺
梁重生	趙錦章			

貴賓會員

羅秀容	曾瑞芬	曾偉雄	李繼雄	張紫瑛
徐則林	袁景生	阮德徽	梁玉鏞	薛興華
潘軻雄	王仰明	趙慧芳	謝金山	盧淑儀
謝泳鏗	盧翠棠	劉錦新	丁婉儀	
小林幸子	蔡蕭雪霞			

附屬會員

盧永兆	梁健泉	李步正	鄭自良
程潔冰	戴洪芳		

身體排毒與精神排毒

時間祇是下午三時，身體已疲乏不堪，噢！原來我是亞健康的受害者！在激烈競爭、高壓力及環境惡化的情況下，身心長期處於應戰狀態，不知不覺下患上疲勞綜合症。調查顯示：75% 華人知識分子處於亞健康狀態，屬於管理層的更是高達 85%。

是否有補救良方？

生活在已嚴重受污染的香港環境，我們每天從空氣、食水及食物在不覺之中吸入了很多毒素，另外在我們生活及工作的環境中亦不斷吸入輻射及電磁波的污染，這一切是「外毒素」。再且，在與時間競賽的生活環境中，我們本身亦自我製造了不少「內毒素」，所謂內傷七情——喜、怒、憂、思、悲、恐、驚——是也。另外，還有一種毒素是新陳代謝的產物，例如 H 毒素 (Homocysteine)。

所以，健康生活首要任務是盡力防毒，即是減少外、內毒素至最低限度。但是毒素總是會入侵體內，又或通過新陳代謝而製造出來的。

毒素積聚在身體的不同位置會引致不同的病徵，例如在關節骨骼中，會引發頸椎痛、膝蓋痛、痛風、風濕關節炎等。這些毒素包括尿酸針狀結晶，發炎物質及自由基。而很多時候，毒素會滯存於血液裡，嚴重者引發中風及心臟病，這些毒素包括膽固醇、三甘油脂及少人認識的 H 毒素 (Homocysteine)、AGE (Advanced Glycation End-products) 及發炎物質如 CRP (C Reactive Protein) 及 F 毒素 (Fibrinogen)。

皮膚是人體最大的排毒器官，毒素不能在大小二便排出，很多時候會從皮層排出來，病徵是暗瘡、皮膚黑痘、雞皮等。

毒素若積存於消化系統內，會產生不同的症狀如便秘、噁心、反胃、胃疼，胃脹，嚴重者會引發腸癌。

毒素積存於呼吸系統內，會產生氣喘、咳嗽、呼吸困難。鼻炎等症狀，嚴重者會引發鼻咽癌及肺癌，前者是不少廚師的職業病（試想像積存在吸油煙機的油污長期黏附在你的呼吸系統內），後者多與吸香煙的頻密有關。

今時今日人體很容易吸入致癌物體，世界衛生組織公佈連咖啡也含致癌物質：丙烯酰胺 (Acrylamide)，其他毒水、毒菜、毒果、毒肉等更不在話下了。但是，致癌物質在體內需要某種生物環境才會引發癌病，因此為了健康，我們就得防止這種引發癌病的生物環境。

從營養醫學的角度，排毒需要多吃新鮮有機蔬果，提高身體的抗氧化物及酵素，去中和自由基及排解毒素，另外要多吸收好油（如橄欖油、亞麻子油、深海魚油），戒壞油（高溫煎炒食油變成逆態脂肪酸），用植物蛋白質代替動物蛋白質，多飲豆漿、杏仁漿代替牛奶，多飲過濾清水，多吃健康五穀、十穀，用可入口的化妝品，用排毒浸浴中和輻射電磁波的毒素。適當的曬太陽提高體內活性維生素 D，採取「三低一高」的飲食習慣，多做身體鍛練，多到郊野大自然。

西方的營養醫學知識對現代人的養生保健貢獻良多，但它有它的缺憾，缺憾是過分標準化（這是西方一般通病），根由是假設每人的體質是一樣的，因此甲病甲藥治，乙病乙藥治。

中醫的看法則不一樣，不論診斷後開藥方或安排飲食，都視乎個人體質而定，否則有「虛虛實實」之弊。

外毒素用飲食可以排解，內毒素又如何治理？

排外毒素是身體排毒 (Detox the body)，排內毒素是精神排毒 (Detox the mind)。

清除精神垃圾淨化心靈有很多方法，但有些方法有效，有些無效，有些祇是適用於某類人，實在因人而異的。

例如，生活於節奏太快的人，一般不容易即時靜下來，因此不宜用禪坐去精神排毒，不是禪坐不好，而是這個 180 度的轉變強逼腦袋靜下來，腦袋一般不能適應，結果是愈強逼靜下來，愈多思想，多半是胡思亂想，坊間有另一方法稱為「昇越法」，是用「昇越口訣」去取代這些不受控制的思想，這昇越法比較禪坐的全靜態多了點「活動」，對港人適應面容易一點。又另一方法稱「生活的藝術」(Art of Living)，此法配合一些瑜伽呼吸及動作，活動性強些，通過呼吸及動作，逐步引導練功者到心靈靜止、平和的境界。

「養生學會」推介的是中華先賢五千年傳下來的「內丹功」又稱為「腎的健美操」，是一外動內靜的靜心養生法，對清除內毒素效果明顯，通過秘傳口訣，在柔慢連圓的練功方法「練腎生津、練津生精」。在「精髓足、百病無」的現象下，因腦電波從急促的 Beta 波段，放緩至有淨化心靈的 Alpha 波段，體內自然滋生出「腦內啡」及其他良性荷爾蒙，甚麼內傷七情，一掃而空，祇剩得祥和與喜悅。

生活在今天的現代人，首先要選擇對自己最適合的精神排毒（或稱靜修）的方法，實習者除了靜修外，最重要是靜化思維，採取自然之道、不強求、不二化，任何事情不固執地分好壞、喜惡，順應自然，因此再無執着。為人不要爭先，做事出力不強求，節約資源能源，做人永遠慈愛，此乃老子所謂吾有三寶：一曰慈、二曰儉、三曰不為天下先，此乃人間淨土，地上天堂！

資料來源錄自世界傳統文化養生學會會訊



亞伯教你煲靚湯

甘麥大棗湯

功效：

平息因憂思過度，工作壓力大，受委屈或不如意的事而肝氣失和；引起精神和意志受到影響；如心煩意亂、失眠、情緒不穩、喜怒失常悲傷慾哭及記憶力降低。

材料：

甘草一錢、小麥一兩、大棗(即黑棗)四個。

製作：

清水三碗煎至一碗溫服。



瘦身小貼士

熱量：

445 Kcal (未計調味料熱量)

功效：

健脾胃、降血脂，有助改善動脈硬化

材料：

大米100克、香米少量、山楂100克

製法：

1. 把少量香米加入大米內(可令粥更棉滑)，然後洗淨，將米用水浸1小時
2. 用油、鹽把米撈一撈，再加水煲2小時
3. 將山楂洗淨切片，隔水蒸脰，加入粥內煲15至30分鐘，調味即成。

材料藥性：

山楂：味酸、甘，性微溫，功能消食化滯、行瘀止痛。

大米：味甘，性平，有健脾養胃，止渴除煩的功效。

山楂粥

資料由莫生提供

驚

蟄

驚蟄，一年中的第三個節氣。農曆書中記載：「鬥指丁為驚蟄，雷鳴動，蟄蟲皆震起而出，故名驚蟄。」所謂鬥即鬥綱，也就是北斗七星中的魁、衡、勺三顆星。它們隨著天體的運行，鬥綱指向不同的方向和位置，其所指的位置就是所代表的月份。在陽歷中，鬥指丁時，太陽黃經為345度。

驚蟄，是「立春」以後天氣轉暖、春雷初響、驚醒了蟄伏在泥土中冬眠的各種昆蟲的時候，此時過冬的蟲卵也要開始卵化，由此可見驚蟄是反映自然物候現象的一個節氣。但真正使冬眠動物甦醒出土的，並不是隆隆的雷聲，而是氣溫回升到一定程度時地中的溫度。

驚蟄節氣的養生也要根據自然物候現象，自身體質差異進行合理的精神、起居、飲食的調養。而體質差異實際上是指體質養生中因人養生的一個方面。由於人體稟賦於先天，受制於後天多種因素的影響，在其生長發育和衰老過程中，形成了不同的心理、生理功能上的相對穩定的某種特徵，這種特徵往往又決定著機體對某些致病因素的易感性和病變過程中的傾向性，因此在養生中要因人而異，不能一概而論。



廚師推介



香燒琵琶鴨
半隻 \$118/ 壹隻 \$220



竹籠蒸糯米蟹飯 例 \$98



原個南瓜干蔥爆雞
半隻 \$128/ 壹隻 \$220



糖醋小排骨 例 \$68



潮式浸魚肚 例 \$78



X.O. 醬翠瓜炒花姿珊瑚蚌
例 \$68



蠔皇澳洲 4 頭鮑魚配海參
每位 \$148



香草腰果牛柳粒 例 \$78



豉油皇干煎大蝦 例 \$140



風沙竹籠焗牛柳
例 \$108



豉蒜麵線蟹煲 例 \$98



麗影紅紗卷 例 \$108

午市點心自選套餐 (四位用)

\$238

以下任選一款

瑤柱貴妃雞 (半隻) 江南燒味雙拼

以下點心任選四款

金陶軒蝦餃 鮮菘棉花雞
蟹子燒賣皇 蠔皇鮮竹卷
鮮竹牛肉球 芋絲炸春卷
豉汁蒸排骨 家鄉咸水角
豉汁蒸鳳爪 香麻叉燒酥
蜜汁叉燒飽 蔥花蝦米腸

以下任選一款

西蘭花炒牛肉 (例) 錦江海鮮煲 (例)

以下任選一款

瑤柱蛋白炒飯 主席炒米
揚州炒飯 鮮茄牛肉飯 (炒底)
涼瓜排骨煎米粉 蟹肉瓜粒海鮮泡飯 (1 窩)

奉送即日甜品

星期六、日及公眾假期暫停

健康素食



荷塘顯仙景 例 128 元