

# 營養師教你促進腸道健康

腸道是人體最大的器官，腸道內有數百萬神經元，又被稱為人體「第二大腦」。腸道健康不僅關乎消化，更與體重管理、皮膚狀態，以至免疫力有着密切的關係。記者訪問註冊營養師 Kelly Yuen，講解如何透過飲食培養健康的腸道環境，並提出「腸道友善」四大飲食原則。

記者：Karena



每日適量攝取乳酪可以持續為身體補充益生菌，並配合豐富益生元食物，有助促進腸道健康。

存在人體內的腸道菌群可分為有益菌、中性菌和有害菌三大類，當壞菌的比例較多時，腸內環境便會惡化，引發各種病症。註冊營養師 Kelly Yuen 指出：「腸道微生物群參與營養物質代謝、脂肪儲存調節和皮膚健康等多個生理過程。腸道內的益生菌會發酵蔬果和全穀物裏的膳食纖維，產生丁酸等短鏈脂肪酸，可以刺激腸道激素的釋放，有助增加正餐的飽足感。益生菌還能增加胰島素敏感性，從而減少脂肪儲存。腸道細菌也能協助合成維他命K2，可以激活骨鈣蛋白，促進脂肪的分解。腸道菌群失衡可能導致腸道黏膜屏障功能減弱，引發慢性炎症反應和荷爾蒙紊亂，加劇痤瘡、濕疹和銀屑病等炎症性皮膚病。」



註冊營養師 Kelly Yuen 指出，腸道菌群失衡可能導致肥胖和加劇炎症性皮膚病。

整性。」不良飲食習慣會破壞腸道菌群，Kelly 指出：「高糖飲食和攝入過多加工食品，會促進腸道有害菌，菌群失衡可能導致腸道通透性增加（腸漏症）。膳食纖維是益生菌的主要能量來源。長期攝取不足會導致有益菌無法繁殖，削弱腸道屏障功能，增加炎症和感染風險。充足的水分對維持腸道蠕動和糞便軟化至關重要。缺水會導致便秘，使毒素積聚在大腸內，促進內毒素血症的發生，加劇皮膚炎症和皮膚暗沉。」

### 「腸道友善」飲食法

為保持腸道健康，Kelly 推介四大飲食核心原則，包括多吃富含多元植物性食物、適量攝取優質蛋白質及發酵食品，以及限制高糖與加工食品的攝入：「每日應攝取多樣化的膳食纖維來源，建議每日攝取量至少25至30克。食物包括全穀物如藜麥、糙米、紅米、蕎麥；豆類如鷹嘴豆、紅腰豆、扁豆；蔬菜如西蘭花、菠菜、瓜類；根莖類蔬菜如番薯、南瓜、蓮藕、粟米；低糖水果如黑莓、藍莓、奇異果、牛油果。在一天中均勻地攝取優質蛋白質如魚類、豆類和發酵豆製品，比單純的高蛋白飲食更利於腸道健康。應避免高糖飲食、過量攝取紅肉和加工肉類，其中人工甜味劑（如阿斯巴

甜、糖精和三氯蔗糖）也可能對腸道菌群產生不利影響，應減少食用。定期攝取含益生元的發酵食品（如乳酪、開菲爾 Kefir、泡菜、納豆）能刺激益生菌的生長。」

吃乳酪有助改善腸道健康，Kelly 表示：「乳酪在發酵過程加入益生菌，可以抑制壞菌生長，並促進營養吸收。乳酪的最佳食用時間包括早餐時段，可促進飽腹激素分泌。運動後30至60分鐘進食乳酪可幫助修補肌肉，促進肌肉蛋白合成。晚上食用乳酪能促進睡眠質量並減少夜間肌肉分解，需注意睡前2小時不建議進食以免影響消化和睡眠品質。市面上乳酪選擇繁多，挑選時注意乳酪裏面的脂肪含量，選擇低脂乳酪（每100克脂肪含量不超過1.5克）能減少脂肪攝入，及選擇無添加糖產品。最好選擇包裝標籤上註明含有「活性菌」，能提高益生菌在腸道的存活率，才能發揮保護腸道的作用。吃時搭配富含益生元食物可使乳酪中益生菌的存活率提高達50%，以及高多酚食物如藍莓、草莓中的花青素與乳酪共同攝入可促進阿克曼氏菌的生長，改善腸道屏障功能。」



柑橘類水果中的維他命C可促進膠原蛋白合成，與乳酪中的蛋白質具協同作用。



## 提出「伏火、癌火」理論 探索腫瘤防治新思路

筆者從事中醫腫瘤臨床、教學與研究四十餘年，在這些年實踐中，學習繼承國醫大師朱良春教授學術思想和臨床實踐經驗，逐步形成並完善了一套關於腫瘤發病機制的認識——「伏火致癌、癌火促癌」多因素協同引發癌病理論。這一觀點源於中醫的「伏邪」理論和朱良春教授的「濁瘀癆」理論，以及大量臨床病例的反覆觀察與總結，也融合了現代腫瘤學研究的部分共識，在此與大家分享。

### 日積月累成腫瘤

在日常診療中，經常遇到很多患者表現出相似的特徵：長期慢性炎症、情志不舒、體內痰濁濕熱毒互結，表現出反覆身熱喜涼、口腔潰瘍、口燥咽乾、口苦口臭、喜飲冷、煩躁易怒、易焦慮、大便乾燥、局部短暫灼熱疼痛等「火熱」之象，這些表現不是偶然的。筆者逐漸意識到，腫瘤發生背後存在一種持續的、內在的驅動力，它不完全等同於傳統中醫的「火邪」，而是有致癌、促癌作用的「伏火」和「癌火」。這種「火」深伏於體內，可耗傷正氣、灼傷津液、煉液成痰（痰濁）、瘀阻脈絡，化生毒熱，在很多病人身上表現為慢性組織損傷、持續性炎症，基礎代謝紊亂。它不是一個簡單的病機，而是一種推動癌變的核心病機。

### 「癌火」與「伏火」促成腫瘤

「癌火」的形成，往往建立在整體正虛和病邪結聚的基礎上。筆者首先提出「伏火」概念（指那些潛藏體內、遷延不癒的火邪），它們潛伏人體內，不易被察覺，卻可緩慢導致臟腑氣血功能失調、陰陽失衡。當「伏火」未得到及時干預，與痰、瘀、毒相互搏結，日久便可能化生為「癌火」。它表現出一些典型特徵，包括推動精氣異常結聚變異成癌，類似於現代醫學的細胞異常快速增殖，以及引發癌組織侵襲和轉移（中醫稱為「走竄」），還有易擾神動血，導致患者出現焦慮、失眠或出血症狀。在筆者看來，「癌火」不只是中醫術語，更可以從代謝、免疫、基因多個層面開展實證研究的科學命題。

### 濕熱致「癌火」

筆者長期工作在廣州和香港，發現這片濕熱水土之上，鼻咽癌、肝癌等惡性腫瘤發病率較高。很多本地人素有濕熱內蘊的體質特點，加上飲食習慣偏於醃制、辛辣、熱性之物，很容易造成「伏火」從內而生。這類患者往往舌苔厚膩、口乾苦、口瘡頻發、身困嗜睡——這些都是濕熱鬱火的表現。從防治角度，筆者提出「扶正氣、清伏火、祛濕熱、暢氣機、清痰濁、化瘀血」的「防癌六法」，開展提前干預策略，在高危（癌前病變）人群中也取得較好的預防效果。

多年來，筆者研究完善該理論，從臨床實際問題出發，提出一條既能融合中西醫學智慧、又具備現代科學解釋中醫的新路徑。筆者正在推進更深入的機制研究，比如「癌火」的病理基礎、體質如何調治以防癌變等。希望這一理論能更好地用於指導腫瘤預防、早期干預和中西醫結合治療，最終為患者帶來更大獲益。

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



## 藝壇盛事

# 喚起童年回憶！人氣IP角色維港暢遊

10月25日起，將有「全球首創」的大型年度盛事在香港舉行！由香港創意品牌 AllRightsReserved (ARR) 策劃及主辦的「維港海上大巡遊」，將維多利亞港變成藝術與娛樂的舞台，多啦A夢、KAWS & 芝麻街 (Elmo) 及 LABUBU 將化身四座巨型海上充氣雕塑，進行夢幻的海上巡遊。同時，於中西區海濱長廊中環段舉辦「巡遊市集」，加入更多IP帶來多元互動娛樂體驗，是這個秋季具人氣的城市文化活動。

記者：Janice



四座巨型海上充氣雕塑將東西文化融合，是香港秋季一大盛事。



展覽還原了漫畫場景。

### 巨型雕塑組成艦隊

活動匯聚了風靡全球的人氣IP及藝術家，帶來兩個重點活動。10月25日起在金鐘添馬公園對開海域公開展示多個巨型雕塑，並於11月1日啟航，陣容包括家傳戶曉的多啦A夢；美國當代藝術家KAWS聯乘芝麻街 (Elmo) 回歸香港；麥當勞人氣王滑嘟嘟，掀起回憶殺；以及香港藝術家龍家昇筆下、POP MART 旗下風靡全球的LABUBU。其中最大的充氣雕塑逾20米長，展示到直至巡遊日正式啟航。當日，雕塑將組成艦隊沿維港兩岸巡遊，穿梭九龍與香港島，規模空前，市民與旅客可從不同角度觀賞。巡遊完成後，四座雕塑將在11月1日當日離開維港。



中西區海濱長廊中環段設有「巡遊市集」，匯聚更多IP角色。

### 海濱長廊設市集

雕塑在海上展示期間，毗連的中西區海濱長廊中環段（近添馬公園）於10月25日至11月1日舉辦為期8天的「巡遊市集」，除了參與巡遊的多啦A夢、KAWS & 芝麻街及滑嘟嘟，將加入更多國際IP，包括Netflix爆紅電影《KPop 獵魔女團》、原創影集《怪物物語》第5季和《魷魚遊戲》；邁進75周年的SNOOPY與經典《花生漫畫》家族；以及迎接40周年的香港經典TOLO元祖橡皮鴨。市集包括結合不同IP特色的快閃店、主題餐飲、遊戲攤位、打卡點以及扭蛋區，並設有可享用更佳觀賞感的觀景台，公眾可沿中西區海濱長廊地面觀賞充氣雕塑，體驗藝術、娛樂與文化的結合。

市集設有《熊貓香港親友會》郵箱，以本地六隻大熊貓盈盈、樂樂、可可、安安等為原型，結合地道文化特色設計。現場將免費提供實體明信片，市民和旅客可寫上祝福語，並投入以熊貓設計的郵箱，參觀者只需掃描郵箱上的QR code，並開啓定位功能，即可在線上撰寫電子明信片，並即時傳送祝福予親友。10月31日正值萬聖節，「巡遊市集」將化身節日派對熱點。當日特設Trick-or-Treat活動，若進場觀眾以本次參與的IP角色造型到訪，可獲得萬聖節糖果等紀念品，並於市集攤位體驗應景互動與驚喜。

### 遊客享入場優惠

活動聯同香港美酒佳餚巡禮推出合作項目維港玩樂盛宴，將IP設計包括多啦A夢等融入甜點，讓食客於10月26日在「Tasting Room 品味館」內，邊嘗精緻美點，邊與心愛IP同桌共聚。10月23日至26日舉辦的香港美酒佳餚巡禮匯聚全球佳釀美食，同樣在中環海濱舉行，兩項活動毗鄰並同期舉辦，共同推出旅客優惠，只需憑着「維港海上大巡遊」門票，可於香港美酒佳餚巡禮旅客專櫃領取「嘉賓優享禮包」，享受佳釀美饌，帶來一場維港美饌盛宴。



「香港美酒佳餚巡禮」將IP融入甜點，玩味又可愛。

## 萬聖節必去 日本恐怖漫畫大師體驗展

日本恐怖漫畫家伊藤潤二 (Junji Ito) 以細緻詭異的畫風與令人不寒而慄的故事情節聞名，《伊藤潤二恐怖體驗展 2》香港站即日起於11月9日於旺角創興廣場場地 INCUBASE Arena 揭開黑帷帷幕，展覽橫跨10月31日萬聖節。展覽結合沉浸式鬼屋體驗與原畫展示區，讓觀眾置身具壓迫感的日式鬼屋體驗。香港站可以一張票價玩兩個主題館，以《伊藤潤二狂熱：日本恐怖故事》為主題，設有A館「償命村」與B館「喚惡鎖」，由讀者熟知的角色富江、雙一引導，參觀者憑一條「救命繩」摸黑進入，穿越《無頭雕刻》、《富江：照片》等10個重現漫畫的驚嚇場景，配合廣東話的錄音和演員，增添了沉浸體驗的驚嚇感。「神秘展區」可近距離欣賞動畫複製原稿及一比一還原《漩渦》場景，為這趟恐怖之旅畫上陰森的句號。 記者：儀

### 展覽資訊

日期：即日起至11月9日  
時間：星期一至五下午5時至晚上11時；星期六、日下午3時至晚上11時  
萬聖節期間：星期一至五下午5時至凌晨12時；星期六、日下午3時至凌晨12時  
地點：旺角創興廣場場地B2 INCUBASE Arena  
票價：HK\$179/張（單人票，獲贈送面具一個）、HK\$199/張（單人票，適用萬聖節展期即日起至10月31日，購票時須先預定進場時段）