

# 天氣悶熱 內火「傷心」

# 中醫養生應「從心」

清明前後的一段時間裡天氣總會悶熱，由於此時天氣開始轉暖，潮濕的空氣和低氣壓會讓人常常疲倦、煩躁。而此時常伴的還有胸悶和失眠，老年人更在此時易發心絞痛，心臟報警。

在中醫看來，這些不健康的信號皆發自於「心」，今日中醫便教你如何「養心」。 文：香港文匯報記者 張夢薇 整理



## 悶熱失眠 消除內火

近日天氣悶熱，許多人白天覺得煩躁，晚上也睡得不安寧——總是翻來覆去，直至凌晨才能入睡，而且也睡得不熟。

天氣悶熱怎麼會影響到睡眠呢？天氣悶熱會引起人體的內火上升，加上一些人不注意飲食，在這樣的天氣還照樣吃煎炸、油膩的東西，猶如給體內火氣火上加油。中醫認為，心主血脈、心主神志，「火傷心」，心被「傷」了，人就會情緒不穩定、急躁、胸悶、心悸、失眠、多夢……這樣的人，還有比較典型的舌相——舌苔黃，舌尖邊比較紅。按照中醫解釋，舌苔黃是體熱的表現，白則是體寒的表現，舌苔黃而厚則是體熱濕重的表現；同時，舌尖主心，舌邊主肝，舌尖、邊紅，說明此人肝火旺，火大則「傷心」。

因此，在這樣悶熱的天氣，中醫建議大家養生應以「養心」為主。「養心」並不難，中醫說內火旺是由氣候和生活方式兩個方面分別造成的，注意起居飲食就能起到很好的作用。比如這個季節就不要食用太熱的食物，如狗肉、羊肉、雞肉，以及辛辣、火燥、煎炸的食物。在飲食上除了不能吃過熱的食物，其他食物也要講求清淡，不能太油膩。



中醫師推薦可以吃冬瓜湯、薏仁湯、老鴨湯等相對清淡、涼性的食品。除了飲食注意外，還要注意勞逸結合，不能過度勞累。如果已經感覺睡眠不好，可以適當服用「丹樞逍遙丸」，還可以用百合（安神）15克、銀耳（清心）15克、薏仁（健脾祛濕）20克煲湯或煮水喝。

■清涼飲食可助「養心」。



## 悶濕天氣 老年人當心誘發心絞痛

特別是天氣悶熱、空氣濕度比較高的時候，都會有因心絞痛發作而前來就診的患者，天氣悶熱老年人當心誘發心絞痛原因，古方中醫專業人士解釋說：人的心臟像一個泵，每天泵大量的血液來維持生命的運轉。當氣溫過高，超過30攝氏度的時候，人的新陳代謝加快，對血液循環系統有很大的影響，導致誘發心絞痛等心血管病。主要有以下幾個方面：

一是氣溫升高，天氣熱，人的皮下血管擴張了，皮膚的血流量會增加3至5倍，因此回到心臟的血流量也相應增加了，血液循環快了，心臟負擔就加重了。同時，在高溫情況下，人的交感神經興奮，心跳會加快，冠狀動脈收縮，也增加了心臟的負擔。  
二是此時出汗比較多，人體的水分隨着汗液蒸發了，血液的黏稠度較高，當黏稠度到達一定程度後，容易出現高黏狀態，形成血栓，從而容易造成各種缺血性疾病，如心絞痛、心肌梗塞。  
三是悶熱天氣，人的情緒容易煩躁。醫學研究表明，高溫持續時間長，人容易感到緊張、抑鬱症狀加重，這也是誘發心腦血管疾病的一個原因。  
四是夏天白天長，晚上短，且前半夜很熱，因此睡眠質量不高，缺乏休息的心血管患者容易發病。



■多飲冬瓜湯有利心臟健康。

悶熱天氣如何預防老年人心絞痛等心血管疾病，古方中醫專業人士提醒老年人心絞痛患者：應起居有常、身心愉快、飲食調攝、戒煙少酒、勞逸結合、適當休息、體育鍛煉。還可進食具有清暑除熱、預防中暑、改善血液循環的中醫食療方，如下：

### 冬瓜綠豆排骨湯

原料：綠豆、冬瓜、排骨、鹽。  
製作方法：  
1. 綠豆洗淨，提前浸泡1-2小時；  
2. 冬瓜洗淨，去瓤，無需去皮，切厚塊；  
3. 排骨洗淨，斬塊，汆水撈起；  
4. 將8碗水倒入煲內燒開，放入所有材料，武火煮沸，轉文火煲一個半小時，下鹽調味飲用。  
功效：清熱解暑，降脂消腫，改善循環。

## 青陽館

## 四款潤肺湯提高免疫力

想抗拒流行病，必須提高免疫力。下面這四款湯膳，既能幫你提高免疫力，又能潤肺，而且味道相當鮮美。讓我們一起來學習一些如何製作這些潤肺湯吧。

### 銀耳蓮子百合排骨湯

材料：銀耳，百合，排骨。  
做法：將上述材料清洗乾淨，放入煲內，加水煮沸，然後用小火煲3個小時即可。

功效：治肺燥、乾咳，通過養肺氣來提高免疫功能。



■銀耳百合排骨湯。

### 桑白皮百合排骨清肺湯

材料：桑白皮，百合，排骨。  
做法：將上述材料洗淨，放入煲內，加水煮沸，然後用小火煲1.5個小時即可。

功效：治療肺燥、乾咳，通過養肺氣來提高免疫功能。

### 潤肺銀耳羹

材料：冰糖，銀耳。  
做法：將銀耳用溫水浸泡30分鐘，泡發之後摘取蒂頭，揀去雜質，撕成片狀。將銀耳放入鍋中，加入適量的水，用大火煮沸之後，改小火熬1個小時，然後加入冰糖，直至銀耳燉爛為止。



■潤肺銀耳湯。

功效：提高免疫力。

### 火腿冬瓜湯

材料：火腿片，冬瓜片，姜絲，蔥絲，蝦皮，鹽，糖，麻油。  
做法：鍋內加水煮沸，將冬瓜片以及配料放入鍋中，煮10分鐘後加入火腿片，2分鐘後撒上蔥花、麻油、鹽、糖即可出鍋。  
功效：潤肺，提高免疫力。

## 醫訊

## 新型禽流感再掀中醫藥熱

新華社電 人感染H7N9禽流感疫情發生以來，中國活雞及雞肉產品銷售損失較大，而中醫藥行業則完全是另一番景象，連花清瘟膠囊、雙黃連口服液、板藍根等成了藥房「新寵」。

桑葉、金銀花、黃芩……國家衛計委發佈的《人感染H7N9禽流感診療方案（2013年）》中提及了中醫藥防治的方子。之後，上海、江蘇、浙江、北京等地的醫藥管理部門陸續推出預防疫情的中藥方。

安徽省中醫院專家、亳州市人感染H7N9禽流感患者救治專家組成員王勝表示，中醫藥能夠幫助病人更好地恢復脾胃功能，促進炎症治療。

此前，北京公佈了首例人感染H7N9禽流感患者採用的中西醫結合治療方法，涉及神經氨酸酶抑制劑類藥物達菲，以及中藥銀翹散、白虎湯等。在中西藥的雙重作用下，患者體溫恢復正常。

國家中醫藥局人感染H7N9禽流感中醫藥治療專家組成員姜良鐸說，根據目前幾省市疫情的病例觀察，運用中醫藥治療效果是肯定的。

「在此次疫情中，中醫藥打破了很多對其『過時』、『慢郎中』、『成分藥理模糊』等諸多偏見和誤解。西醫對症治療與支持治療，中醫辨證施治與整體調治，各自發揮了專業特長。」王勝說。

## 世衛傳統醫藥策略第四次專家會議在港舉行

新華社香港電 世界衛生組織日前在香港舉行傳統醫藥策略第四次專家會議，會議將因應傳統醫藥的全球最新發展和過去十年湧現的各種挑戰，進一步討論及制訂世衛組織下一個全球性的傳統醫藥策略。

香港特區政府衛生署署長陳漢儀在開幕典禮上說，傳統醫藥一直以來是世界很多地方的珍貴資源及文化遺產。我們的使命是要把傳統醫藥的潛在貢獻在醫療系統中充分發揮，造福大眾。同時，我們有責任確保在應用這一資源時，達致安全、有效及具成本效益。

陳漢儀表示，感謝世衛領導及協調各成員國與地區制訂全球性的傳統醫藥策略，為醫療界塑造未來，並為世界開拓新領域。她說，衛生署中醫藥事務部作為世衛的傳統醫藥合作中心，會繼續支持世

衛推行及實踐全球性的傳統醫藥策略，並致力促進世衛各成員國及地區達致充分合作及協調。

陳漢儀借機向與會者分享香港近年發展傳統醫藥的成果，以凸顯政府發展傳統醫藥的決心。這包括行政長官在今年初成立中醫藥發展委員會，為推動香港中醫藥發展的方向及長遠策略向政府提供建議，以及將香港中藥材標準編印成書，在去年12月推出第五冊。

一連三日的會議由世衛組織與香港衛生署合辦。此次會議約有20名來自世衛組織的六大區域，即非洲區域、美洲區域、東南亞區域、歐洲區域、東地中海區域和西太平洋區域的專家以及香港本地專家參與。

「在西醫沒有特效藥、病源病因尚不明的新疫情面前，講究『扶正祛邪』的中醫辨證治療往往顯示出重要作用。」王勝說。  
醫學界強調，不能狹隘地把中醫藥優勢限於「非感染性疾病」領域。也有專家指出，國家要採取更實際的行動，推動中醫藥總結提升診療理論，逐步實現國際化。

擁有1.2萬餘種中藥資源的中國，正運用色譜指紋圖譜技術、基因技術、納米技術等現代科技手段進行中醫藥科研和生產；多個規模龐大的中藥現代化科技產業基地也在廣西、四川、寧夏等地加緊建設。海關的數據也顯示，中藥出口額近年來呈上升趨勢。