



■南方天氣酷熱，為消除夏季人體內上升的虛火，涼茶應運而生。



飲涼茶是「祛火」的最佳方案嗎？

涼茶文化源遠流長，廣東人尤愛涼茶。南方天氣酷熱，為消除夏季人體內上升的虛火，涼茶應運而生。時至今日，涼茶仍非常受市民歡迎，市面上存在各類消火產品，如龜靈膏、涼茶沖劑、罐裝飲料等等。這類「祛火」食品四季暢銷，但是飲涼茶真的是消火的最佳辦法嗎？

上火，俗語稱「熱氣」，其中的「火」是人的命門之火，是我們的生命能源。火向上走，水向下流是自然現象，卻為何在人身身上，火一上升就變成了病呢？這是因為當水火處於人體之中，經過脾胃中軸的轉動，火反而下藏，水則一上升。我們的命門之火儲藏在下元腎中，它可以將身體的凍水即飲食、呼吸等從外來吸收的水蒸氣為熱水氣潤澤肌膚、五官。令人看上去肌膚水嫩潤澤，雙眼濕潤靈動，鼻不乾、耳不燥、口中和。如此重要的火，假使沒有被固密在下元腎間，離開了它原來的地方，就會令虛火容易上炎。

引發「上火」的三大原因

黃帝內經有言：「陽氣者，煩勞則張」，「陽密乃固」。意思是說，當「火」能夠妥善發揮功用時便是陽氣，但若是陽火之氣外散則會讓火向上。現代人生活壓力大，情緒波動大。家庭、事業、物價、社交，樣樣都易讓人煩心動氣。然而，長期情緒上煩擾不安必然導致上火。再者，假若身體過於勞累，睡眠不佳或夜睡夜亦會使肝火熾盛。我們每天都要用的陽氣，如果不讓它休養生息，上火的機率就大大提升。充足且時間合理的睡眠，能幫助身體將外散的陽氣收降下來，重新封藏。從這個角度來說，「上火」預示着你的生命正在過度虛



■我們的命門之火儲藏在下元腎中，假使它離開了原來的地方，就會令虛火容易上炎。

耗。除去以上兩點，飲食無節、飢飽無常等壞習慣，也是導致上火的重要原因。黃帝內經有云「脾主四時」，即我們的腸胃系統就是管理五臟六腑的生理時鐘。什麼時間讓哪個臟腑發揮最強功能，均由脾胃來協調。如果常人不規律進食，生理時鐘就會被打破，久而久之就可能出現管治危機。腸胃的不協調會蔓延至其他臟腑。中軸不轉加上失眠，五官上會出現唇乾舌燥、長舌唇瘡、癩疹、面潮紅、口乾口苦、口氣大、眼屎多等症狀。演變成全身上火後，本來微涼的身體頭面會潮紅烘熱，而溫暖的四肢愈發冰冷。此外，天氣太熱、年老體虛、吃煎炸食物、腸胃不佳等也同樣會令你上火。知道了可導致上火的原因後，您還認為一杯涼茶撲熄「火苗」就能了事了嗎？

心靜自然涼非心理作用

要想保持健康的狀態不「上火」，有四點值得注意。第一，要抱有一顆平常心。當人心平氣靜時，陽氣就不會張開、擴散，火則自然下降，人就「涼了」。這不是心理作用，是心理影響生理的最典型表現。第二，要調整睡眠，不要作勞。勞動是需



■要想不上火就要三餐規律進食，即使真的太忙也應該吃少許東西，不要令生理時鐘紊亂。

要的，但若是影響睡眠就過猶不及。過勞本身會擾亂正常的睡眠機制，一煩一勞，都會讓生命之火受到傷害，其實古人從造字上已經揭示了煩勞與火的關係了，細心的讀者有留意到嗎？

第三，最好能通過調整飲食來保護腸胃。平時應抓住三餐的時間規律，即使真的太忙，不能正常進餐，也應該吃少許東西，目的並非吃飽，而是提醒腸胃，不要把生理時間表給忘了。第四要動靜結合適當運動。運動有三大好處，一是提升心肺功能，心肺好則氣血暢旺，容光煥發；二是消耗多餘能量，提升飢餓感，到進餐時便能吃得更有滋味，健旺腸胃系統；三是增加疲倦感，到晚上能睡得更香甜。

■青少年上火，滿面暗瘡，可內用生薑煎水漱口，一天3次。



■晚飯後喝紅糖黑豆海參糖水可調腎元，服用一個月便會不易覺上火。

「收火」食療

1. 青少年上火，滿面暗瘡。可內用生薑煎水漱口，一天3次。配合三個月外用清水洗面。用雙手代洗面巾，邊洗邊按摩，不用潔油用品，將面部油脂平均分佈即可，不要去掉這些有用的油脂，一天3次。
2. 成年人上火，失眠等。
調脾胃轉中法：法夏1兩，小米1兩，紅片糖適量，慢火煲出如米粥樣，(稀稠則悉隨尊便)去大渣，吃米粥，一天2碗。堅持一個月。
調腎元收納法：發好海參(最好用刺參)1條，黑豆2兩，紅片糖適量，先煲熟黑豆，最後15分鐘加入刺參片糖，晚上飯後當糖水吃，睡覺便漸深沉，慢慢不易覺上火。一個月可見效。

備註：紅糖可保護腸胃，不必擔心會否引起血糖高。

我的養生法

文：楊健克

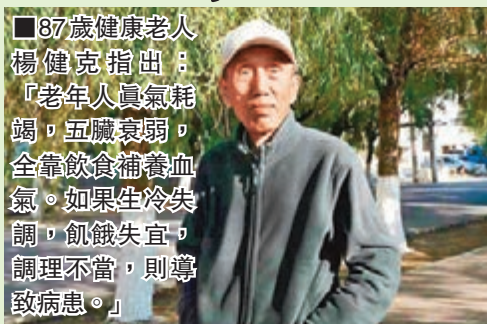
合理飲食，延年益壽

依據《內經》，我概括了以下幾點：

(一) 飲食要多樣化。吃不同的食物才能營養均衡。中醫認為，紅、白、黃、綠、黑五種顏色食品分別入心、入肝、入肺、入脾、入腎。均衡攝取五色食材有助於補養精氣神，促進健康長壽。紅色食品有：胡蘿蔔、辣椒、紅棗、紅蘿蔔、南瓜等，常吃以上蔬菜能緩解疲勞，振奮精神，穩定情緒。綠色食品有：菠菜、黃瓜、油菜、綠豆等，常吃能養肝，促進腸道蠕動，預防便秘。白色食物有：蓮藕、冬瓜、白蘿蔔、菜花、白菜等，這些食品潤肺功能極佳，可以提高身體的免疫力，殺菌防病。黃色食品有：橙子、玉米、黃豆、豆芽等，它們可起到很好的健肺作用，常吃有助於消化，強筋壯骨。黑色食物有黑木耳、栗子、黑芝麻、黑豆、黑米等，其養腎功能極佳，能抗衰老，增加體質。

(二) 根據季節轉變化選擇食物。「春升、夏長、秋收、冬藏」是自然界變化的規律。春季萬物復甦，是肝旺之時，要少吃酸性食物，否則，會使肝火更旺，傷及脾胃。此時可多吃山藥，具有健脾補腎，補虛的作用；春筍，除含有蛋白質外，還有豐富的礦物質，如鈣、磷、鐵和多種維生素；韭菜，溫而宜人，溫中行氣，溫腎暖陽。我以前不願意吃韭菜，現大吃不厭，因我要滋脾補腎，暖陽。韭菜炒蝦是補陽的一道好菜，其它還有扁豆、菠菜、菜花等。

夏天飲食要以清淡為主，可多食用些素菜，清蒸、醬汁、涼伴食品，多食綠豆粥、番茄湯、鴨肉和各種瓜湯。特別是苦瓜，是我夏天常吃不夠的最佳菜餚。常吃苦瓜，可以解熱消毒，補氣、固腎，健脾燥濕、濕的作用。秋季是調



■87歲健康老人楊健克指出：「老年人真氣耗竭，五臟衰弱，全靠飲食補養血氣。如果生冷失調，飢餓失宜，調理不當，則導致病患。」

養生機，恢復調節人體各臟器機的最佳時節。俗稱：「吃秋膘」，紅薯係糧中營養較豐富的食物，具有補虛乏，益氣力，健脾強腎，以及強胃益肺的功能，可作為秋季補貼「秋膘」的食物。芋頭容易消化，適宜脾胃虛弱，患腸道結核疾病的恢復期人食用，也是秋季滋補脾胃的佳品。

(三) 飲食有節，多嚼細咽，不要狼吞虎嚥。中醫有句話「若要身體安，三分飢和寒」。說的就是不能吃得過飽，過飽對身體有害。《管子》中說：「飲食節則身體利，而壽命益，飲食不節則形累而壽命損。」同時，飲食不節還會引起大腦早衰。另外，要多嚼細咽，不要狼吞虎嚥。多嚼細咽可以增加唾液分泌，且有助於與食物充分混合，增進消化和營養吸收，還能增加腦供血量，防止供血不足，避免老年癡呆。(之四)

百草匯

烏梅

烏梅是薔薇科落葉喬木梅 Armeniaca mume Sieb.的近成熟果實經燻焙的加工品。梅植株高達10米，春季未長葉而先開花，有香氣。花萼通常為紅褐色，有些品種則為綠色或淡綠色，花瓣為白色或淡紅色。五月至六月結果，果實近球形，黃色或綠色，被柔毛。梅作為梅蘭竹菊四君子之首，亦是一種極好的觀賞性植物。蘇州鄧尉山下的梅林，每逢春季，香氣撲鼻，古又被稱之為「香雪海」。

烏梅又名梅實、樛梅，是一味使用悠久的中藥，也是日常生活中的調味品。北京的桂花烏梅湯就是傳統的消暑降溫飲料。烏梅主產於四川、貴州、湖南、浙江、湖北、廣東等地。烏梅雖在四川產量最大，卻以浙江者質量最佳。需在5月-6月，果實尚未成熟，呈黃白或青黃色時採摘，分置炕上，用無煙火炕焙，火力不宜過大，至果肉呈黃褐色期皺皮為度，再悶兩

至三日，待其變黑即成。氣微，味極酸，性平。可斂肺止咳，澀腸止瀉，安津安蛔。簡易方：

1. 治久咳不止。烏梅肉(微炒)、罌粟殼(蜜炒)各等分，共研細末。每服6克，睡時蜜湯調下。
2. 治急性腸胃出血。烏梅炭、烏賊骨、大黃各等分，共研細末。每服10-20克，1日3次。
3. 治噁心嘔吐，口渴少睡。烏梅12克，加水煎煮，煮沸後10分鐘，加入冰糖15克，再煮10-20分鐘。放溫後頻服。每日一劑。
4. 治膽道蛔蟲症或久痢不止。烏梅10克，細辛1.5克，乾薑3克，黃連3克，當歸5克，附子3克，蜀椒1.5克，桂枝1克，黨參10克，黃柏3克。每日1劑，水煎服。使用注意：多食損齒。



■烏梅果實。



■《通俗傷寒論》中記載，烏梅可清熱安蛔，治蟲積腹痛，不思飲食，食則吐蛔。

嶗山誕奇茶 歷經九泡有餘香

香港文匯報訊(記者許桂麗、王宇軒青島報導)南宋末年，天下戰亂，宋皇宮中兩位皇妃謝麗、謝安為躲避戰禍逃進青島嶗山中避難，兩位王妃居住在嶗山二龍山一洞內。謝氏姊妹將宮廷音樂與宮廷茶道也一同帶到了嶗山，將杭州御茶園茶種種在嶗山。經過幾百年的積澱融合，形成了嶗山綠茶與嶗山茶道，將山林的靜雅與宮廷的華麗端莊融為一體，自成一派。

匡新，嶗山茶道的傳承人，從2000年開始便走訪國內各地茶場，並且深研嶗山茶道文化，對嶗山茶道、茶藝與道樂有着深入的了解。匡新告訴記者，嶗山茶道相比較日本茶道，中國南宋時期的茶道文化才是

中國茶文化的鼎盛，嶗山茶道更多的吸取的是宋代「點茶道」的精髓，要求飲茶環境的自然、幽靜、清靜。而日本僧侶在唐朝時期從浙江將中國的「煎茶道」帶入日本，從此日本茶道更多的是模仿中國唐朝時期的煎茶道。

嶗山冬無嚴寒，夏無酷暑，常年受海霧滋潤。嶗山綠茶在此有着比南方綠茶更長的生長周期，茶葉所含營養成分也更加豐富。往往南方綠茶三泡之後，口味會變淡。而正宗的嶗山綠茶經九泡之後，仍有餘香。「以前我告訴一位南方朋友，正宗的嶗山綠茶九泡以後仍然有餘香，這位朋友並不相信，於是從青島購得一些正宗的嶗山綠茶帶回去品嚐，真的試驗了九泡，飲入口中仍有茶香不禁嘖



■嶗山綠茶色澤翠綠，湯色嫩綠明亮，滋味鮮醇爽口。吳薇攝



■嶗山茶道傳承人、「曉陽春」嶗山綠茶創始人匡新為記者講述嶗山茶文化。吳薇攝

嘖稱奇。」匡新很自豪的說到。飲嶗山茶不能一兩個人來飲，兩人飲茶猶如竊語。然而又不能人數太多，四五個人又過於吵鬧，所以三個人最為正好。嶗山的道教文化也讓嶗山的茶道披上了道家神秘色彩，匡新告訴記者，以前道士修行悟道，都以飲用嶗山綠茶作為養生飲品。在嶗山，茶對於道士的意義，猶如運動員對於運動型飲料的需要。匡新在2003年，根據嶗山道教文化濃厚的特點成立了嶗山茶道表演隊，表演隊則以道家儀式、道樂、茶道營造出全真教派在嶗山上喝茶論道的場面。