

夏季的養生智慧

夏季已悄悄來臨，上周一正是夏季六個節氣中的立夏。立夏過後，氣溫逐漸攀升，其餘五個夏季節氣小滿、芒種、夏至、小暑、大暑也將接踵而至。在夏天，我們應注意盛夏防暑，長夏防濕，保護陽氣，切勿因避暑而貪涼、過食生冷，使身體之陽氣受到傷害。此季中養生之關鍵主要有以下三點，它們分別是**第一，寧心安神；第二，多食利濕、清熱食物；第三，適時午休。**

文：李振輝（香港中醫學會 監事長）



■夏天應適當攝取一些清熱、解暑、利濕的食物，老鴨性涼、味甘，與冬瓜一起燉湯，具有滋陰養胃的作用，正適合本季食用。



■蓮藕甜湯可消暑清熱、除煩解渴、預防中暑。



■夏日炎災，易心煩氣躁，因此飲食要以清淡為主，喝粥可生津止渴，而用綠豆煮粥不但可以降溫消暑，更能解毒除煩。

人與自然氣候息息相關，需互相協調平衡。傳統的養生理論極為豐富，但其中最重要的幾點莫過於「順時養生」，保持心情愉悅，飲食有節與持續且適當地鍛煉身體。《黃帝內經》有云：「故智者之養生也，必順四時而適寒暑……如是，則辟邪不至、長生久視。」，「人以天地之氣生，四時之法成」。人體要依靠自然提供的物質條件生存，同時還要適應四時氣候的變化。所謂「春生、夏長、秋收、冬藏」，是指春夏養生之氣——「養陽」；秋冬養收藏之氣——「養陰」。養陽指養心、肝二陽臟；養陰指養肺、腎二陰臟。養陽要使陽氣發洩；然養陰要使陰氣收藏。

安心寧神

夏天人們常會感到心煩意亂，所以安心寧神實為夏季養生之重。中醫學認為，夏屬火，與心向，是最適合養心的季節。中醫所說的「心」，並非單指是心臟，「心」還包括我們大腦中的思緒。中醫強調「心主神明」，意思是一旦心臟出現問題亦會影響大腦的思維運作，整個人將不復寧靜。所以，夏天若心臟不夠健康，情緒也會受到波動；相反假若「心火上炎」也會導致個體疲勞、胸悶、失眠多夢、頭痛、心悸，甚至加重心臟負擔。因此，心血管疾病是夏日好發的常見病症。而夏季養生宜適當陶冶情操，修心養性。想要在夏季養好精神，須注意如下幾點：

1. 注意保護心臟，保證自己精神充沛。
2. 培養良好的運動愛好，如游泳、太極拳、繪畫、書法、垂釣等。
3. 保持開朗、樂觀心態，忌怒戒躁。

多食利濕、清熱食物

初夏以梅雨天氣為主，濕邪最重，「脾」喜燥惡濕，常為濕邪所侵，腸胃功能會受到抑制，致使消化功能和抵抗能力下降，從而產生腸胃道疾病。過多食甜及肥膩，也是導致濕火內藏，傷及中焦脾胃的重要因素，所以有「脾病起於長夏」之說。關於此季飲食，建議早晚兩餐盡量清淡，以清粥為最佳選擇。因為粥既

能生津止渴、清涼解暑，又能補養身體。涼冷食物偶爾吃可以降溫消暑，過量便會傷及腸胃，加重脾胃負擔，影響消化功能。除了生冷食物外，夏季也不宜多吃油膩的食物。因為此時消化能力弱化，易食慾不振，飲食最好以清淡少油、易消化的食材為主。過於油膩的食物會使胃液分泌過少，胃排空的速度減慢。

長夏時，氣候漸轉為燥熱，所以選用過於溫燥的食物，如雞、羊肉等。此時若要進補，通常以清補為主，如中藥材中的決明子、金銀花、荷葉、烏梅等。在夏天，應適當選取一些清熱、解暑、利濕的食物，如綠豆、白扁豆、西瓜、黃瓜、苦瓜、鮮蓮藕、鴨肉等。

適時午休

夏季晝長夜短，晚睡早起的睡眠習慣對身體非常不好。正午時分氣溫最高，人們常會感覺精神不振。此時適時的午休可以快速地補充精力，規律的作息亦可安定情緒。午睡的最佳時間約在下午1時，午休以不超過1小時為最佳選擇。

舒展心緒應對「苦夏」

「苦夏」是夏季特有的一種病症，常見的徵狀有胸悶不適、胃口欠佳、四肢無力、精神萎靡、大便溏稀、微熱嗜睡、出汗較多等。人會日漸消瘦，卻無法找出發病原因。待到秋涼之時，以上徵狀便會自然消失。這就是我們常說的「苦夏」。想要消除「苦夏」主要還是應從「心」下手，以下二種方法可作為消滅「苦夏」的參考：首先，遇事不要激動，不要為小事計較，戒怒戒躁。第二，保持平和的心態，

樂觀開朗，多點幽默感。舒展心緒就是消除苦悶與預防「苦夏」的一味良藥。

除保持心情舒暢以外，防治「苦夏」的食療法主要以芳香悅脾、辟穢化濕、清淡少油膩的飲食為主，以減輕脾胃負擔。對照上文，已患「苦夏」者，可服用「藿香正氣水」、「六一散」等中藥，均有良效。

以下介紹幾種夏季飲品及藥膳：

1. 決明茶
決明子15克，綠茶5克，以90℃以上熱水沖泡飲用，具有清熱涼肝、明目利水之功效，適用於高血壓、高血脂、目赤腫痛者人群。
2. 金銀花甘草茶
金銀花10克，甘草三片，以水煎煮至水滾即可待涼飲用，此茶具有清火解毒，消暑抗炎之功效。
3. 綠豆粥
綠豆與粳米同一等量煮成粥，煮至水滾，水有碧綠樣為最佳，具有清熱解暑，解毒除煩之效。
4. 白扁豆粥
以白扁豆煮成粥樣服用，具有清暑化濕、健脾益氣的作用，適用於長夏中暑、胃口不好、脾虛嘔吐者。
5. 老鴨燉冬瓜湯
老鴨性涼，味甘、鹹，加與冬瓜一起燉湯，具有滋陰養胃、健脾補虛的作用。
6. 蓮藕甜湯
用蓮藕切片加適量白糖煮成湯飲服，可以有消暑清熱、除煩解渴，預防中暑的作用。

■夏季不宜多吃油膩的食物，因為此時消化能力弱化，過於油膩食物會使胃液分泌過少，降低胃排空的速度。



百草匯

麥芽

麥芽是禾本科越年生草本植物大麥Hordeum vulgare L.的成熟果實，經發芽乾燥而得。又名麥蘖、大麥芽。麥芽是中醫臨床常見的一味中藥，主要用



■《本草綱目》有云：麥蘖能消導米麵諸果食積。但有積者能消化，無積而久服，則消人元氣也。

於消食，尤其是消穀食積滯。麥芽含有澱粉酶、轉化糖酶，故又是製作麥芽糖、啤酒的原料。除入藥外，麥芽亦可入膳食，據說常吃可以起到降脂減肥的作用。中國各地均有栽培，藥材在大麥產地均有生產。

大麥莖桿粗壯，直立，光滑無毛，高可達1米。一般在春冬兩季取潔淨大麥果實，用清水浸泡三至四個小時，撈出，置於下能排水的容器中，蓋上麻袋或蒲包，每日淋水三到四次，保持濕潤，待芽長至三毫米左右，取出曬乾。藥材穎果呈梭形，表面淡黃，幼芽長披針狀條形，鬚根纖細而彎曲。飲片有生麥芽、炒麥芽等規格。

成分藥理：含澱粉酶、轉化糖酶、B族維生素、脂肪、蛋白質、糊精、大麥芽鹼、白栝樓鹼、腺嘌呤、氨基酸等。具有降血脂、助消化、抗氧化、抗真菌、降脂、調節血清泌乳素等藥理作用。

藥性功用：味甘，性平。歸脾，胃經。功能行氣消食，健脾開胃，退乳消脹。用治食積不化，脘腹脹滿，脾虛食少，乳汁鬱積，乳房脹痛，婦人斷乳等。

簡易療方：

1. 治食物不振，消化不良。炒麥芽25克，茶葉5克。共放入杯中，開水沖泡10分鐘後即可飲用。
 2. 治產後腹中膨脹不通轉，氣急，坐臥不安。麥芽30克，研磨，和酒服食，良久通轉。
 3. 治產後五七日大便不通。大麥芽不拘多少，炒黃研末，每服9克，沸水調下，與粥隔服。
 4. 治乳腺小葉增生。生麥芽30-50克，泡茶常飲，連服30-90日。
 5. 用於消食，回乳。嫩母雞1隻，炒麥芽60克，熟精油15克，鮮湯2000克，鹽、味精、胡椒粉、蔥、薑適量。將雞剝成塊，炒麥芽布包。用豬油將雞塊煨炒後，加鮮湯、麥芽、調味品等。小火燉煮，吃雞喝湯。
- 使用注意：哺乳期婦女，無積食者慎服。



■大麥。



女性每周吃魚兩次或可降低憂鬱風險

中央社電：英國「每日郵報」（Daily Mail）報道，保持愉快的秘密，可能就藏在鮭魚三明治、鱈魚和炸魚薯條裡。最新研究顯示，吃魚能夠趕走憂鬱，可惜的是，這只對女性有用。

研究人員發現，女性每周至少食用兩次海鮮，能降低憂鬱風險達25%。不過，多吃魚恐無助男性遠離憂鬱。研究人員推測，大量Omega-3脂肪酸可能會和女性荷爾蒙雌激素以及黃體激素結合，讓腦部維持正常運作。這項研究刊登在「美國流行病學期刊」（American Journal of Epidemiology）。

澳洲塔斯馬尼亞（Tasmania）孟席斯研究院（Menzies Research Institute）研究團隊追蹤超過1400名年齡介於26至36歲的男性和女性，時間長達5年。這些受試者將每日飲食內容記錄下來，包括魚類、蝦和貽貝等多種海鮮，研究人員同時跟蹤他們的心理健康。儘管已將吸煙、體重、運動、飲酒、教育及就業情況等生活因素列入考量，但研究人員仍發現吃魚和憂鬱發生率之間有着強烈關聯。研究表示：「相較於每周吃魚不到兩次的女性，每周至少攝取兩次者，憂鬱風險降低25%。」研究更指出：「對男性來說，攝取魚類則和降低憂鬱風險無關。」



■最新研究顯示，每周至少攝取兩次海鮮的女性，憂鬱風險可降低25%。

神奇妙蒜美味健康之選

蒜頭具營養保健功效，農糧署日前邀請中醫師推廣本地蒜頭，並請廚師示範如何製作蒜頭雞湯、香蒜鮮菇、蜜汁蒜頭及蜆蒜湯等多道蒜頭料理，宣導消費者在家就能簡單動手做蒜類美食，現場頓時香味俱全。中醫師鄭文裕指出，大蒜中的大蒜素，是天然抗菌素，對多種致病菌有明顯抑制和殺滅作用，大蒜中的含硫化合物具有防癌抗癌作用；生吃大蒜更是預防流感和腸道感染病的有效方法。

鄭文裕還說，大蒜除了有增強免疫的功能，還能調節血壓、降低膽固醇。本地大蒜辛辣味十足，消費者除可直接將大蒜搗碎做成各式沾料，增進食物美味，也能以煮、炒等烹調方式食用，多吃大蒜可達到美味與養生保健兼具的雙重功能。而蒜頭只要保持乾燥，放在通風的場所就可以存放好幾個月，從市場買回家的蒜頭可以先去皮剝成蒜粒，放進乾淨的容器中置入冰箱冷藏，不但可保持蒜粒的新鮮，也方便食用。本地蒜頭風味、品質與新鮮度皆優於進口蒜頭，購買本地蒜頭是明智的選擇。



■生吃大蒜是預防流感和腸道感染病的有效方法。

食用黑巧克力有助預防心血管疾病

新華社電：因含糖與脂肪較少且具有諸多健康益處，所以黑巧克力備受追捧。近日，瑞士一項研究報告指出，食用黑巧克力有助於緩解壓力，預防心血管疾病發生。

瑞士伯爾尼大學及蘇黎世大學的研究人員在新一期《美國心臟病學會雜誌》上報告說，他們選取了兩組健康成年男性作為研究對象，其中一組攝入50克含高濃度可可的黑巧克力，對照組則攝入相同劑量不含可可成分的白巧克力代替品。

研究人員發現，與對照組相比，攝入黑巧克力的研究對象體內因壓力產生的皮質醇及腎上腺素等激素水準明顯降低；此外，他們在食用黑巧克力後的兩小時時間段內，身體對嚴重心理壓力的不良反應顯著降低。



■黑巧克力可降低因壓力產生的皮質醇及腎上腺素等激素。

研究人員表示，精神壓力是誘發心血管病的重要外界因素，新研究或為預防該類疾病提供新思路，但黑巧克力預防心血管疾病的機制還需進一步研究。