

夏季養生 衣食住行

香港地處嶺南，加上近日天氣日漸炎熱，很多人可能都在想應該如何消暑降溫。但這高溫背後藏着自然變化的道理，與人的健康有着密切的關係，若盲目地消暑清熱，可能會招致疾病。每一個節氣均有不同的調養方法，但大體總不離開「順應天時」和「慎防外邪」兩個原則，所以筆者將嘗試從衣、食、住、行四方面，向大家介紹一些夏日裡常用的養生方法。

文：吳梓新（香港中醫協會）

古人對天地萬物的觀察十分仔細，他們發現氣溫冷暖的變化受眾多因素影響，並且溫度的變化其實是陽氣和陰氣消長的結果。天地間的陽氣不止息地運動，各種生命也因應天地陽氣變化而有不同的生命表現。如在春天之時陽氣升發，故萬物欣欣向榮，及至夏天陽氣昌盛，生命的氣息也因此而昌盛暢旺，萬物繁茂，開花結果。所以夏天的陽氣雖然令天氣炎熱，但也同時是生命的動力，我們應順應天時趁此期間多外出活動，適當舒展身心，讓自身的陽氣也能充沛通達，不應過服生冷寒涼，戕害生機，這才是夏天養生的基本原則。

那麼，所有「消暑」的方法均不可行嗎？也不盡然。正如上文所說：人是天地的一部分，會順應天地陰陽變化，若天時陽氣十分旺盛，暑熱之氣可能對人體造成傷害，在這時候就需要適當的祛暑清熱了。另一方面，夏天其實也可分為若干不同階段，每個階段皆有其氣候特點，古人將之歸納為不同的「節氣」。夏天的節氣包括「立夏」、「小滿」、「芒種」、「夏至」、「小暑」和「大暑」，在不同節氣中，氣候也略有不同。例如剛剛來臨的「夏至」是指全年白天最長的日子，「夏至」也是「陽氣至極」的意思，過了這一天，陽氣開始消退，陰氣開始生長，故有「夏至一陰生」之說。但天氣最炎熱之時段卻是「小暑」與「大暑」兩個時節。就像是煲水，水煮開的時候把火收細，水溫卻還有一段時間會持續上升。

由於，天地陰陽之氣與人體相通，中醫也常會借助天時陰陽變化用於治療之中。我們常常聽到的「三伏天灸」，也就是說夏天的陽氣旺盛，是天氣最炎熱的日子，於身體適當的穴位上敷貼藥性溫熱，有散寒作用的藥材，借助天時之陽氣，結合藥力可共同祛散積結於體內的寒邪。其實，每一個節氣均有不同的調養方法，但大體總不離開「順應天時」和「慎防外邪」兩個原則，以下試從衣、食、住、行等方面，向大家介紹一些日常養生的方法：

食

1. 飲食宜清淡，不宜肥甘厚味，盡量少食辛辣溫熱之食物，例如羊肉，辣椒之類，以免肥甘辛熱之食物在體內蘊而生熱，造成各種熱病。



■夏天應盡量少食辛辣溫熱之物，如辣椒。

2. 在天氣炎熱難耐之時，若在戶外活動較多，有時會感到不適。就如人在太陽底下曝曬，常會多汗氣喘，這就是「暑邪傷津耗氣」的表現了。消暑生津的食物有很多，而性味甘寒的西瓜則有較好的清熱生津效果。若因受暑而出現煩熱口渴等表現，可選擇食用。但因西瓜性寒，體質虛寒的人若服食過量，則容易導致洩瀉、腹滿等胃腸不適疾病，不可不慎。



■西瓜有較好的清熱生津效果，但因西瓜性寒，體質虛寒則不可食過量。

3. 於濕氣較盛之時可考慮選用一些有清熱祛濕功效的食材和藥材，坊間有一種名為「清補涼」的藥方，材料一般有綠豆、淮山、蓮子、芡實、薏苡仁等，有清熱利濕健脾之效，可加入適量瘦肉作湯食用。不過需留意現成的「清補涼」湯包所含材料不一，宜先諮詢中醫師的意見選用。



■清補涼是夏天清熱補濕的老火湯，有健脾去濕的功效，材料一般由綠豆、淮山、蓮子、芡實、薏苡仁和瘦肉組成。

4. 選用適當的食材，其實已可達到夏天保健的效果。例如苦瓜能清熱，冬瓜兼可利濕，水鴨有滋陰作用等。以下介紹一款養生食譜，供大家參考：

冬瓜陳皮鴨湯

材料：水鴨半隻、冬瓜半斤、陳皮一塊、冬菇三個、生薑三片(四人份量)。
製作：鴨肉飛水、冬瓜去皮、陳皮、冬菇預浸四小時。將材料以清水十二碗，大火煮沸後轉文火再煮約一小時。
功效：有滋陰清熱的作用。

■利用「三伏天」炎熱氣候，敷以辛溫、逐痰、走竄、通經平喘藥物，可以提高藥物效能，驅散內伏寒邪。



■香港室內空調溫度普遍較低，因此建議常備一件雨衣在身旁以防受寒感冒。

衣

1. 一般而言，天氣炎熱之時，適合穿着寬鬆透氣的衣服，以方便陽氣外達。但香港室內空調溫度普遍較低，若不注意反會受寒而得病。故建議常備一件雨衣，在身熱汗出，汗孔開洩之時，若需進入低溫地方，就先披上外衣，以防受寒感冒。

2. 夏天的另一個特點是多雨水，下雨後加上炎熱的氣溫，天地間就像蒸籠一般，叫人喘不過氣。而這暑濕之氣也會對人體造成影響，使人在暑熱之餘更覺昏沉倦意。古人為了除濕辟穢，常會隨身佩戴香囊，以蒼朮、藿香、艾葉、丁香等中藥材打碎入袋，取芳香化濁的效果，使人體免受外濕所傷，也有防蚊蟲之效。

■為了避免外濕所傷，可以將蒼朮、藿香、艾葉、丁香等中藥材打碎入袋，隨身攜帶。



住

將家中的溫度通過空調調得較低，剛進房子就覺寒意襲人，其實不利於健康。夏天，陽氣本應外出，汗孔開洩，若突然遇寒，除了與陽氣暢旺外達之性相逆之外，寒氣也易進入人體，尤其在睡覺之時更易受寒。建議家中溫度不宜過低，不要讓自己有寒冷的感覺，一方面有利健康，也更環保。

行

正如上文所述，夏天是陽氣旺盛之時，人應順應之而養生。所以在夏天應多活動，多舒展身心，曬曬太陽，如樹木般茂盛生長，到秋冬才会有足夠陽氣收藏。例如旅行、遠足、游泳、踏單車等也是不錯的選擇。但也別忽視暑熱之氣也能傷人，故戶外活動須注意補充水分，飲食適量，以防暑傷津氣。

必須注意的是，中醫強調「三因制宜」，即要結合天、地、人的因素考慮合宜的方法。每個人的體質不同，大家應根據自己的情況選擇合適的保健養生措施，遇有疑問可諮詢中醫師，切勿人云亦云。祝大家過一個健康快樂的夏天。

醫訊

中醫支招夏至養生 重點在「養脾」

新華社電：夏至當日太陽直射北回歸線，是北半球一年中白晝最長的一天。專家指出，夏至之後，應少食生冷、夜臥早起、避免貪涼、調息靜心，同時注意補充水分和適量運動。在中醫養生理論中，夏至是陽氣最旺的時節，這一時節的養生保健，一方面要順應夏季陽盛於陰的特點，注意保護陽氣；另一方面，夏至也是所謂「陰陽爭死生」的時節，喜陰的生物開始滋生，而喜陽的生物則開始死去，陰陽交替，人體容易患各種疾病。所以，在此時節合理的養生保健非常重要。

胃，還要利溼。薏米、紅豆等食物，對健脾利溼有很好的作用，可將薏米、紅豆和不去心的蓮子放在一起煮成粥，有助於排出溼氣，調節脾胃。「夜臥早起」。一般宜晚睡早起，並利用午休來彌補夜間睡眠的不足，盡量保持每天有7小時的睡眠時間。不要過度貪涼，不要長時間呆在封閉的空調房裡。也要注意不可用冷水洗頭洗腳，下雨天避免淋雨。應常洗熱水澡，熱水洗滌使身體的毛細血管擴張，有利於機體排熱、排毒。注意補充水分。

夏至時節，大多數人會有全身暈倦乏力以及頭痛頭暈的症狀。究其原因，首先是由於這一時節氣溫高，人體只能通過排汗來散熱，使人體內的水分大量流失，此時若不及時補充水分，就會使人體血容量減少，大腦會因此而供血不足，進而造成頭痛頭暈。此外，頭疼的另一個原因是人體出汗時體表血管會擴張可使血壓偏低的人血壓更低，從而發生頭痛頭暈。適時適量運動，在夏至時節運動最好選擇在清晨或傍晚天氣較涼爽時進行，鍛煉的項目以散步、慢跑、太極拳、廣播操為好，不宜做過分劇烈的活動。在運動鍛煉出汗過多時，可適當飲用淡鹽開水或綠豆鹽水湯，切不可飲用大量涼開水，更不能立即用冷水沖頭、淋浴。



■晨起空腹吃薑或喝一杯薑糖水可養護脾胃陽氣。

北京大學人民醫院中醫科主任醫師白文認為，夏季養生應注意以下幾點：飲食有節，少食生冷。長夏養生的重點是養脾。「冬吃蘿蔔夏吃薑」，晨起空腹吃薑或喝一杯薑糖水是養護脾胃陽氣的最好辦法。在中醫理論中，脾負責將營養物質運化吸收並布散到全身，在五行中屬土，喜燥惡溼。而長夏季節陰雨連綿、潮溼，人最易出現脾虛溼困。

西瓜、綠豆湯、烏梅湯等雖為解渴消暑之佳品，但不宜冰鎮食之。解暑最好的辦法是喝熱茶。炎熱夏日，一杯熱茶最能解暑消渴，這是因為熱茶利於汗腺排汗，可以達到散熱的效果。而且茶能提高脾胃運化能力，把水運送到周身。夏季不僅要保養脾



■在清晨或傍晚天氣較涼爽時散步，是夏季運動的好選擇。

靚湯館

(之一)

哮喘的藥膳調理

哮喘病被認為是一種難治疾病。由於人們對哮喘病本質的認識存在局限，所以所採取的治療一般僅針對症狀的緩解，對阻止其復發和提高病人生活素質幫助不大。而中醫防治哮喘病已有2000餘年的歷史，《黃帝內經》、《丹溪心

法》、《金匱要略》等古籍均有論述。中醫認為「肺為氣之主而司呼吸」，《黃帝內經》約哮喘「以肺為主之藏」，可見哮喘的發病根源主要是肺。因此，下文我們將為大家介紹一些滋陰補肺、益氣補肺的湯方以助讀者調理身體。

水魚貝母湯

配方：水魚1隻，貝母10克，以及鹽、料酒、葱、薑少許。
做法：將水魚殺後洗淨，在水魚腹內加入貝母10克，以及鹽、料酒、葱、薑少許，然後放入蒸鉢內，用文火蒸爛，即可。
服用：分兩餐服完。
功效：滋陰補肺，適用於肺虛型哮喘。



■水魚貝母湯

百合洋參豬肺湯

配方：鮮百合50克，西洋參5克，豬肺200克。
做法：上三物加水適量燉熟，加入鹽、醬油、料酒、葱、薑等調味後食用。
服用：隨量食用。
功效：益氣養陰，止咳平喘。適用於氣陰兩虛型哮喘。



■百合洋參豬肺湯

黃芪燉乳鴿

配方：黃芪30克，淮山30克，茯苓30克，乳鴿1隻(500克左右)。
做法：乳鴿洗淨，去內臟。以上四物放入燉盅內，加水200-250毫升，隔水燉煮2小時，加入鹽、醬油、料酒、葱、薑等調味。
服用：每個3-5日服食一次，可常服。
功效：益氣補肺，固表定喘。



■黃芪燉乳鴿

蘿蔔燉豬肺

配方：白蘿蔔500-1000克，豬肺1個。
做法：白蘿蔔洗淨切塊，豬肺反覆洗淨切塊，一起燉爛熟調味食用。
服用：佐餐食用。
功效：補肺降逆，順氣化痰。可治虛性哮喘。



■蘿蔔燉豬肺

幼童登高山 當心高山病

新華社電：暑假期間，不少家長會帶領自己未成年的孩子外出旅遊行山，以親近大自然、鍛煉孩子的體力和毅力。但日本旅行醫學會近日公佈的一項調查顯示，身體發育尚不成熟的兒童登高山容易患上高山病。因此旅行醫學會呼籲，學校和家長一定要合理安排孩子的暑期旅遊計劃，避免安排不適合兒童的登山項目，確保孩子健康。

日本旅行醫學會對2012年8月和2013年8月攀登富士山的245名5歲至12歲兒童的調查表明，登山會對孩子的健康造成不良影響。這些兒童中共有134人出現了頭疼、嘔吐、頭暈等高山病症狀，比例高達55%。在沒有登上富士山頂的122名孩子中，也有62人出現高山病症狀。調查還表明，如果兒童在登頂之前，夜晚在位於富士山半山腰以上的地點睡覺過夜，要比在半山腰以下地點過夜的兒童更容易出現高山病症狀。