



■長夏期間應多吃番茄、檸檬、烏梅、葡萄等酸味食物以斂氣。

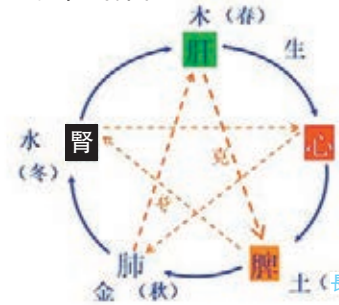
■亦可通過食用當令瓜果解暑補水。

長夏養生 健脾除濕

春夏秋冬，四季輪替，周而復始，怎麼會又多了個長夏呢？根據中醫「五行學說」：木、火、土、金、水，對應自然界的季節變化應分為春、夏、長夏、秋、冬五季，並對應人體肝、心、脾、肺、腎五臟。長夏具體的時間段應在夏秋之交的多雨時節即夏天的最後一個節氣：大暑和秋天開始的三個節氣立秋、處暑以及白露。按照太陽高度計算，長夏即七月及八月，此時正屆長夏之際。

西曆的七月與八月是一年中最早的時候，俗語道：「大暑小暑上蒸下煮」。天陽下逼、地氣上蒸是長夏的氣候特點，驕陽似火，下逼為熱，地氣上蒸，潮濕充斥。暑濕是長夏的主氣，長夏與人體五臟脾氣相通，所以暑濕與脾土關係密切，在中醫的理論中脾臟的生理功能是主運化、主升清和主統血。我們一日三餐的飲食物通過脾的工作，化成可供全身各個器官吸收的精微物質，源源不斷地提供生命所需的各種營養；使人的元氣充沛，生機勃勃。脾若是健康便不會出現內臟下垂、久脫肛疝等病症；人體的血液也流暢有序，通行有道；便血、血尿或崩漏等病

■季節五行圖。



症亦不會「找上門來」。

長夏養生關鍵：除濕養脾

脾臟的特點是喜燥、喜溫而惡水濕，而長夏是一年中濕氣最重的日子，氣候悶熱，陰雨不斷。香港地處嶺南，屬於海洋性氣候，使濕氣更加重濁。而現代人又長期作息在冷氣空調的環境中，兼嗜冷飲冰鎮，特別是時下年輕人簡直無凍不歡。濕本是陰寒之邪，嗜寒貪涼會導致濕上加濕，寒上添寒。久而久之，脾虛困頓，不能健運水濕和將日常代謝的廢物及時排出體外，「諸濕腫滿，皆屬於脾」。近來臨床常見：脘腹脹滿、食慾不振、頭暈頭痛、胸悶嘔吐、大便溏爛、身倦乏力、或濕疹反覆、口乾苔膩等病症，故長夏養生的關鍵在於除濕、利濕以健脾運。

飲食調養

暑濕二氣為夏季主令，且常夾有火熱之氣，屬心氣火旺，味屬苦，故夏季飲食宜減苦增辛以養肺。而且夏季心旺腎衰，伏陽在內，雖天氣炎熱，飲食仍宜以溫為主，不宜吃冰冷食物，以免腹受寒氣。解暑還是茶水好，可食各種瓜果，如冬瓜、黃瓜、西瓜、苦瓜等當令食物。同時應注意不宜過飽，忌食肥甘膩難消化之物。夏天，人體陽氣洩於表，容易神浮氣躁，心神渙散，所以也應多吃酸味食物以斂氣：如番茄、檸檬、烏梅、葡萄等。

推薦藥膳：

清補涼

材料：玉竹1兩、蓮子2兩、百合2兩、生薏仁4兩、芡實2兩、淮山4片、龍眼肉12至20粒。

製法：沖洗共煲，待熟綿即可食用。（若舌苔呈黃厚，口氣重濁者，須去龍眼肉，加玉米2條）

功效：清（清熱利濕），補（生津養陰健脾益氣），涼（補而燥，藥性偏涼。）

枸杞山藥芝麻糊

材料：鮮山藥30克、黑芝麻120克、杞子15克、粳米60克

製法：粳米洗淨，浸泡1小時，瀝乾，杞子沖水，瀝乾，淮山藥洗淨去皮，切成小粒；黑芝麻炒香。將四種材料放入攪拌器，加水打成糊狀，煲中注入清水及適量冰糖，煮沸，將芝麻糊慢慢倒入煲裡，煮熟即成。

功效：理氣健脾，滋陰明目，長期食用，益壽延年。



推薦食療：

五豆飲：取黑豆、紅豆、綠豆、黃豆、白扁豆各二兩，生甘草10克（或羅漢果半隻）煲熟軟後，水可代茶，清暑解渴；豆可飽肚，營養豐富，健脾和胃。

三花飲：白菊花、鮮荷花（或葉）各10克，茉莉花3克，略沖洗後，以沸水沖泡，加蓋稍冷後當茶飲，芳香開竅，去心胸煩熱。



■三花飲。

中藥調養

夏季夜短晝長，酷暑外蒸，人體氣血趨於表面，隨着汗液的增多，會氣陰耗損，當今長夏時節水氣潮濕侵犯人體，影響脾的運化，身體需要以中藥調補。

1. 宜健脾化濕：選用黨參、白朮、雲苓、大棗、山藥、芡實、薏苡仁、白扁豆等。
2. 宜益氣生津：沙參、西洋參、玉竹、生地等。
3. 宜以苦為補：苦味清火，通下功效強，苦瓜、野菊花等可平息心火，減少汗出，保津存液，但須防苦寒敗胃，切不可太多。
4. 宜芳香化濕：選用藿香、佩蘭、生薏仁、陳皮、生薑等煲粥，可驅暑濕；並要適當多吃養心安神之品：如蓮子、百合、茯苓等。

有關長夏的定義，黃帝內經亦論及：「脾不主時」，後代醫家認為土無專位，土生萬物，脾養四臟。因此每個季節的最後十八日歸於長夏，雖說法不一，但中醫學既將脾作為後天之本，也即一年四季中均要重視脾胃的護理和飲食的調養。唯其如此，才有望健壯康樂，松茂鶴齡歲月長。

醫者手記

夏日疲勞綜合症的中醫防治

烈日當空，很多人都被太陽曬得很累。即便晚上睡了早上醒來還是累。天氣太熱，導致人人汗流浹背，極度疲勞等，中醫認為流汗多容易消耗身體正氣，即傷氣傷陰，那麼要如何預防夏日疲勞綜合症呢？首先，應懂得適當防暑避暑：避免長時間在太陽下曝曬，尤其是大汗淋漓時，應盡可能留在陰涼通風的地方；及時補充水分，可以在水中加點鹽，或飲用綠豆湯、生脈湯等清熱消暑之品。而衣物應選擇寬鬆透氣吸汗的淺色衣物。

第二，應保證充足睡眠。經常熬夜，超過12點後入睡，或入睡時間不固定就要努力排除受外界影響，例如：吃得太飽，過鹹，飲提神作用的茶或咖啡，睡前玩刺激的遊戲。腦子處於緊張狀態會導致無法安眠。故建議在晚上9至11點間入睡，養成定時定量睡覺的好習慣。中醫經絡學說提到，晚間9至11點(亥時)是三焦經最旺的時間，三焦是六腑中最大的臟腑，有主持諸氣、疏通水道的作用。亥時百脈皆通，三焦通百脈。此時睡眠百脈可得到良好的休息，對身體十分有益。當然，患失眠的人就更要積極尋求治療，勿延誤病情。

第三，應盡量做到飲食均衡。如果食慾不佳，可選擇蔬果，少量芳香，酸甜或容易消化的食物。中醫理論中夏日的飲食原則是清淡、芳香容易消化的食物為主。譬如，應節蔬菜冬瓜、黃瓜或絲瓜、西瓜、哈密瓜等水果。對於脾胃虛弱或消化力差類型體質的人，夏天會比一般人更容易感到疲勞。因此，他們更應選擇健脾益胃的食物，例如：粥、蘋果或車厘子等。可適量配合藥膳，例如：淮山茯苓粥，扁豆荷葉湯等，反而太寒涼的瓜果應該少吃。

香港人常說有一類人「骨火」重，他們易於疲勞，常常身體疼痛，多言，火氣大，很怕熱，伴隨口臭，大汗，口乾，多飲多食，大便時秘結等問題，中醫九型體質稱其為「濕熱質」。由於，他們先天體質較熱，後天又不善保養，嗜食煎炸香辣的，或常熬夜所以導致胃火熾盛。飲食方面，除了應多食蔬果，還可適量飲清暑熱的荷葉冬瓜湯等。如果能結合治本之法，忌食性燥的食物如羊肉，選擇少油膩和煎炸食物來保健養生，疲勞及周身疼痛症狀會逐步減輕。

第四，生活上要配合適度運動鍛鍊，如打太極拳或游泳以促進腦內啡分泌，增加新陳代謝，增強體質，趕走疲勞。另外，工作或生活壓力大，要適度減壓，積極解決問題，適當與家人朋友交談紓壓，培養適當興趣，陶冶性情，建立健康心靈。最後，讓我們一齊學習樂觀、積極及感恩的心，勞逸結合，持守以恆。

消除疲勞飲品(2至4人量)

一. 荷葉冬瓜湯

功效：清暑利濕，清熱除煩。適宜：倦怠身重，口乾舌燥，小便黃、少者。

材料：鮮荷葉1葉、冬瓜1斤、豬月展肉1斤、生熟薏米各1兩、陳皮1錢、生薑2片及黃酒2茶匙。

做法：將冬瓜連皮及連籽洗淨，切塊，荷葉及其他材料以清水洗淨，荷葉或剪成小張。洗淨豬月展肉，汆水待用。放約1、2碗水，將所有材料放入經已煲滾的水中，用中火煲約2小時，加鹽調味即可。



■荷葉冬瓜湯所需食材。

二. 生脈飲

功效：益氣養陰，迅速補充身體水分。

材料：太子參5錢、黨參3錢、麥冬3錢、五味子3錢。

作法：將所有的藥材洗淨放入8碗水，水滾後用小火煮30分鐘，加少量鹽即可飲用。



■麥冬。 ■五味子。 ■黨參。 ■太子參。

**以上飲食材料只作參考，如有任何疑問，建議找註冊中醫診治。 文：黃奕婷（香港中醫學會副監事長）

醫訊

吃辣椒或有助於預防大腸癌

新華社電：吃辣往往被認為會刺激腸胃，然而國際最新報告指出，辣椒還有預防大腸癌的神奇功效。以前曾有研究發現，在感覺神經元中，有一種名為「TRPV1」的受體，能夠感知熱、酸、辣等有可能傷害細胞的刺激。這項研究發現，腸內表面也有這種受體，它能遏制腸內的表皮生長因子受體「EGFR」，後者與腸內的細胞分裂密切相關。

■對於大腸癌復發性風險高的患者，通過辣椒素長期激活「TRPV1」受體，有益康復。



研究小組通過基因操作，培育出容易患上胃腸道癌的實驗鼠，然後給其中一些實驗鼠餵食辣椒素。結果發現，與沒有餵食辣椒素的實驗鼠相比，餵食了辣椒素的實驗鼠癌細胞的數目較少，腫瘤面積也較小，壽命也得到延長。研究小組認為，這是由於辣椒素能夠激活「TRPV1」受體，而「TRPV1」又能夠遏制「EGFR」的異常作用，從而降低了癌變風

黑色食品吹起營養「黑旋風」

傳統中醫認為：「藥食同源，藥療不如食療」；「黑色食品可以固本扶正，潤膚美容，強壯身體，延年益壽」。而現代醫學也認為：「黑色食品不但營養豐富，且多有補腎，防衰老，保健益壽，防病治病，烏髮美容等獨特功效。」美國《時代週刊》刊文中提到：「如果人類生活不缺少花青素，平均最低年齡可達到125歲。」



■黑番茄中所含的番茄紅素是紅番茄的7.2倍，並含有大量的花青素以及各類維生素。

節奏的現代人來說，黑營養食物顯然是養生進補的不二之選。著名營養專家、解放軍309醫院營養科前主任張曉教授日前指出，在黑色食品中，大漠紫光培育成功的黑番茄中所含的番茄紅素含量是紅番茄的7.2倍，並含有大量的花青素、維生素C、維生素E、葉酸、煙酸且有高鈣低鈉、低糖等特徵，集中了人體所需的主要營養，是不可多得的黃金組合營養食品。

記者獲悉，花青素是一種強有力的抗氧化劑，它能夠保護人體免受一種叫做自由基的有害物質的損傷。花青素還能夠增強血管彈性，改善循環系統和增進皮膚的光滑度，抑制炎症和過敏，改善關節的柔軟性。花青素也是一種自由基清除劑，它和蛋白質結合，防止過氧化，還能預防阿爾茨海默氏病，預防近視，增進視力、抗輻射。