

上半年因感染流感病毒而致死的人數呈上升趨勢，加之被稱為「新沙士」的中東呼吸綜合症(MERS)襲港，本港民眾難免為此緊張。而中醫藥源遠流長，《黃帝內經》中強調「春生、夏長、秋收、冬藏」，只要我們能在夏天把「生長陽氣」這個環節做得好，便可增強體質，抵禦季節性疾病侵擾，減少疾病發生率。

文：鍾啓福（香港中醫學會副主席）

# 夏季養生防病錦囊



四季養生是中醫養生的重點內容，其要點是順從四季陰陽的變化規律來調整個人的起居、飲食、作息等，以達到養生防病的目的。夏季陽氣旺盛，天氣炎熱，而同時地之陰氣始升，地上濕氣與天上熱氣交蒸。天之陽氣與地之陰氣交會之時，自然界呈現出一派繁榮景象，但人卻容易染上濕熱型傳染性疾病如流感、腸胃炎、痢疾等。中醫學認為心與夏季相應，夏季養生重在養心、健脾、養陽氣。《素問·六節藏象論》中曰：「心者，生之本，神之變也，其華在面，其充在血脈，為陽中之太陽，通於夏氣」。夏季潮濕炎熱的氣候特別適合細菌和病毒的繁殖，再加上人們易口渴，喝水多，所以胃酸被稀釋，導致消化道的防禦功能減弱。若此時不注意飲食衛生就特別容易生病。

## 中藥薰蒸法 抗流感殺病毒

養成良好的飲食習慣和保持個人衛生是預防夏季腸道疾病的主要措施。中國有句俗語說得好：「飲水潔淨，不得瘟疫」，「夏至日浚井改水，冬至鑽燧改火，可去溫病也」。由此可見，古人早就認識到不乾淨的飲食方法會致病。食物要充分加熱，不要吃生冷食物，蔬菜瓜果要清洗好。如做冷盤涼菜時，可配合洋蔥、蒜泥或白醋，既可加強殺菌作用，還可增進食慾，腸胃便能做到「正氣存內，邪不可干」。《調疾飲食辨》有云：「春夏大雨，山水暴漲，有毒，山居別無他水可汲者，宜搗蒜或白礬末少許，投入缸中。」



■蒜泥被視為是天然的盤尼西林，既可調味，又可殺滅細菌和病毒。



■貫眾

中，常飲則不傳染，而井水沉一枚，不犯百毒，則解毒之功，又其獨著。」體現了古人在預防夏季傳染病方面的聰明智慧。大家可以在家居使用中藥薰蒸來抗流感殺病毒，材料為貫眾9克、板藍根15克、連翹15克、金銀花15克及甘草6克，把以上中藥用水煎煮，放入盤中，以蒸汽薰蒸家居房間，同時注意個人衛生，保持家居空氣流通，可有效預防流感。

## 微汗宜調暢 控制室內溫差

夏季切勿過度使用空調。室內外溫差，不應超過攝氏5度，否則容易因溫差太大「攝視」冷到感冒。當使用空調時間過長，身體皮膚護理便會進入閉合狀態，汗液排出不暢，影響正常代謝。古人有「汗後當風」之說，做運動後或出汗後亦不宜即刻吹空調。出汗本身的其中一個功能是調節體溫，夏季天氣炎熱，微微出汗能夠調和營衛，氣血調暢。

■微微出汗能夠調和營衛，令氣血調暢。



然而經常大汗淋漓，汗出太過，又不利于身體健康，會造成陰陽兩虛。中醫有「陽加陰謂之汗」之說，即是汗由津液所化生，除了水分之外，裡面亦有其他有用物質，如現代生理學提到的電解質。汗為心之液，出汗過多，不僅會耗津傷血，還能傷及心陽，導致氣血兩傷、心失所養，出現心慌、心悸、疲倦、氣短、乏力、失眠、口渴等症狀。

## 夏季戒生冷 健脾化濕養生

夏季飲食宜溫，不宜生冷。寒涼食物助濕生痰，傷害脾陽。飲食清淡既可促進食慾，亦有利于消化。從現代醫學的角度來說，夏天氣溫高，人體會產生一系列熱的生理反應，此時出汗多，飲水多，胃酸容易被沖淡，如果不加以節制飲食就容易損傷腸胃功能，不僅違背了「春夏養陽」的原則，還可能引起胃痛、腹痛、洩瀉、痢疾等消化系統疾病。老人家體質虛弱，若過食生冷會進一步傷及陽氣，造成洞瀉不止。



■兒童的消化機能尚未完善，在夏季常吃雪糕易損傷脾胃。

而小童乃純陽之體，消化機能尚未完善，在夏季經常吃生冷食物如雪糕、凍飲等，極易損傷脾胃的運化功能，易引發長期反覆肚痛、食慾差、大便異常等症狀。對氣血吸收、生長發育亦有影響，如果不加以糾正，久而久之會影響孩子的成長。夏季的最後一個月是長夏，與脾臟相應，脾性喜燥而惡濕。這時天氣濕度高，人比較容易感受濕邪，一旦體內濕邪太過，會造成脾虛。所以長夏飲食宜少油膩，戒生冷，脾虛體質者建議少食多餐。食療上可以服用健脾化濕的中藥，如白朮、蓮子、茯苓、陳皮、砂仁、薏仁之類，既能健脾，又可祛濕。



■薏仁乃夏季祛濕的好選擇。

## 「生長陽氣」四妙招

### 1. 多吃生薑紅糖

《壽世保元》指出：「夏日伏陰在內，暖食尤宜」。夏天可多用「暖」食來「溫中散寒」，將生薑、紅糖、陳皮一同沖水服用，效果尤佳。

### 2. 用溫水洗澡泡脚

暖水洗澡能使身體血管擴張，有利於機體排毒，並且能夠補充陽氣。水溫一般應控制在37-39℃左右，不宜太冷。另外，也可以用溫水泡腳，腳是人體的第二心臟，溫水泡腳可以供給能量，通調氣血，改善心臟功能，增加足部的血液流動和促進人體新陳代謝。夏天泡腳的水溫可調校在38-42℃左右，泡上15分鐘即可，以溫暖舒適為宜，四肢冰凍者可加入生薑數片。而高血壓、心臟病患者及孕婦均不適宜。

### 3. 晨間運動補陽氣

《易經》有云：「動則生陽」，夏天運動，可以改善新陳代謝，促進血液循環。鍛煉可以加強耐熱性，提高人體調節溫度的功能，提升對外間溫差的調節力，防止中暑。但夏季運動時間很重要，不要選擇陽光最猛烈的區間段，出汗過多傷正氣。一般建議早晨和煦的太陽下，鍛煉身體溫補陽氣。跑步、游泳、氣功等都是不錯的夏日之選。

### 4. 灸灸足三里

足三里穴是中醫常用的保健穴位。夏季經常在家裡做灸灸，可以起到保養陽氣的作用。足三里乃足太陽脾經合穴，此穴位多氣多血，長時灸灸可強身健體，它位於小腿

■溫水泡腳可通調氣血，增加足部血液流動和促進人體新陳代謝。



前外側，外膝眼下3寸，脛骨前脊外側一橫指處，手持艾條相隔皮膚約1至2寸，感到溫暖即可，不需過熱，養生保健可每天灸灸一次，每次20分鐘。自己在家中進行穴位灸灸，要選擇品質好的艾條，施灸時把點燃的艾條適當靠近穴位皮膚，要感覺微溫不燙為宜。

## 貪涼損健康

夏日氣溫正高，貪涼雖能享一時之涼爽，卻傷害體內陽氣，影響健康。

### 1. 運動後勿立即用冷水洗澡

夏天運動可以促進血液循環。鍛煉身體能將體內濕氣排出，但不少年輕人運動後會即時用冷水降溫，人體溫度調降是需要時間適應的，運動後毛孔疏鬆，沖冷水涼會使濕氣一下子快速進入體內，寒邪入侵損傷陽氣。另外，運動完後也不要馬上吹空調，這樣容易引起外感。

### 2. 冰鎮飲品傷陽氣

炎熱的夏季，凍飲受到廣泛歡迎。然而，夏季人體的陽氣呈向外散的趨勢，體內陽氣較於其他時期相對不足。這時，如果進食過多的生冷食物，會對陽氣造成嚴重傷害。寒氣損傷人體正氣，秋冬季容易生病。



■通過游泳鍛煉身體，可於夏季溫補陽氣。

3. 休息睡覺勿貪涼：夏季時，不少人會一絲不掛，開着空調睡覺，更有甚者連睡在床上都嫌太熱，乾脆打地鋪。但是夏季人體毛孔擴張，熟睡時全身新陳代謝減慢，體溫調節能力下降，身體抵抗力變弱，這時開空調、睡地板都會使寒邪更易進入體內，容易生病。

## 夏日食療

### 1. 淮山薏米芡實粥

材料：山藥、薏米、芡實各15克、陳皮1角、梗米及瘦肉適量。

製法：將山藥、薏米、芡實各5錢、陳皮及瘦肉加梗米，熬粥食用。

功效：健脾益胃祛濕。對經常疲倦，胃口不佳，大便稀爛，腕腹脹滿人士尤其適宜。

### 2. 玉屏風茶

材料：黃耆12克，白朮9克，防風9克，陳皮3克，生薑3片，大棗去核4枚。

煮法：以上材料放於鍋中，600毫升水煎成200毫升。

用法：每天1次，每次1杯，午時服用。

功效：固表益肺，預防感冒。易感冒、疲倦、出汗、惡風人士尤其適宜。

■玉屏風茶內含黃耆、白朮、防風、陳皮、生薑、大棗，可預防感冒。



## 健康小百科

# 預防中暑十貼士

由於近期天氣炎熱，衛生防護中心提醒市民在酷熱之下應採取以下預防措施。過胖人士、病人包括心臟病或高血壓患者、長者及小童均較易中暑，更應格外注意自己的身體狀況。

1. 穿淺色、寬鬆及通爽的衣服，減少吸熱，方便排汗及散熱。
2. 避免做劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，高溫、出汗及疲乏均會增加身體的負荷。
3. 戶外活動宜安排在早上或下午較後的時間進行。
4. 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快，盡量安排在較涼快的時間工作。
5. 若必須在酷熱環境下工作，盡可能

在工作地點加設遮蔭，開始工作後，循序漸進調整工作步伐，並適時在蔭涼處休息，恢復體力。

市民亦應留意由香港天文台公佈的最新預測的紫外線指數。當紫外線指數高過六或以上時：

1. 減少陽光直接照射皮膚或眼睛。
2. 佩戴闊邊帽或撐傘。
3. 選擇有遮蔭的地方，或戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡。
4. 塗上防曬係數為15或以上的防曬液，並在出汗或游泳後再次塗上。
5. 若感到不適，應立刻停止活動，盡快求醫。

衛生防護中心發言人還建議，民眾在進行戶外活動時，要及時補充水



■炎炎夏日，應及時補充水分，以防脫水。

分，以防脫水。但要避免飲用含咖啡因的飲品，例如咖啡及茶，以及酒精類飲品，以免增加水分經泌尿系統流失的速度。

## 醫訊

# 吃豆類可降低痛風風險

大家一直以來的觀念是，吃高嘌呤的食物是痛風病發因素。但新加坡國立大學一項最新研究發現，食用黃豆類和莢果類(Legume，包括紅豆、綠豆、大豆和豌豆等豆類)食品並不會導致痛風，反而還可能降低患上痛風的風險。而多吃雞、魚和蝦等肉類和海鮮則會提高患上痛風的風險。據報道，這項研究是新加坡華人健康研究計劃的項目之一，共有超過6萬人參與研究。調查人員通過定群追蹤研究的方法，從上世紀90年代開始追蹤這些人的飲食習慣。當中有2100多人在平均11年內患上痛風，研究人員便從中分析這些人的飲食習慣及他們患病的風險。



■最新研究指出，食用紅豆、綠豆、大豆等豆類食品不會導致痛風。

研究人員將參與者所吃的食物份量分成四部分，通過比較這些食物的攝取量，來分析參與者患上痛風的風險。以雞肉而言，攝取量最高的群體患上痛風的風險，較攝取量最少的群體多了

27%；豬肉攝取量最高的群體患上痛風的風險，較攝取量最少的群體只多了8%。研究者稱，雞肉、豬肉、魚肉和貝類等肉類和海鮮所造成痛風病發的概率介於8%至27%。出乎意料之外，黃豆和其他豆類不但不會造成痛風的發作，反而還能使患病的風險降低14%。