

香港位處炎熱的南方，午後天氣又熱又潮，人人彷彿身處大蒸籠之中，汗流浹背，十分難受。過去本港市民極易在夏季受暑，出現氣喘發熱，口渴神疲的表現，嚴重時更會中暑。所以「消暑」二字常被掛在口邊，希望能防範「感暑」。時移世易，雖然氣候特徵未曾改變，但近年來不少市民反而在夏天時患「寒病」。前來求診的病人，很多都不再心煩口渴，而是畏風、頭痛、身痛、流清鼻涕。這是什麼原因呢？

■文：梁秋容
(香港中醫學會)



■烈日酷暑，卻有不少市民患上畏風、頭痛、身痛、流鼻涕等「寒病」。

夏日反得寒病？

從中醫角度出發，暑熱之邪使人體的陽氣過度活動，而陽熱又直接耗傷津液，所以就算只是慢走幾步，或只是站立不動，在暑熱之天，人們也會感到氣喘、疲倦、心煩和口渴。一般在這種情況下，我們會運用清熱生津的方法，祛除暑邪，並使人體氣血回復平衡，這就是「消暑」。很多民間消暑的習俗都運用了上述理論和方法，例如一些夏天受暑的患者，自覺口渴甚劇，無論飲多少水也不能解渴，但只要吃了西瓜，便覺口中津液漸生，連同心煩身熱的感覺也消除了。這些民間智慧，背後其實也合乎醫理，因為西瓜是一種既能清熱，又可生津的食物，對應暑邪傷津耗氣的特點，故能取得很好的消暑效果。



■西瓜既能清熱又可生津，具有很好的消暑效果。

別讓「寒邪」有機可乘

但因為科學發展，人們的工作模式，生活習慣都發生了翻天覆地的變化。我們在路上行走雖仍熱得難受，但需要全日在露天工作的人畢竟少了。很多人即使在炎熱的天氣下活動，但很快就會回到室內休息，真正直接感受暑氣的機會和時間其實不多。在室外暴曬時，人體的陽氣正處於向外舒展的狀態，肌膚毛孔開啟，汗液隨陽氣鼓動而外出，這種狀態對維持人體平衡有很大的作用。



■隨身攜帶圍巾或薄外套，隨溫度變化適時穿脫，可防止受寒。

用。但在進入室內的一刹那，氣溫則仿如秋冬，寒氣襲人，身體陽氣本來正往外舒展，汗孔正開，突遇此寒冷之氣，若不注意，很容易便讓寒邪有機可乘，侵犯人體。

忽冷忽熱，就像城門大開之際，忽遇外敵來襲，「寒邪」長驅直進，攻城池。就算人體趕得及讓汗孔收固，身體上的汗水變涼後也會增加受寒的機會。偏偏身處現代化大都市的我們，一天之內會遭遇數次，甚至數十次，這種時冷時熱的環境變化。體質較弱者自然不能適應如此急驟的氣溫轉變，容易導致「夏生寒病」。

切勿盲目消暑



■夏日飲食不宜過分寒涼，會令陽氣受損，影響健康。

另一方面，不少港人喜歡吃生冷寒涼的食物飲料，又缺乏運動，造成身體陽氣虛弱，在秋冬時節本已畏寒乏力，夏天稍遇勞倦，即體倦多汗，便陽氣更傷。再逢寒氣或內服生冷、冰凍飲食，則外感內傷，感冒洩瀉接踵而至，就像年久失修的船隻遇上疾風勁雨。

針對時下港人的普遍情況，要避免在夏天生「寒病」，除了要注意消暑之外，還可以注意以下三點。

■進入溫度較低的室內前，應自備毛巾或紙巾將汗水擦乾。



第一，不可盲目服用消暑之品。不同人的體質和生活習慣，對個體的健康有關鍵影響，不宜僅憑天時選擇食療方。例如夏熱之時，若未在室外逗留，沒有暑熱之表現，又或身體本來虛寒，不宜過多食用清熱生津的消暑之品，甚至可不服用，應根據各人自身狀態決定養生方法。

注重細節預防「寒病」

第二，隨時注意室內外溫度改變。就算具有健康之體魄，經常遇到氣溫驟然變化，身體也可能無法及時適應。若不能避免，多次出入如港鐵、辦公室、商場等室內溫度較低的地方，就應該隨身自備毛巾或紙巾。在進入冷氣的環境前先把汗水抹乾，若情況許可，則可帶一件風衣，適時穿上，以防受寒。

第三，日常飲食不宜過分寒涼。不少人為了食一時口舌之痛快，每天食生冷，慢慢地使自己陽氣受損，影響健康。在夏天，我們的陽氣正往外舒展，內部臟腑的陽氣反而較少，若多食生冷，則容易讓寒邪直接傷及臟腑，這也是夏天多出現洩瀉等疾病的其中一個原因。其實口渴之時，飲用熱茶反而更能解渴，大家不妨試試。

■熱茶有很好的利尿作用，可以帶走體內大量的熱量和廢物，使體溫下降。



醫者手記

文：鄒嘉宏（中醫學會副監事長）

盛夏的冰爽代價

正值炎炎夏日，運動場、游泳池、沙灘等地均人滿為患，運動過後一頭大汗，迫不及待地開一罐冰鎮飲料，便可換取一片清涼，舒服又暢快。殊不知冰爽的代價，亦是大得難以想像。之前有一個又高又瘦的小伙子，因打籃球後突發氣胸，手術出院後來看診調理。當我跟他說其氣胸有可能是由劇烈運動後猛灌冰鎮飲料，導致肺膜因急劇熱脹冷縮，適應不來而破掉時，對方十分驚訝。

小伙子問：「中醫不是說熱者寒之，寒者熱之嗎？寒冬時節，熱飲使人暖和，夏天煩熱，用凍飲降溫不正確嗎？」筆者認為這就是典型的「知其然，而不知其所以然。」人身一氣周流，管理我們的健康和動力就是一股陽氣，盛夏時節，天地間的陽氣會浮於表面，所以地表氣溫升高，但內在陽氣是相對不足。所以，夏天井水涼快，冬天陽氣潛藏，故外面天氣寒冷，井內卻是暖和的。

人稟天地之氣而生，和宇宙間的自然規律存在一定共性，所以夏天皮膚外面感覺很熱，其實內裡腸胃陽氣相對不足。故夏天患拉肚子的人特別

多，這是腸胃陽氣弱，抵抗力不足的緣故。小伙子因有飲冰飲習慣，所以胃腸功能較弱，可能還有大便稀爛的問題。其實，腸胃的陽氣用於消化食物，運化精微，必須好好保護。如果每日加寒加冰，便無法煮熟食物，當消化不過來時就會拉肚子。肺與大腸相互作用，互為表裡，腸道長期受累，久之必影響肺臟的健康。這就是鼻敏感愈發普遍的原因，並非全與花粉、塵埃有關。

大家都知道運動之後，不應立刻沖冷水澡，很容易病。卻不知道，炎熱氣候之下，食涼飲冷，就給燥熱的臟腑突然沖了個冰水澡。雖然腸胃首當其衝，但其他的臟腑、肌肉、血脈也會同時受累。各器官為了保護自己，不得不調動他們最珍貴的陽氣來打仗抗敵。為使身體保持適當溫度，讓各器官能夠盡可能運作正常，這需要付出寶貴代價，陽氣稍足的人尚可抵銷這種寒熱鬥爭的不適感覺，但陽氣素來不夠的人就很容易出問題了。



■運動後立即喝冰鎮飲料，易導致肺膜破裂引發氣胸。

每年夏天，均有年輕力壯者因運動後肺膜破裂引發氣胸，心腦血管破裂發中風，甚至猝死的相關報道。身體的血管壁、臟腑的膜壁是有一定彈性的，但長期抵受急劇熱脹冷縮的轉變，很容易會失去彈性而破裂，就像熱燙的玻璃器皿，突然被置入冷水中，會破裂一樣。所以，運動過後必須先讓身體靜下來，汗出透了，氣喘平了，再慢慢喝些水，這樣既能補充水分，又不傷身體。

身體運作產生能量和熱，出汗時打開毛孔散熱、排毒，而冰飲會使汗孔收縮關閉。本來要排走的餘熱、濕毒和污濁等病理產物被囚於皮膚之間還會導致濕疹等皮膚病，甚者更令臟腑受累，胸悶不舒，反覆感冒。究其根本都是陽氣受損，保護身體的力量弱了。故《黃帝內經》有言：「陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰。故天運當以日光明，但故陽因而上，衛外者也。」

健康小百科

三伏貼 改善鼻過敏

所謂「三伏天」，指的是農曆夏至以後的3個特定的日子，第3個、第4個與第5個庚日分別稱之為初伏、中伏與末伏，總稱「三伏」，這是一年四季中，陽光熱度最強、照射時間最長的時候。三伏貼療法對鼻過敏患者有顯著療效，其中以打噴嚏、鼻塞、流鼻涕等症狀的改善最為明顯，對其他的症狀如眼癢、鼻涕倒流、呼吸不暢、嗅覺降低、眼紅等問題的舒緩也有所幫助。

過敏性鼻炎患者在敷貼三伏貼期間，應注意盡量不要從事激烈易流汗的運動；要忌食生冷刺激食物，禁泡冷水，以免影響療效。三伏貼療法是體現中醫冬病夏治的預防醫學概念，並非常規必要的治療手段，不應盲目誇大功效，應依不同體質配合適當敷藥材料或建議適當療法，並提供正確的中醫飲食宜忌衛教，配合生活作息及飲食習慣的調養，才是事半功倍的養生之道。過敏性鼻炎的病患若平時多食用冰



■三伏貼療法對鼻過敏患者有顯著療效。

品、茶葉、咖啡及水果易誘發鼻敏感，且易因天氣變化、早晚溫差、灰塵、塵(蟎)、冷氣等因素引起不適。所以需要合理調整飲食習慣、隨時注意溫度變化、改善空氣品質，避免影響免疫功能弱化。

醫訊

先吃蔬菜蛋白質 後吃米麵益處多

美國韋爾·康奈爾醫學院的研究人員在《糖尿病護理》期刊發表報告說，用餐時先吃蔬菜和蛋白質，最後吃碳水化合物，有助延長飽腹感，防止餐後血糖飆升。研究人員共徵募了11名肥胖或超重的II型糖尿病患者，讓他們夜間禁食12小時，隨後攝入包含蛋白質、碳水化合物和脂肪的628卡路里食物。第一周，研究对象先吃碳水化合物麵包和果汁，15分鐘後再吃雞肉和西蘭花；第二周，先吃雞肉和西蘭花，再吃麵包和果汁。研究人員檢測他們餐後30、60和120分鐘的血糖水平，結果發現，先吃蔬菜和蛋白質那一周與先吃碳水化合物那周相比，餐後30分鐘血糖水平低29%，餐後60分鐘低37%，餐後120分鐘低17%。研究人員認為，蛋白質有助延緩碳水化合物中的糖分進入血液，抑制血糖飆升。血糖飆升不利糖尿病人的健康，也會增加飢餓感。



■用餐時先吃蔬菜和蛋白質，最後吃碳水化合物，有助延長飽腹感，防止餐後血糖飆升。

百草匯

荔枝核

荔枝核是無患子科常綠喬木荔枝 *Litchi chinensis* Sonn. 的成熟種子。又名荔枝核、荔仁、枝核。荔枝分佈於中國華南、西南及台灣，藥材主產於廣東、廣西、福建等地。相傳，一位南方詩友來看望大詩人白居易，帶來了一些剛成熟的荔枝，白居易品嚐了鮮美的荔枝，詩興大發，隨手寫了一首讚美詩：「嚼罷天上味，嗅異世間聞；潤勝蓮生水，鮮逾橘得霜。」他夫人進來發覺桌子擺了許多荔枝核，便將其包在一起放在抽屜裡。不久後，白居易因受涼得了疝氣，即中診治後，便擬方囑其夫人去藥肆配藥。配藥回家便放在抽屜裡，準備忙完活再煎。然而等其煎藥時，發現兩個包裹裡都是荔枝核，她懷疑是否搞錯了，便再去問郎中，郎中說不錯，這就是治療疝氣的良藥。後白居易到京城居住，便將此方告訴了一位御醫。並收載到《本草》中去，得以流傳至今。



■荔枝。

荔枝夏季結果，果實球形。果實成熟時，食用荔枝肉後收集種子(核)，曬乾。種子呈現圓形，紫棕色，平滑。飲片有生荔枝核、炒荔枝核、鹽荔枝核等規格。

成分藥理：含皂甘、揮發油、脂肪酸等。具有降血糖、降血脂、抗乙型肝炎等藥理作用。

藥性功用：味甘、微苦，性溫。歸肝、腎經。功能行氣散結，祛寒止痛。用治寒疝腹痛，辜丸腫痛，胃痛痛，痛經及產後腹痛。

用法用量：煎湯內服，每劑6至10克；研末服，每次1.5至3克；或入丸、散。

簡易方：

1. 治疝氣疼痛。炒荔枝核、大茴香各60克，共研細末。每日早晨空腹用黃酒送服10克。
2. 治慢性盆腔炎，下腹及兩側疼痛，帶下量多。荔枝核30克，蜂蜜20克。將荔枝核打碎，放入沙鍋加水浸泡片刻，煎取30分鐘，去渣取汁，趁熱調入蜂蜜。早晚分2次服。
3. 治無併發症的非胰島素依賴型糖尿病。荔枝烘乾研粉。每次取10克於餐前30分鐘以溫開水送服，每日3次。連服3個月。
4. 治肋間神經痛。荔枝核燒炭存性，搗碎，取6克，加廣木香6克。水煎分2次服。
5. 治乳腺增生病，乳房脹滿疼痛。荔枝核、橘核各20克。研為細末，放入2.5升的暖瓶中，注入沸水，浸泡1小時，分次飲服。每日1瓶，連服10日。

■荔枝核。