

夏季養生 飲食祛濕

夏季節氣是立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑。夏季是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。而中醫學認為心與夏季相應，夏季養生重在養心、健脾、養陽氣。在《素問·六節藏象論》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。」

文：鍾啓福（香港中醫學會副主席）

夏季潮濕炎熱的氣候特別適合細菌和病毒的繁殖，再加上夏天人們喝水多，胃酸被稀釋後消化道的第一道防禦功能便會減弱，再不注意飲食衛生就特別容易患腸胃炎、霍亂、痢疾等消化道傳染性疾病。

在夏季不要過度使用空調，室內外溫差不應過大，最好在攝氏5度之內，否則容易因為溫差過大而「攝親」冷倒感冒。當使用空調時間過長，身體皮膚腠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。出汗本身是調節體溫的其中一個功能，夏季天氣炎熱，微微出汗能夠調和營衛，氣血調暢。如經常大汗淋漓，汗出太多，會不利於身體健康，會造成陰陽兩虛的狀態。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。

夏季貪涼三大錯處

夏天氣溫正高，很多人都十分貪涼，雖能享一時的涼爽，卻不知道傷害了體內陽氣，影響了健康。

錯誤一：運動後立即沖涼。夏天運動可以促進血液循環，鍛煉身體，可將體內濕氣排出，但不少年輕人運動後會即時用冷水降溫，人體溫度調節是需要時間適應的，運動後毛孔疏鬆，一下子突然沖冷水涼會使濕氣進入體內，更多的寒邪進入體內會損傷陽氣。另外，運動完後也不要馬上吹空調，因為這樣做容易引起外感。

■赤小豆利水消腫。

錯誤二：食大量生冷食物及飲凍飲。炎熱的夏季，凍飲是人們最常用的消暑方法，因為感覺清涼舒服。很多人夏天胃口不佳，捧着一大個冰鎮西瓜，用來解暑。夏季人體的陽氣呈向外散的趨勢，體內陽氣比起其他時期相對不足。這時，如果進食過多的生冷食物，會對人的陽氣造成比較嚴重的傷害。過多的生冷食物使體內聚集了過多的寒氣，損傷了人體正氣，導致秋冬季容易生病。

錯誤三：休息睡覺太貪涼。夏季時，很多人喜歡在家裡光着身體，開着空調睡覺，甚至覺得睡床太熱，乾脆在地上打個被鋪。雖然涼快，但很多人並不知道，這些行為極易使身體遭受風邪、寒邪侵襲，損傷了陽氣。夏季人體毛孔相對張大，而在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容易進入體內，陽氣不足則容易生病。

薏苡仁及赤小豆的功效

夏季南方溫度明顯升高，雨量和下雨的日數明顯增多，人們的腸胃功能易受濕熱影響而減弱，不妨煮赤小豆薏苡仁粥，做法是把少量赤小豆加少量薏苡仁，與少許粳米一起煮成粥便可，具清熱祛濕的功效，適合容易疲倦、水腫肥胖人士。另外，可用粉葛、老桑



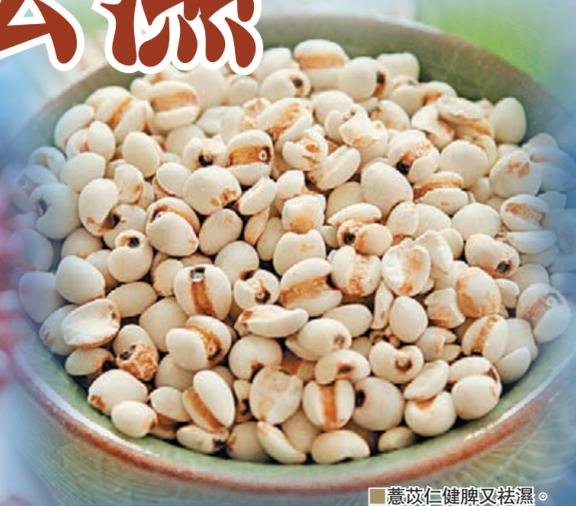
■夏天不宜大量飲凍飲。

枝和薏米煲湯祛煩熱、除骨火、祛濕氣。適合潮濕時節，關節容易酸痛人士。

中醫有云：「千寒易除，一濕難去」、「濕性重濁，纏綿難癒」，說明濕邪致病的纏綿性，但只要我們注重養生細節，持之以恆，再配合合適食療，濕氣便能遠離我們，達至身體健康，精力旺盛，無濕一身輕。健脾祛濕提升免疫力，改善身體機能狀態。脾虛濕重者飲食上宜少油膩，戒生冷，少食多餐，另外食療上配合服用健脾化濕的中藥，如白術、蓮子、茯苓、陳皮、砂仁、薏苡仁、赤小豆、淮山之類，既能健脾，又可祛濕，特別推介薏苡仁及赤小豆。

薏苡仁及赤小豆均記載於《神農本草經》，幾千年食用至今，是兩種天然健康，安全有效及很有食用價值的藥材。薏苡仁(薏米)味甘、淡，性微寒。歸脾、胃、肺經。薏米藥力緩和，久服能夠祛濕輕身，《神農本草經》將其列為上品，它可以治濕痹，利腸胃，消水腫，健脾益胃久服輕身益氣。《本草新編》記載：「薏仁最善利水，不至損耗真陰之氣，凡濕盛在下身者，最宜用之，視病之輕重，准用藥之多寡，則陰陽不傷，而濕病易去。故凡遇水濕之症，用薏仁一、二兩為君，而佐之健脾去濕之味，未有不速於奏效者也，倘薄其氣味之平和而輕用之，無益也。」難怪桂林地區有首民謠這樣唱道：「薏米勝過靈芝草，藥用營養價值高，常吃可以延年壽，返老還童立功勞。」

赤小豆性平，味甘、酸。歸心、小腸經。它有利水消腫，解毒排膿的功效。用於水腫脹滿、腳氣浮腫、黃疸尿赤、風濕熱痹、癰腫疔毒、腸癰腹痛。《食療本草》裡記載赤小豆配鯉魚治水腫的經典食療：「和鯉魚爛煮食之，甚治腳氣及大腹水腫；散氣，去關節煩熱，令人心孔開，止小便數；綠赤者，並可食。暴利後氣滿不能食，煮一頓服之。」



■薏苡仁健脾又祛濕。

夏季保健食療

生脈飲

材料：西洋參3錢、麥冬3錢、五味子1錢

做法：把材料加熱水沖泡燉5分鐘即飲。

功效：益氣養陰、生津飲汗

適合人士：經常在戶外工作、運動人士出汗後飲用。

生薑飲

材料：生薑3片、陳皮1錢、紅糖適量

做法：把材料加熱水沖泡燉5分鐘即飲。

功效：健脾胃、治寒濕

適合人士：常坐在辦公室工作、脾胃差的人士



■生薑飲

飯後養生幫助消化

夏天天氣潮濕炎熱，出汗多容易胃口不佳，吃飽飯後，胃部「頂頂頂頂」很辛苦，若晚飯後食物未完全消化，有機會引起胃酸倒流。

消食茶療：用30克炒麥芽加水煲沸後轉慢火煮20分鐘，加6克山楂研末、適量糖沖下飲用，用消化宿食，去心腹脹滿之功效，中性體質適合。若屬寒性體質，可用生薑加紅糖加水煲20分鐘左右後飲用，每天1次，每次1碗。

腹部按摩：把手掌心放在腹部，在腹部繞着肚臍順時針方向按20次，此做法方順應腸臟循行方向移動，提高腸胃部的血液循環，促進消化功能，協助排便，是一種很好的養生保健方法。

按壓合谷穴：它是手陽明大腸經的原穴，位於連接拇指與食指之間的虎口凹陷處，對腸胃功能有調節作用，只要大腸經的經氣充足，身體排洩功能便會正常。



■合谷穴

健康小百科：

夏天忌飲過甜飲料

炎熱夏日，很多人喜歡喝飲料解暑解渴。然而，若一味貪圖味覺享受而不控制糖分的攝入量，很容易陷入「甜蜜陷阱」。根據《中國居民膳食指南(2016)》提出，在日常飲食中，為了人體的健康着想，糖的攝入量每日不應超過50克，最好限制在25克以內。而世界衛生組織(WHO)更指出兒童和成年人對糖的攝入量應控制在總攝入量的10%以下，不然會引致肥胖、齲齒等健康問題。

日常飲食中，糖分攝入的主要來源多與飲料等有關，而市面上含糖量較高的飲料眾多。依據《羊城晚報》記者的調查，目前市面上的一些瓶裝飲料含糖量超過了50克。記者對比各種飲料發現，乳酸菌飲料的含

糖量是所有飲料中最高的。以味全乳酸菌飲料為例，每瓶(435毫升)高達70克以上；其次是碳酸飲料，百事可樂(600毫升)每瓶達67.2克；果汁飲料則排在第三位，一瓶500毫升的果汁飲料，含糖量為40至60克。也就是說，喝一瓶飲料攝入的糖分已超標了。

故此，夏季應盡量少喝過甜的飲料，特別是年輕人和兒童。糖分攝入過多，人體心臟負荷就會加重，會增加患糖尿病綜合症風險，導致肥胖，甚至引發糖尿病、高血壓等疾病。如想知道飲料中糖分含量，可留意食品飲料包裝上的標籤，為了自身健康，在喝飲料前，應先看清楚當糖的含量以警惕自己，更應多喝白開水，盡量少喝糖分高的飲料。

文：Karen



■夏季宜多喝白開水。



■倪晨曦平常也重視眼部護理。

倪晨曦 掌心按摩保「電眼」

香港文匯報訊(記者李嘉嘉)現今都市人經常對着電腦工作及看手機變「低頭族」，容易令眼睛出現疲勞，有IG女神之稱的倪晨曦(Elva)同樣重視眼部護理，即將推出新書與大眾分享美容心得的她近日現身灣仔會展出席「香港美容化妝及秀身展2016」《名模倪晨曦·美麗分享會》，大談美容之道，更即場示範了一些簡單的眼部運動，教大家舒緩眼睛疲勞，「將食指放在眼前中央位置，眼睛看着食指對焦，然後再望較遠的位置對焦，隨後閉起雙眼深呼吸，開眼時Hold着啞氣，然後重複交替望食指的焦點及較遠的焦點數次，隨後閉起雙眼呼吸。」此外，Elva又分享另一套動作，「將手掌心互搓二十秒左右，會開始感覺到掌心愈來愈熱，然後將掌心放上雙眼按壓，早晚都可以做，藉以放鬆肌肉。」

Elva在分享會上談到自己六年前開始模特兒的工作，在觀眾眼中，做模特兒好像很美麗、拍拍照，參加活動就可以，但其實並非大家想像中如此簡單，背後也有很多不為人知的辛苦。她坦言：「試過一日工作十小時，轉了八個不同的妝，落妝落到最後發現面部疼痛呢。」



■倪晨曦(左)即場搓手掌心。

醫訊

新華社電 日本東京大學最近發佈公報說，該校一個研究小組開發出一項新的血液檢測技術，能檢測出胰臟癌患者體內存在較多的一種特殊物質，今後可望用於胰臟癌的早期診斷。胰臟癌死亡率高達90%左右，被稱為「癌症之王」，近年來喬布斯等多位著名人物都死於胰臟癌。因為沒有特異症狀，胰臟癌的早期診斷非常困難，確診時通常腫

血液檢查助診斷胰臟癌

瘤已轉移到其他器官，導致手術成功率及術後5年存活率都很低。2015年，日本新增胰臟癌確診患者就約有3.9萬人。東京大學發佈的公報說，此前美國一些研究已發現，胰臟癌患者體內大量存在一種名為HSAT II的非編碼RNA(核糖核酸)，這一特殊RNA可以作為胰臟癌的生物標記。在此基礎上，東京大學醫學部附屬醫院一個研究小組首次開發

出一種可從血清中簡易、高精度測定HSAT II的技術。研究人員通過對比胰臟癌患者和正常人血檢結果發現，患者血液中的這種RNA的量是健康人的約5倍。相關成果已發表在新一期美國《臨床研究雜誌·洞察》上。研究人員表示，這項新的血液檢測技術有助於發現胰臟癌疑似患者，然後進一步精密檢查確診。