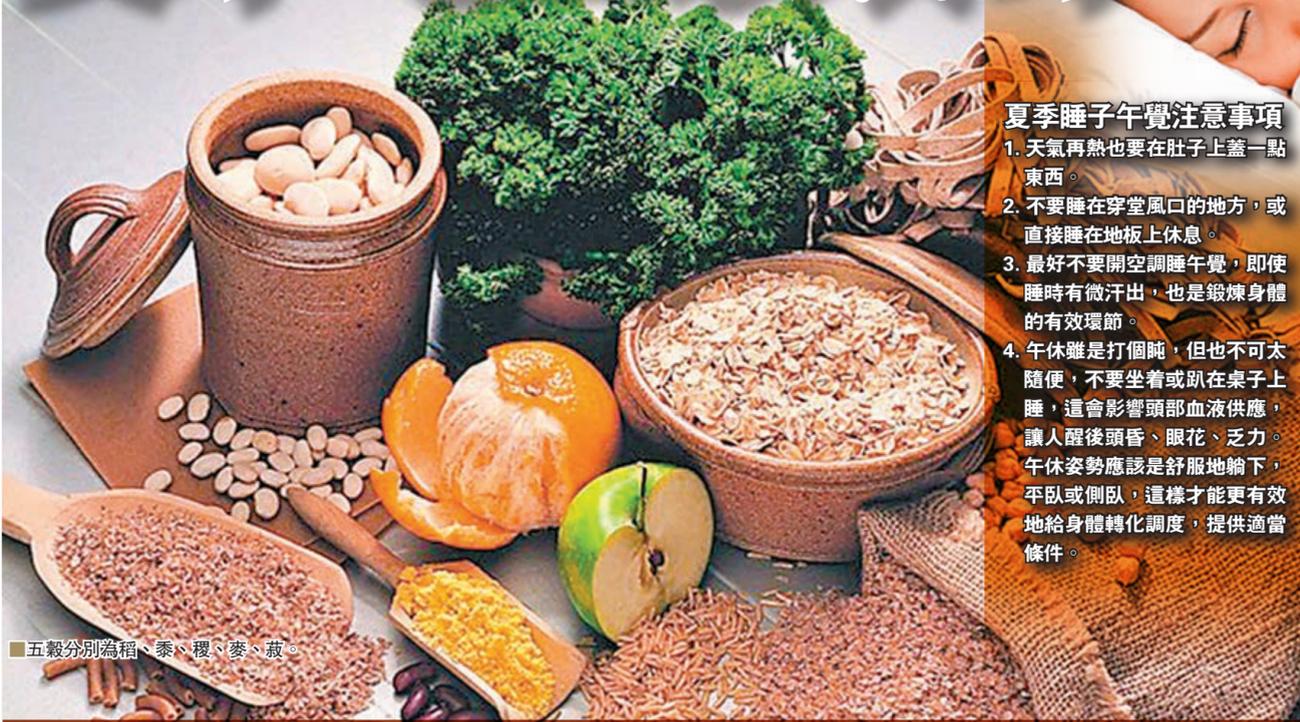


夏季吃五穀養身



■五穀分別為稻、黍、稷、麥、菽。

生活處處有中醫，中醫的養生道理，看似玄妙難懂，其實與我們生活息息相關，由養生保健，到簡單地用一雙筷子，都蘊含着中國古代傳統文化及養生道理。筆者才疏學淺，唯有把老前輩的養生道理歸納，如黑龍江養生家劉善人，好讓市民大眾都能共用養生知識。

文：鄒嘉宏（香港中醫學會副監事長、鄒氏中醫診所駐診中醫師）

用炎熱當作夏天的代名詞，相信沒有人會反對。炎炎夏日開空調冷氣，是現代人普遍的生活習慣，究竟應該讓身體流汗，還是應該用空調降溫，製造舒適感呢？讓我們看看養生專家的道理。

少開空調 流汗才健康

老一輩常說「夏天不熱，冬天不冷，遲早要作病」，這是什麼意思呢？這和身體的血液循環有關。冬天寒冷的時候，毛孔處於閉塞狀態，氣血會調節為內收閉藏，儲藏營養，為明年的生發做好準備。古人發現，當身體在冬天時不很好地內收氣血，儲藏陰精，春天的時候容易得熱性疾病。相反在夏天炎熱的時候，身體也會跟隨自然適度讓毛孔開放，有助於氣血往外走，提升代謝能力，來順應天地自然之道，這時候如果經常開空調冷氣，讓毛孔緊閉，滴汗不出，久之造成代謝不暢，就會容易破壞體質而作病。

中國、日本等很多上百歲的老人，他們得以長壽健康，除了飲食、心態外，居住環境也佔重要因素，他們普遍都住平房，因為平房冬暖夏涼，接地气，不需用空調，撥撥扇子，使得這些老人得地氣，能長壽。反觀現在大家都住高樓大廈，沒地氣可接，不得不用空調，空調吹出來的卻是冬天才有的透骨寒風，古代雖沒有空調，但古人仍懂「虛邪賊風，避之有時」，什麼是賊風？冬天的熱風，夏天的寒風都是和時令季節不同的風，這些就是賊風，對身體健康無益。年輕人陽氣旺盛且暫且不覺，男士過了32歲，女士過了28歲，體質自然下降中，工作生活又都在空調房裡，久而久之，疾病就會接踵而至。

大自然中，花草樹木如何過生活的呢？春天時開始發芽，能量開始向外走；到夏季，大部分能量到了外面，所以枝繁葉茂，而根裡的營養所餘無幾了；只要秋風一起，樹葉一落，草木收到大自然的訊息，能量就從外向裡走；到冬天，外面的樹葉沒有了，所有營養都到根部去了。

人稟天地之氣而生，也是一樣道理，春天的時候氣血由內向外走，到夏天氣血都已經到外面了，裡



■如果想吃得健康，既能養身體又不會吃胖，首選就是小米粥。

面就相對不足了。夏天為什麼容易鬧肚子？不僅僅是細菌和病毒的問題，更重要的是你的狀態變了，衛衛之氣都在外面，中間的抵抗力相對不足，所以吃了一點不潔生冷的食物就鬧肚子，所以才有「冬食蘿蔔夏食薑」的飲食習慣。所以夏天要流些汗，開開毛孔，促進新陳代謝才有健康身體，當然一味過度流汗也並非就有益，因為汗液出去的同時，陽氣也隨之擴散，心臟稍弱的人，反而會因汗出過多而出現心慌氣短，這時可以泡些西洋參喝，補氣補陰又不易上火，給身體補足能量，自然能夠回復平衡健康的狀態。

多喝小米粥

中醫古籍《黃帝內經》講得很清楚，「五穀為養，五果為助，五畜為益」。無論以肉食為主的民族，還是以纖維性食物為主的民族都得吃穀物。維持人的生命不僅僅靠脂肪、蛋白質，還需要無數具有生命力的種子，幾乎所有的種子都具備延續生命的能力。五穀分別為稻、黍、稷、麥、菽，這些穀糧的攝入對於夏天活動多、消耗大的人們尤為適合，反觀現代社會「無飯」家庭比比皆是，特別是夏天，更以水果為主糧，戒吃穀物，不管背後有多麼科學的見解，從健康角度實在值得商榷。

在穀物中，必須強調一下吃小米的好處，五穀的第三穀是稷，指的就是日常吃的小米。在所有的穀物裡，小米是粗糧，儘管能量成分不及稻米、小麥高，但小米能在任何貧瘠的土地上茁壯生長，具有



■西洋參補氣補陰。

極強的生命力。過去未有現代繁複的月子餐時，女人生完孩子都喝小米粥，原因是小米粥的補養效果特別好又易吸收，同時還有安神的作用，要知睡一場好覺對一個產後婦人來說比吃盡珍饈百味來得更有益。維持生命要靠無數具有生命力的種子，炎熱夏日，如果想吃得健康，既能養身體又不會吃胖，首選就是小米粥。

人和自然界是一個統一的整體，一年四季如此，一天也是如此，半夜相當於冬至，陰氣最盛；正午12點相當於夏至，陽氣最盛。脾胃偏弱的人，早上、中午的飯一定要吃好，除了多元化，還要營養均衡，這時可以借助自然界的陽氣幫助你促進消化吸收，從而補益身體。晚飯切記少吃點，因為經過一天的辛勞，臟腑都準備休息，用以消化的能量就相對不足，食物過分囤積，消化不了，就會在體內變壞，化生不了身體需要的營養物質，反而釋出血毒，增加排毒器官的負擔，又增加心臟的工作。所以切記，特別在夏天，千萬不要早上、中午隨便吃，晚上才吃豐盛大餐。

傳統養生中特別要睡午覺，就是子時和午時，這是兩個很重要的時辰，包含着陰陽轉化的時機，把握這兩段時間休息，身體就能適時調度成最佳狀態。現代醫學亦發現，午睡後的大腦更好用，更靈活、反應更快，精力更旺盛，情緒更高。同時午睡可緩解緊張，有效地幫助人們保持心理平衡，特別是對那些每天工作緊張的人。因此，午睡時人可得到更好的保養，延緩衰老，緊張也得以緩解。

夏季睡午覺注意事項

1. 天氣再熱也要在肚子上蓋一點東西。
2. 不要睡在穿堂風口的地方，或直接睡在地板上休息。
3. 最好不要開空調睡午覺，即使睡時有微汗出，也是鍛煉身體的有效環節。
4. 午休雖是打個盹，但也不可太隨便，不要坐着或趴在桌子上睡，這會影響頭部血液供應，讓人醒後頭昏、眼花、乏力。午休姿勢應該是舒服地躺下，平臥或側臥，這樣才能更有效地給身體轉化調度，提供適當條件。



■午休姿勢應該是舒服地躺下。



人參果明目湯

配方：人參果、石斛、地參、海玉竹、蜜棗。
製法：將整包湯料洗淨，放入湯鍋內。注入15碗清水，加入已氽過水的雞及瘦豬肉。大火煲1.5小時。最後，加適量食鹽調味，即可飲用。

功效：清肝明目、益氣補血、滋補肝腎。
適應症：長期用眼過度所致眼睛乾澀、疲勞疼痛；經常熬夜、看電視時間過長人士。可作為日常保健湯。

方解：人參果又名蕨麻，果肉白色，味甘甜。具有健脾養胃、益氣補血、滋陰補腎等功效。石斛性屬清潤，清中有補，補中有清。具有益胃生津、滋陰清熱、益精強陰等功效。地參提神醒腦、開胃化食、滋補肝腎、養血氣。海玉竹屬黃精的一種，具清熱養陰、生津潤燥的作用。蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使湯更清甜。
按語：地參不但能作為蔬菜食用，而且曬乾後入藥。現代研究表明，地參含有人體所需的20多種微量元素、18種氨基酸、酚類、糖類等多種營養成分。尤其適合婦女產前、產後作為蔬菜食用。



■人參果明目湯



■人參果

小貼士：

1. 建議配雞肉及瘦豬肉各約100克。
2. 或可煲素湯。
3. 勞逸結合，避免用眼過度。

—摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》。

健康小百科：

椰菜花助抗乳癌

中央社電 台南市立安南醫院中醫部醫師黃千甄最近指出，調整情緒、飲食、運動、生活作息等，都是中醫對抗乳癌的重要法門，但飲食上不需盲目忌口。黃千甄建議多食用抗雌性素食物，例如椰菜花、青花菜、高麗菜、粟米、柑類水果等，避免食用蜂王乳及含酒類補品，減少乳製品的攝取。適當紓壓、良好睡眠品質、勿熬夜晚睡、適度運動、搭配均衡飲食，有利於對抗乳癌。另外，中醫也可改善治療乳癌過程中的不適。黃千甄表示，中醫輔助治療包括手術後患下水腫、放療後皮膚灼熱腫脹、化療後的噁心、嘔吐、血球低下、口腔炎、出血性膀胱炎、食慾不振、便秘、腹瀉及脫髮等；亦有助抑制雌性素荷爾蒙療法後的潮熱盜汗或關節痠痛等。在面對現代醫學治療後的體質變化，中醫可選用針刺穴位、耳穴貼敷、拔罐等治療方法，改善乳癌患者治療中的不適，提升生活品質，達到更好的治療效果。



■有醫師建議可多吃抗雌性素食物，例如椰菜花抗乳癌。

吃紅菜頭可提神

俗語說吃什麼就是什麼，食物擁有恢復和保護健康的魔力。據《每日郵報》報道，營養學家Rob Hobson表示現在已經有大量證據表明合理飲食是長壽的主要原因。有食物調研發現是因為身體缺少了一些特定的營養素，才會導致各種疲勞、消化不良、心臟問題、皮膚差等徵狀。
根據英國國家飲食及營養調查，20%的人都存在嚴重缺乏維生素D的風險。近四分之一的女性鐵元素攝入量不足，不少人鎂元素攝入量不足，這兩者攝入量不足都會導致容易疲勞。營養學家Rob Hobson與Lily Simpson合寫了一本關於飲食營養的書，其中建議如果覺得勞累，可多吃紅菜頭，而皮膚差則多吃牛油果。此外，在感到疲倦時，還可以多食深綠色蔬菜，盡量避免喝提神。Rob Hobson還表示橄欖油可以減少身體炎症發生，保護心臟。



■紅菜頭

文：Kat



星之保養

譚嘉荃「護胃」向凍飲說不

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）都市人往往因為工作壓力大兼食無定時而弄至腸胃變差，藝人譚嘉荃（Amy）同樣面對腸胃差的問題，然而，其腸胃問題卻非因為工作壓力，而是家族遺傳。她坦言從小到大腸胃都比較差，「由孩童時期已經是這樣，並非因為壓力大而導致腸胃差。」然而，體質與家族病史的關係密不可分，Amy透露其婆婆是因為腸癌離世，因而她十分注重腸胃的健康。

Amy表示她每朝起床後都會飲兩杯與體溫差不多的暖水助排便，「不是一小啖一小啖地飲，而是在短時間內大喝半杯。」間中亦會於水中加上檸檬。Amy的另一個「護胃」小秘訣就是向凍飲說不，「即使現在氣溫30多度，我都會飲熱嘢，除了保護腸胃外，亦可以養聲。」Amy直言自己每天都會飲大量水為身體補充足夠水分，更因而被朋友笑她如「水怪」一樣。另外，Amy又指可能因為腸胃差而令皮膚顯得乾燥，但亦由於她會為身體「补水」，所以亦能將皮膚的狀態維持好。此外，Amy透露自己有看中醫調理身體，並以雪耳、芝麻及杏仁進補。同時，Amy又十分注重健康飲食，她表示自己盡可能不吃煎炸食物及少食肉類食品，「一天至少有一餐會食得素一點，而且會食有抗氧化功效的紅色水果。」



■譚嘉荃每朝起床後都會飲兩杯與體溫差不多的暖水。

■譚嘉荃