

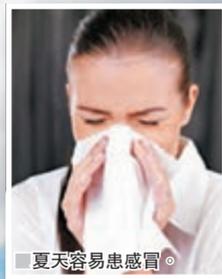
# 夏天保陽氣抗外感 天灸艾灸最佳時機

在一年四季之中，夏季是陽氣最盛的季節，是吸收陽氣、調養身體的最佳時機。而中醫學認為心與夏季相應，夏季養生重在養心、健脾、長陽氣。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。」《黃帝內經》提到：「春生、夏長、秋收、冬藏」，只要把夏天「生長陽氣」這個環節做得好，不但夏季時節能收到養生之效，就連秋冬季節都能減少疾病的發生。

■文：鍾啟福博士 圖：資料圖片、網上圖片



在夏季通過艾灸、拔罐、中藥貼敷等給予對性的治療，從而提高機體的抗病能力。 中新社



夏天容易患感冒。



香港夏天天氣潮濕炎熱 中通社

夏季要養陽氣是一個很重要的養生原則，人體為了適應自然環境，夏天腠理（皮膚）會處於開泄狀態，陽氣浮於外，陰氣伏於內，通過排汗以使人的體溫達到平衡。排汗液過多，除了傷陰之外，亦會耗損陽氣，加上很多人喜歡喝凍飲、涼冷氣「消暑」，所以夏季人體的陽氣容易不足。通過中醫養生，健康狀態可以透過養護陽氣改善體質，增強身體抗病能力。



鍾啟福博士

## 養心靜養 陰中求陽

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。

在夏季不要長期在家中開啟空調，當身處空調環境時間一長，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。而出汗後亦不宜即刻吹風，否則容易「攝親」冷倒感冒。戶外天氣炎熱，室內卻十分寒冷，這樣的溫度反差，促成了近日的流感高峰期，身體陽氣不足的人，抵禦外邪的能力不足，很容易便生病了。



如你重視體內陽氣的話，請戒清所有冰飲凍茶。

《黃帝內經·四氣調神大論》記載：「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實……逆之則傷心。」春夏之交應順應天氣的變化，重點關注心臟。心為陽，主陽氣的推動，氣血的推動主要維持人體的生命活動，既能溫養內臟，亦能調節汗液及津液。四季中夏季屬火，火氣通於心，陽氣盛會容易令人煩躁不安，所以精神的調養十分重要，切忌大怒大喜，要保持心境愉快。

養心，亦要靜養，便能陰中求陽，水火互濟。順應陰陽變化，定能做到精神爽利，精力充沛。陽氣對身體健康十分重要，要防止疾病來襲，必須要戒凍飲，如果你重視體內陽氣的話，請戒清所有冰飲凍茶，這是身體健康的一大關鍵。

## 冬病夏治 溫煦臟腑

在夏季自然界陽氣充盛的時候，採用溫性治療方法去調動體內陽氣，增強體質提升抗病能力，從而防治或減輕疾病，體現了中醫擇時而治的時間醫學思想和治未病思想。大家要把夏季陽氣旺盛的時機，驅走寒性疾病。虛寒體質的人最好能利用冬病夏治這方法溫煦臟腑。

冬病夏治的方法很多，主要包括內服中藥、天灸、艾灸、拔罐等溫性療法。原理是在夏天陽氣旺盛的季節把陽氣注入身體，從



天灸療法

而治療虛寒性虛寒疾病，改善體質。對於容易感冒、咳嗽、哮喘、腸胃病、經痛、慢性關節痛等或經常怕冷、手脚冰冷的虛寒性體質者都可以通過溫補陽氣去增強體質，改善臟腑缺乏陽氣的狀況，從而減少疾病發生。

天灸及曬太陽是其中兩個比較簡單、經濟、有效的養生保健方法。三伏

灸對於體質虛寒的人及許多虛寒性的疾病固然有很好的預防作用，而就算那些沒有陽虛症狀的平和體質的人，根據春夏養陽、秋冬養陰的原則都可把三伏灸作為強身健體的一種好方法。



曬太陽可提升陽氣

## 過度出汗 有損陽氣

夏天運動可以促進血液循環，鍛煉身體，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，一下子沖冷水涼會使寒邪進入體內，損傷陽氣。另外，運動後也不要馬上吹空調，因為這樣容易引起外感。要多飲水，補充夠體液。夏天氣溫炎熱，易出汗，汗為心之液，所以運動不需過度劇烈，以免中暑。

近日氣溫都持續超過30度，暑氣沖天，經常過度出汗，是損害陽

氣的重要因素之一，所以消暑氣在此時十分重要。所以，首先要注意的是在陽光猛烈的時段不能過度曝曬，要補充足夠水分。不過，現在人們的工作環境都有開空調，氣溫與室外的溫差距離很大，如果我們經常在室外的高溫與室內低溫環境出入，當皮膚的毛孔及汗腺大開，突然進入到二十度的空調環境之中，體內的暑熱之氣還未散完，寒氣就突然入襲身體，機體寒溫調節能力不足的人便很容易患上暑濕型感冒了。

## 消暑好方法

冬瓜、西瓜、綠豆都是消暑的上佳材料。冬瓜能解渴、消暑、利尿，《本草再新》：「味甘，性涼，無毒。」不論是冬瓜皮、冬瓜肉、冬瓜子都可入藥。西瓜亦是清暑解渴的首選食物之一，凡夏天出現的中暑、心煩、口渴等，均可用西瓜作輔助治療，中醫裡有「天然白虎湯」之稱。綠豆則性質甘涼，《隨息居飲食譜》：「綠豆甘涼，煮食清熱養胃，解暑止渴，利小便，已瀉痢。」是民間最常用的消暑與解毒良藥，夏季吃綠豆粥是消暑養胃的妙品。



冬瓜能解渴消暑利尿



西瓜是夏令消暑佳品。

綠豆性質甘涼，可與粳米製成綠豆粥。

## 冬瓜皮飲

材料：冬瓜皮、西瓜皮、白茅根各15克。  
製法：將以上材料放入鍋中加水煎煮為湯，每天1次，每次約200毫升，連服3天，有清熱、止渴、解暑的功效。



白茅根

冬瓜皮

## 綠豆粥

材料：綠豆15克，粳米50克，適量白糖或鹽。  
製法：將綠豆洗淨後放入鍋中，然後加入適量清水，大火煮沸後改為文火燉煮，待綠豆將爛時加入粳米繼續煮成粥，最後加入白糖或鹽調味。每天食用1次，每次1碗，有消暑、解毒、養胃的功效。



綠豆粥

## 醫者札記

### 艾灸操作需規範

孟子云：「七年之病，求三年之艾」；李時珍《本草綱目》提到：「凡用艾葉，須用陳久者，治令細軟，謂之熟艾。若生艾炙火，則傷人肌脈。」2014年，江西中醫藥大學夏循禮副教授撰文就艾灸起源作出考證，認為艾灸起源的時間基本可以推測在戰國中期，即公元前300年左右，經過戰國後期的發展，到秦漢之時，艾作為灸材的主體地位得到確立。這個推測可以通過孟子的「猶七年之病，求三年之艾也」、《五十二病方》的「以蒲灸治疔方」以及《靈樞》的「其治以針灸」形成一個基本完善的「證據鏈」。

艾灸的療效眾所周知，然而亦存在一定風險，例如河南的黃國斌等學者曾於2006年報道有患者因為艾灸導致氣性瘰癧而死亡。作為傳統中醫療法，艾灸技術操作有其規範與標準。以中華中醫藥學會頒佈的《中華中醫藥學會(ZYYXH/T174-2010)》為例，其編寫目的就是讓艾灸技術操作更加規範化、更具安全性。當中規定了艾灸的術語和定義、作用和適應範圍、操作方法、注意事項、禁忌、施術過程中可能出現的不良反應及處理措施。

根據指引，部分在頭面部或重要臟器、大血管附近的穴位，應盡量避免施灸或選擇適宜的灸法，特別不宜用艾柱直接灸；孕婦少腹部禁灸。作為一項專業醫療操作，實施艾灸過程中可能出現胸悶、心慌、暈厥、皮膚瘙癢、刺痛、水泡等不良反應。因此，醫師會根據體質和病情作出診斷，選用合適的灸法，以受術者的病情、年齡、體質等決定施灸量的多少。若要選用化膿灸時，醫師一定要徵得受術者的知情同意，並在病歷上記錄、簽字。

凡高熱、大量吐血、中風閉證及肝陽上亢頭痛，醫師會根據實際情況，不建議施行灸法。對於過飽、過勞、過飢、醉酒、大渴、大驚、大恐、大怒者，也會慎用灸法。而且，受正規培訓及政府認可的執業中醫，懂得處理艾灸的突發情況，如暈灸(fainting during moxibustion)，即受術者在接受艾灸過程中發生暈厥的現象，表現為頭暈，目眩，噁心，嘔吐，心慌，四肢發涼，血壓下降等症狀，重者出現神志不清，二便失禁，大汗，四肢厥逆，脈微欲絕。若然出現暈灸，醫師會立即停止艾灸，讓受術者平臥於空氣流通處，鬆開領口，

給予溫白糖水（糖尿病患者慎用）或溫開水，閉目休息即可。對於猝倒神昏者，醫師會在法例許可下針刺水溝、十宣、中沖、湧泉、百會、氣海、關元、太沖、合谷等穴以急救。

■文、圖：藍永豪



艾灸工具

## 養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

### 燕窩「潤物無聲」

好友第一次買燕窩給懷孕的妻子，問我燕窩補什麼？燕窩的好處，很多人首先想到的是補，補只是燕窩眾多好處中的一個，燕窩中最珍貴的成分是唾液酸。唾液酸（又叫燕窩酸），學名「N-乙酰基神經氨酸」，是一種天然存在的碳水化合物。它最初由領下腺黏蛋白中分離而出，因此而得名唾液酸。因燕窩中此物質的含量非常高，遠非一般生物可擬，所以唾液酸還有另外一名字就是「燕窩酸」。

一般給嬰幼兒食用的奶粉都要添加SA，即燕窩酸成分。但是一罐900克的奶粉，其唾液酸含量不足0.5克；而10克的燕窩中，燕窩酸含量就有1克（有的含量高能達到1.2克）。燕窩是除了母乳以外補充燕窩酸物質的最佳食物，這也是為什麼燕窩備受孕婦青睞的一個重要原因之一。

唾液酸能通過與大腦細胞膜及突觸的相互作用，提高大腦神經細胞突觸的反應速度，從而促進記憶和智力的發育。國外現代醫學研究發現，唾液酸是人體的必需營養元素，是中國傳統美食燕窩中具有生物活性的主要成分，是母乳中對嬰兒提供早期生長發育所必需的重要成分之一。

唾液酸對寶的智力發育特別好，孕前期後，一定要記得給孕母和未來的寶多補充點燕窩。

研究發現，在許多高智商的人的神經膜中檢測到了高於普通人數倍的唾液酸物質。如果你的寶實能通過母乳以及燕窩來攝取足量燕窩酸的話，這對寶的大腦發育和智力增長都將是非常有益的幫助。

燕窩除了母乳以外，補充燕窩酸物質的最佳食物。燕窩對於人體還有特別之處就是「潤」。燕窩潤，因為它性平和，味甘淡，不論體質是寒涼或燥熱都可食用。燕窩正因為潤，才會功效顯著、歷久不衰。

燕窩是潤肺的經典食品，《本草再新》記載：「燕窩大補元氣，潤肺滋陰。治虛勞咳嗽。」《本草從新》記載：「燕窩大養肺陰，化痰止咳，補而能清，為調理虛損癆瘵之聖藥，一切病之由於肺虛不能清肅下行者，用此皆可治之。」燕窩是養胃佳品。

《醫林纂要·藥性》記載，燕窩「甘能和脾，養肺，緩肝」。肝炎患者的營養治療應注意供給高蛋白、低脂肪的食品，燕窩高蛋白、低脂肪是理想的選擇。吃燕窩還可滋陰平肝，令人目清神暢。

心臟病患者的飲食要注意降低脂肪、限制膽固醇、適量蛋白質和碳水化合物、適量的礦物質和維生素。燕窩作為不含脂肪和膽固醇的優質蛋白質，同時富含礦物質，非常適合心臟病人食用。

燕窩要堅持每周頻繁食用3-6個月。因為人體胃細胞7天更新一次，皮膚細胞28天左右更新一次，肝臟細胞180天更新一次，紅血球細胞120天更新一次；在一年左右的時間，身體98%的細胞都會被重新更新一次，而骨細胞更新需要7年，所以想要改變自己給身體一點時間。

燕窩雖好也只是營養食品，食用要持之以恆。「王道無盡功，久服必有益」。