

大暑養生你要知 適時防暑 祛濕健脾



在大暑時節，是全年最熱的日子。

近日天氣炎熱，昨天剛好是大暑，是夏季的最後一個節氣。在這個節氣，本港所處的華南地區正是一年中日照最長、氣溫最高的時期。大暑的濕氣和炎熱對人體的生理和心理都會帶來不利影響，所以要適時防暑除濕，注意自身的保健尤其重要。 ■文：香港中醫學會常務副會長鄒嘉宏 圖：中新社、網上圖片



睡眠時建議穿有袖睡衣

在《月令七十二候集解》稱：「暑，熱也，就熱之中分為大小，月初為小，月中為大，斯時天氣甚烈於小暑，故名曰大暑。」此時太陽到達黃經120度，處於「三伏」期間，陽光極其強烈，地面所積累的輻射熱較多，正是一年之中最為炎熱的季節，暑氣既盛，且下雨較多，因此濕氣亦重，造成暑氣熱盛，地面濕氣向上蒸，濕氣與暑熱相合，所以天氣固然是又悶又熱又濕，其暑熱程度更是超過小暑，故稱大暑。



鄒嘉宏中醫師



睡眠細節要講究

由於大暑時節的天氣悶熱，晚上也酷熱難耐，大家都喜歡把空調溫度調至很低的溫度，其實這是一個很不好的習慣。雖然天氣比較悶熱，但晚上仍陰氣逼人，尤其是在人體入睡之後，機體抵抗力較弱，容易遭受風邪的侵襲。俗語有云「夏夜避風如避箭」說的就是這個道理。

所以，大暑夏日裡睡覺最好穿上有袖睡衣，這樣既可以吸汗，同時還可以防止受涼。另外，大暑時節，睡眠要充足，不可在過於困乏時才睡，應當在微感乏累時便開始入睡，並且在睡眠前不應做過量、劇烈的運動。

冬病夏治三伏天

大暑處於「三伏天」期間，是全年溫度最高，陽氣最盛的節氣，利用「三伏天」炎熱氣候，在特定的穴位上敷以辛溫、逐痰、走竅、通經平喘藥物，可以提高藥物效能，達到溫陽利氣，驅散內伏寒邪，使肺氣升降正常，溫補脾腎，增強機體抗病能力，預防和治療一些冬天容易發作的復發性疾病，如慢性支氣管炎、肺氣腫、支氣管哮喘、腹瀉等。所以在此時進行三伏天灸，符合中醫理論中「冬病夏治」、「春夏養陽」的保健治療原則。

大暑作為全年溫度最高，陽氣最盛的時節，養生的關鍵要防暑除濕。在改善生活習慣和注意日常飲食的同時，也可以借助這個節氣的特點，配合中醫「冬病夏治」的理論指導下，治療一些冬季容易發作的慢性疾病，做到未病先治，防患於未然。

三伏天

提防中暑分陰陽

大暑時節，天氣悶熱、潮濕，長期在這環境當中容易導致中暑。因此大暑時節，悶熱天氣應減少在陽光下長時間活動。為了讓體內的濕氣散發出來，盡量在早晚溫度稍低時進行散步等強度不大的活動。對於中老年人，尤其是有慢性病史的中老年人，在盛夏高溫時，要避免體力消耗過大的運動項目。

我們知道暑天要提防中暑，但是很多人都不知道，其實中暑有陰陽之分，若不清楚陰陽，則不利於中暑的防治。

陽暑，是由酷熱所造成的。由於暑熱傷人，耗氣傷陰，多夾濕氣，所以陽暑的主要症狀有發燒、渾身困重、出虛汗、腹瀉、頭昏甚至昏厥、抽搐等。有些人長時間逗留在室外，又沒有做好適當的消暑措

如運動後即喝冰鎮飲料，易中陰暑。



施，酷熱難當，突然昏倒。這種中暑，中的多數是陽暑。

陰暑，是過於避熱貪涼引起的。因為暑熱濕盛的時候，人們的毛孔是開張的，腠理是疏鬆的，此時如果突然受涼，風寒濕邪等便會長驅直入，從而引發中暑症狀。其主要症狀有腹痛腹瀉、全身酸痛、噁心、發高燒等。中陰暑通常是在睡眠、午休和納涼之時，或夜間露宿

室外，或運動勞作後立即用冷水沖身，或立刻飲進大量冷水或冰鎮飲料，或睡眠時被空調強風對吹而引發。

對於生活在香港的都市人來說，中陰暑的情況比較多，因為遇上大暑時節，經常出入空調地方，皮膚腠理開合頻繁，人們都會貪圖乘涼，一熱一涼之間讓虛邪賊風有機可乘，更加大了陰暑發生的可能。

注意飲食抗暑濕

大暑，正值三伏天「中伏」前後，溫度高、陽氣盛。許多人在這樣的天氣下都可能感到萎靡不振，食慾也會大大減退。因此，可以多吃些冬瓜、薏米、茯苓、山藥等食物，可以熬粥或煮湯，消暑健脾祛濕，幫助機體抵禦暑濕的侵襲，使人精力旺盛。明代著名中醫藥學家李時珍就特別推崇粥的自然養生，他說：「每日起食粥一大碗，空腹虛，穀氣

便作，所補不細，又極柔膩，與腸胃相得，最為飲食之妙也。」

除了粥品以外，也可以適當食用一些味苦的食物，在中醫的理論中，苦味入心，除邪熱，祛污濁，清心明目，益氣提神，能清心除煩、醒腦提神，從而增進食慾、健脾開胃。如：苦瓜、苦菜、茶葉等苦味食品。不過，苦味食品不宜過量，因為可能會引起噁心、嘔吐等症狀。



苦瓜是祛暑清心的瓜類食品。

冬瓜

大暑湯水推薦：冬瓜荷葉湯



荷葉

在廣東每逢大暑小暑、三伏天期間民間都愛用冬瓜荷葉煲湯。冬瓜清甜、瓜肉厚，且水分多，有消暑濕、養胃液、滌穢、消癰、行水、消腫之功；而荷葉性涼味甘、淡，有清熱、涼血、散瘀的功效，有清熱解暑祛濕的作用。配苡米煲湯，酷熱天氣最能潤心清肺、生津止渴、清熱消暑。

材料：冬瓜1000克、鮮荷葉12片、苡米80克、豬展肉半斤。

製法：冬瓜切塊，苡米浸泡，豬展肉洗淨。一起下煲，加清水2000毫升（約8碗量），煲滾後改用慢火煲1.5小時，最後加入鮮荷葉，並加鹽調味。



苡米



星之保養 ■文：雨文 協辦：Benny Wong

Otto 常做帶氧運動 充足睡眠很重要

前跳唱組合EO2的Otto，平時都會做運動，如跑步、游泳、做Gym等，集中做帶氧運動，務求流多些汗，短至做45分鐘，長至兩個半小時，視乎那天的精神狀態、睡眠充足與否，同時亦都會做一些器械的運動，建議大家可以每天做個半小時左右的運動，這樣身體就會更健康。



Otto 貝以清水洗臉，皮膚依然健康。

在飲食方面，他會吃清淡一點，本身不吃辣，最重要是多喝水，Keep着喝和暖的水是會解渴的，因為喝凍飲其實對氣管不好，較容易氣管敏感。加上，長大後，對濃味食物不太喜歡，個人認為少濃味食物會更健康。而且，有時亦會燉花膠湯飲，有助骨膠原補給。

而在護膚上，他自認由小至大都懶惰，可能因為他是男孩子，就算在跳舞階段時，他喜歡皮膚較黑，勝在不化妝，上鏡都顯得較為精神。就算想再精神一點，都只是畫一畫眼線，基本上自己不喜歡化妝。平時只簡單洗臉，以清水為主，當然如要皮膚美，都是早點睡，效果會更好。



Otto 近年喜歡做帶氧運動。



香港註冊中醫師 楊沃林

正本清源說瑪咖 土壤氣候有分別

秘魯駐港領事請我寫本介紹瑪咖的書，我在去年將《正本清源說瑪咖》一書完稿。但是，瑪咖已經遭遇銷售冷市。

2013年，瑪咖成為全球十大暢銷營養食品之一。突然熱銷的主要原因是瑪咖的產量大增，市場上銷售的除了有秘魯瑪咖，還有中國引種瑪咖（一年種近5萬畝，雲南、貴州、四川、西藏等地都有種植），產量遠遠超過秘魯這個原產地。

《晏子春秋》記載：「橘生淮南則為橘，生淮北則為枳」。淮河以南的橘樹在當地結的果是橘，移植到淮河以北，因土壤和氣候差別，結的果就成了枳。同一種植物，生長地點不同，結果不同。北方如果引種廣東的荔枝結果會是怎樣呢？種出來絕對不會是荔枝的味道！

自古以來，中醫對藥材的產地十分注重，嚴謹、苛刻規定藥材要：「地道」、「正宗」（原產地）。因為同一種藥材，生長地區的土壤、氣候條件不同，在藥物的品質和性能上差異很大。傳統中醫開方配藥都要在藥名冠上產地名稱，確保藥材的有效性。例如：黃連以四川產的為佳，故稱川連；山藥以河南懷慶府（今稱：溫縣）產的為佳，稱為懷山；橘皮是廣東新會產的最好，因此又稱新會陳皮。

由於瑪咖的種植土壤、種植環境和氣候溫差等條件不同，會造成產品的營養價值大不相同。

秘魯瑪咖與中國引種瑪咖有本質上的差別：

一、有效成分的差別

在嚴酷的環境中生長出的瑪咖，它的有效成分瑪咖酰胺和瑪咖烯等含量比較高，因為瑪咖為了生存拚命地吸取土壤中的有機營養，生命力很強。故此，在嚴酷環境中長出的秘魯瑪咖品質好。根據日本的研究，中國引種瑪咖比秘魯瑪咖的瑪咖酰胺和瑪咖烯的含量低很多。

二、種植土壤環境的差別

種植環境的不同，比如海拔高度和晝夜溫差等，生長的瑪咖所含有的營養成分的差異也很大。

秘魯瑪咖是種植在休整7年的土地上，讓其以近乎野生的方式生存。為了生存，瑪咖要不斷地吸收土壤中所含的營養，因此秘魯瑪咖含有更加豐富的營養成分。

在種植一造瑪咖後，土地中的營養元素會被瑪咖全部吸收，而種植過這一次後，土地要停止種植7年，該土地只用於放牧，以確保恢復土壤中的營養。

中國引種瑪咖從種子發芽到成熟收穫，全程在普通環境中成長，而且採用大面積成活的種植方式，導致每株瑪咖所能從土壤中攝取的營養很有限。而且土壤每年不斷的使用，因此，瑪咖所含的營養成分不高。

三、種植方法的差別

秘魯瑪咖種植在海拔超過4000米以上的高原地區，那裡的氣候異常惡劣。瑪咖在溫差超過30℃以上的環境中，以近乎野生的方式生存。

中國引種瑪咖從人工播種到溫室大棚育苗，成苗後移植到精耕細作的柔軟土壤。這樣的瑪咖猶如在溫室生長。而且有些還使用農藥等殺蟲劑，瑪咖可能有農藥殘留。