

長夏時節暑濕當令 防陰陽暑的飲食之道



香港天氣炎熱，現正是長夏時節，氣溫高、降雨多。 曾慶威攝

每年的農曆六月，古稱之為長夏，長夏時節正是暑伏。目前是閏六月也屬長夏。暑，熱也，「伏」表示陰氣受陽氣所迫藏伏於地下。所謂三伏，是初伏、中伏和末伏的統稱，大致在陽曆7月中旬到8月中旬。農曆將夏至後第三個庚日開始為頭伏（初伏），第四個庚日為中伏（二伏），立秋後第一個庚日為末伏（三伏），每伏十天共三十天。有的年份「中伏」為二十天，則共有四十天。俗語有「熱在三伏」，三伏天時段，氣溫高、降雨多、濕度大、氣壓最低，中醫稱之為暑濕當令。 ■文：香港中醫學會 陳飛松中醫師 圖：資料圖片

中醫認為，長夏暑濕當令。暑氣過則為暑邪，具有炎熱、升散、開泄特性，易耗氣傷陰、擾亂心神。長夏暑必夾濕，濕邪具有重濁、粘滯、彌漫的特點，而在三伏長夏時令，天暑下迫，地濕上蒸，暑濕相合，合稱之為暑濕邪氣。這時期的外感病症，即中醫的暑病，多具有暑濕相合的病症特點。

陽暑病特點和防治

由於室溫較高或通風不良的環境，或在陽光直接照射下，外界的溫度比體溫高，人體內產生的熱量無法向外散發，最容易發生中暑，中醫稱之為陽暑。陽暑是以熱為主，下面介紹預防陽暑飲食。

一、成人消暑清熱飲

- 【處方】藿香3g、菊花3g、白茅根3g、薄荷2g、烏梅1枚。
- 【功用】芳香化濕、清熱生津
- 【適用人群】高溫、高熱環境中工作或生活人群。
- 【服用方法】將上5味藥放入杯中，加350至450ml開水，加蓋悶泡30分鐘。代茶飲，每日1劑可供3至5人服用。



消暑藥膳推薦

- 1、清涼綠豆湯：綠豆30g、蘆根9g、生甘草3g。將蘆根、甘草2味藥用紗布包好，加水適量與綠豆同煮5至10分鐘。去藥包。冷熱飲均可。
- 2、清熱解暑二豆薏米粥：赤小豆、綠豆、薏米、大米適量。煮粥，冷、熱食用均可。
- 3、清熱解暑涼拌菜：鮮馬齒莧、鮮魚腥草、鮮穿心蓮、鮮紫背天葵、鮮蘇葉、鮮薄荷等任選一種，洗淨，開水焯後，涼拌食用。



陰暑病特點和防治

空調普及，加上冷飲等成為夏季餐桌上的常客，這些易導致中醫所講的「因暑而受寒者」的「陰暑病」。陰暑病實際上是夏季不良生活方式導致的疾病。即「凡人之畏暑食涼，不避寒氣，則或於深堂大廈，或於風地樹陰，或以乍熱乍寒之時，不謹衣被。以致寒邪襲於肌表，而病為發熱頭痛，無汗惡寒，身形拘急，肢體酸痛等症。此以暑月受寒，故名陰暑，即

傷寒也。」；「又有不慎口腹，過食生冷，以致寒涼傷臟，而為嘔吐、瀉痢、腹痛等症，此亦因暑受寒，但以寒邪在內，治宜溫中為主，是亦陰暑之屬也。」主要表現為空調病和胃腸型感冒。空調病多見於內蘊濕熱，外感風寒，治療應當採用中醫祛暑解表，清熱化濕中藥。胃腸型感冒，主

推薦預防方藥

- 消暑和胃飲
- 【處方】藿香3g、香薷3g、穿心蓮3g、生薑2片
 - 【功用】解表祛暑、調和腸胃。
 - 【適用人群】空調環境中工作或生活人群，平時貪涼飲冷過度的人群。
 - 【服用方法】生薑洗淨切厚片，與其他3味藥共放杯中，加350-450 ml開水，加蓋悶泡30分鐘。代茶飲，供3至5人服用。



■身體健康時，全身毛孔均可出汗，汗出時會口渴，喝水後能解渴。



三伏天的冬病夏治

冬病夏治是在中醫理論指導下的一種治未病療法，冬病指的是好發於冬季，或在冬季容易加重的疾病。主要見於呼吸系統慢性咳嗽哮喘疾病，如支氣管哮喘、慢性支氣管炎、肺氣腫、肺心病等。這些慢性咳嗽哮喘病中醫的主要病機是陽氣不足，寒痰內伏，在夏天，上述疾病處於緩解期和穩定期。

中醫理論認為，在夏天陽氣最盛的三伏天，此時人體陽氣發洩，氣血趨於體表，皮膚鬆弛、毛孔張開。順應夏季天時陽旺陽升，人體陽氣在夏季有隨之欲升欲旺的趨勢，體內凝寒之氣易解的狀態，應用辛溫發散的外用藥物，借助溫熱刺激的藥力，以鼓動激發陽氣，天人合擊，祛除寒邪，最易把冬病之邪消滅在蟄伏狀態，可以起到減輕這些病證冬天時發作症狀，減少疾病發作次數，甚至治癒的效果。但對於陽熱亢盛和陰虛內熱的病人，如支氣管擴張和肺結核等，則是禁忌症。



長夏養生防病要則

長夏的養生防病應當遵從《素問·四氣調神大論》所言：「夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也；逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。」

- 1、慎起居：避開炎熱、潮濕、陰寒之地。
- 2、適量運動，適量出汗，該出汗時要出汗，有助於散熱，祛除體內濕氣，令陽氣舒展，增強人體耐暑、抗病能力。
- 3、調飲食：清淡、營養、易消化。忌辛辣、油膩之品，辛辣助火，油膩助濕。
- 4、精神方面：戒躁戒怒，情緒宜平穩，開朗，樂觀向上，俗語有「心靜自然涼」。



香港註冊中醫師 楊沃林

長夏健脾

最近不斷接到好友的詢問：「立秋了，要怎樣調理養生？」立秋雖然是秋天的開始，然而此時餘暑未消，既有秋老虎發威，又有頻繁降雨，導致濕氣過重，正是中醫講「長夏」的時節。長夏時值夏秋之交，陽氣尚盛，雨水日多，濕熱交蒸，潮濕充斥，為一年中濕氣最盛的季節。

明代大醫學家張景岳說：「春應肝而養生，夏應心而養長，長夏應脾而變化，秋應肺而養收，冬應腎而養藏。」我們要順應四季：春生、夏長、長夏化、秋收、冬藏的規律，才能順養生，內安外健。

長夏在五行屬土，對應脾，脾臟喜燥而惡濕，一旦受到濕氣的影響，則會導致脾氣不能正常運化，而使氣機不暢。

濕為陰邪，好傷人的陽氣，當脾陽受損。會表現為消化吸收功能低下，脘腹脹滿、食慾不振、口淡無味、胸悶想吐、大便稀溏甚至水腫。

長夏的養生重點應該是健脾祛濕。脾胃為「後天之本」，是人體氣血生化的關鍵，如果一個人的脾胃不好，身體的氣血就會出現生成不足，身體各個部分得不到滋養，自然就會出現「枯萎」，就會百病叢生。

脾胃出了問題，很可能連累五臟。中醫裡有一句話，「養脾胃就是養元氣，養元氣就是養生命」，脾胃健康是決定人壽命長短的重要因素。補脾，是一切疾病治療的關鍵。

脾以通為補，脾以健為運。現代城市人普遍吃得過多，運動少，工作壓力大，心情抑鬱多見，容易導致痰濕內滯，直接的結果是體重易超標。因此說，對於痰濁偏重的人，用補法不如用通法，通降陽明，洩去濁毒，最利於健康。

飲食充足同時機體氣化功能正常，便能很好地將食物轉化為精氣，化生為血而濡養於神，於是人的神氣充沛，生氣勃勃。

中醫有「脾胃虛，百病生，諸病從脾胃論治」之說。上至高齡老人，脾胃虛弱，腹脹便秘；下至嬰幼兒童積食，食慾不振，大便不通；更有三高患者（高血壓、高血脂、高血糖），肥甘厚味，中焦食滯，惡心嘔吐，脘腹脹滿，口臭便乾，睡眠不安和手腳心發熱等症狀。都可以用消食通腑、健脾益氣之法。

明代著名外科醫家陳實功撰醫學書籍《外科正宗》，書中記載有食療名方「八珍糕」，是陳氏家傳秘方，由人參、蓮子、芡實、扁豆、薏米、山楂、麥芽、山藥組成，研為細末，和以米粉，製成條糕，每日清晨服食數條，百日後可漸覺體健。

「八珍糕」功效，消食之餘兼可強健脾胃。方中以山楂山藥為君藥，佐以陳皮、麥芽、茯苓等以行氣健脾滲濕，共奏健脾益氣，消食化積，疏肝行氣之效。

《本草綱目》記載：「凡脾胃弱，食物不化，胸腹脹悶者，飯後食山楂二三枚，絕佳。」藥食同源的山楂，性味酸甘，微溫，歸屬胃和肝經，適量食用，可以促進消化、活血化癥，降低血壓和膽固醇、軟化血管。除此之外，山楂還有平喘化痰、抑菌、治療腹痛腹瀉的神奇功效。

「八珍糕」用山楂配上炒麥芽，加入了健脾的山藥、茯苓、陳皮，在消食的同時，強健脾胃。山楂、陳皮、麥芽兼有行氣疏肝健脾之效。



文：兩文 協力：Benny Wong

鄭旨呈依從均衡飲食 喝水勝於任何護膚品

本地樂隊享樂團3Think主唱鄭旨呈(Andy)，在保養身體上，平時他會去Gym，亦會跑步，間中也會去打籃球，因為籃球會消耗很多卡路里。除了鍛煉之外，肌肉的強度也需要注重，所以都會做啞鈴運動。他建議跟隨每星期3至4日運動，大約半小時至45分鐘，基本上半小時跑步，半小時肌肉運動，每次都會做腹部的運動，每個運動分4組，每組10至13下，每次增加重量。

在飲食方面，當然是均衡飲食，每天都依飲食金字塔進食，早餐必定吃得最豐富，因為早餐是人最需要能量的時候，亦是一天最吸收營養的時候，如吞拿魚麥包、喝果汁，有時亦喜歡吃沙律，裡面有少少肉，如雞胸肉。而且，煮食了得的旨呈亦創作了《食神再歸位》，用最搞笑的方式教大家煮出香港味道，更會帶大家走訪香港各地，尋找最佳本土特色小店，務求人人都是食神。

在皮膚保養上，其實喝水是最重要的，喝水勝於任何護膚產品，強烈建議大家要多喝於8杯水，水分的確能令肌膚更光澤彈性。如那天天氣較乾燥的話，他都建議塗面霜，但又不能搽太多，對肌膚不太好。



旨呈建議多喝水來保養肌膚。

