立夏養生「是」與「非」

隨着社會的發展，人類對養生保健愈來愈重視，但重視養生就等於懂得養生嗎？一般人只知道秋冬進補養生很重要，卻不知夏天養生也同樣重要，亦有其獨特之處。然而，有時養生一旦用錯方法，就會「好心做壞事」，所以分清「是」、「非」很重要。今年的5月5日是農曆的立夏，有所謂「斗指東南，維為立夏，萬物至此皆長大，故名立夏也。」立夏表示即將告別春天，是夏天的開始，筆者嘗試從飲食、睡眠、心情、運動四方面來為廣大讀者「明辨是非」。

文、圖：香港中醫學會常務副會長鄒嘉宏

（部分為網上圖片）

■鄒嘉宏醫師

心情篇

「是」重在養心 心態平和

夏季與心對應，也就是說夏季心陽最旺，此時要順應天氣的變化，重點關注心臟保養。立夏後，各地氣溫逐漸升高，人體新陳代謝活躍，體能消耗加大，出汗增多，所謂汗為心之液，心臟負擔無疑加重。中醫養生強調，立夏養生不僅要通過飲食調養身體，還要注意調節心情，保持心情舒暢，心臟這人體的「君主之官」才能得到生理和心理上的健康。在陽光最為猛烈的夏日，人的心陽亦會反應性地易於旺盛偏亢，過亢則為害，人體的衡溫機制亦會受到波及，頓時感覺悶熱難耐，因此實在需要我們顧護心陽，為它遮起一片「林蔭」，而保持「心靜」就是最好的冷卻劑了，透過安靜心境，確能起到靜心的作用，連體溫都會有所下降，感覺到舒暢涼爽。

人們在夏季要順應天氣的變化，做好情緒的自我調節，做好「精神養生」，以保證心態平和，心情舒暢，空閒時可以多畫畫、寫書法、聽音樂、下棋、種花等活動來陶冶性情，紓解煩擾。

「非」好發脾氣 大喜大悲

夏季時，當氣溫升高後，心陽的偏亢不單影響生理層面，體溫掌控受阻，有時甚至會波及到心理層面，情緒變得易於激動，煩躁不安，好發脾氣，機體免疫功能較為低下。特別是老年人，由發火、生氣引起心肌缺血、心律失常、血壓升高的情況亦因此增多，有人甚至因此卒中猝死。

所以，立夏養心要做到戒躁戒怒，切忌大喜大悲，特別是老年人，更要避免情緒大起大落，氣血的動盪對於血管彈性不好的年老體弱人士尤為危險。

運動篇

「是」運動宜緩 散步慢跑

夏季鍛煉身體應選擇散步、慢跑、打太極拳等慢節奏的有氧運動，並在運動後適當飲溫水，補充體液。活動強度以不感到疲憊為宜，時間不宜超過1小時，以減少心臟負荷。

「非」全不運動 運動過度

夏天天氣炎熱，很容易出汗，因此有的人寧願整天躲在空調房間裡「避暑」，此舉很容易出現不同程度的氣滯血瘀症狀。事實上，適當的出汗可以降低體溫，也可以排毒，保持身材苗條，所以怕運動的女士們必須改變觀念，不要怕流汗，才能有健美的體態。

與不運動截然相反的是，有些人運動喜歡大汗淋漓，甚至有「不到虛脫不放棄」的執着。這種運動的過度，不但會損傷陽氣，甚至出現陰不抱陽的後果，引起中暑、心源性猝死等嚴重問題。

因此，總括來說，養生也要養得對，懂得明辨養生的是非，才能得到養生的效果和好處。

飲食篇

「是」飲食清淡 增酸為主

夏天陽氣隨着溫度逐漸攀升，人們難免會覺得煩躁上火，食欲也會有所下降。所以，飲食宜清淡，應以易消化、富含維生素的食物為主。由於出汗增多，體內丟失的水分多，要注意及時補充水分，多吃時令蔬果不僅可以補充水分，更是消暑和補充身體養分的首選。

而且，立夏之後，人們皮膚腠理易於開泄，大量排汗有可能造成人體衛氣不足，此時多食用酸性的食物及藥品，如烏梅、山楂、木瓜、五味子等，可使皮膚腠理適當收縮，不至於開闔失度。加上春天屬肝木，五味屬酸，適當吃些酸物，可讓身體在春夏交替時節順利過渡。

「非」飲食油膩 貪涼飲冷

立夏過後，大魚大肉和油膩辛辣、煎炸的食物要少吃，多吃此類食物很容易導致脾胃濕熱過剩，中焦通路堵塞不通，氣血運行受阻，造成上火，出現痤瘡、牙齦腫痛、口腔潰瘍、便秘等病症。

人的體質有寒、熱、虛、實的區分。事實上，水果也是有性味寒熱溫涼的區別。腸胃不好的人，最好是選擇「溫和」一點的水果，不要太甜，也不要太酸。虛寒體質以及胃寒、胃潰瘍的患者，最好避免過多吃西瓜、香瓜等寒涼食物，儘管它們均屬時令水果。

另外，很多人夏季喜歡喝凍飲料、冰啤酒，是非常不利於健康的。因為汽水、果汁、可樂等飲料中，含有較多的糖精及電解質，這些物質會對胃產生不良刺激，影響消化和食欲。同時，過於冰冷容易聚濕生寒，既影響脾胃後天之本的正常運作，又不利於「春夏養陽」的養生原則。

睡眠篇

「是」晚睡早起 午休閉目

根據《黃帝內經》養生原則，在日常生活中，人們要根據節氣變化，才能順應自然界陽盛陰虛的轉變，養出一個好身體。《內經》有這麼一段話：「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。」當然它指導的夜臥並非現代人們的那種凌晨才睡，而只是比春天早臥晚睡一些，然後早點起床，以奉行夏季自然之道。

而且，在立夏後，可多點午休，13時至15時是一天中氣溫最高的時段，人們容易出汗，容易出現精神不振，昏昏欲睡等情況。因此，養成午睡習慣在夏季尤為重要。不少老人晚上睡眠不足，更需要午睡。中午沒午睡習慣的人，可聽聽音樂或閉目養神，最好不要在中午加班工作。

「非」熬夜貪睡 風口睡覺

夏季宜晚睡早起，因此有些人乾脆就把晚睡奉行成熬夜，對健康極為不利。熬夜必然導致白天精神不濟，因此進入了「晚上不睡，早上不起，白天惡補」的惡性循環。另外，午休時間不宜過長，半個小時到一小時即可，睡醒後不要急於起來，再躺上十分鐘起床為宜，以讓身體適應精神、氣血以及體位的變化。

立夏後，氣溫逐漸升高，不少人貪圖涼爽，喜歡在風口處或在空調直吹下睡覺，這種習慣很容易着涼受風，出現感冒、發燒、肢體酸痛，甚至面癱等病症。

同期加映

適合初夏的湯水

立夏時節，日常飲食應以清熱祛濕，調養脾胃為主，今天就給讀者介紹一款順應立夏節氣特點的湯水——荷葉冬瓜燉水鴨湯。

主要功效：健脾祛濕、清熱解暑

推薦人群：暑熱口渴、小便不利、水腫以及夏季濕熱的天氣普通人群的日常保健。

材　　料：冬瓜500克、荷葉1角、薏米30克、芡實20克、陳皮少許、鴨肉300克

步驟：

1. 鴨肉切塊，放入滾水中燙煮片刻，去掉污物；
2. 冬瓜去瓤，切塊，薏米、芡實洗淨後稍浸泡；
3. 將鴨肉、冬瓜片、薏米、芡實、荷葉、陳皮放於燉盅燉1–2小時；
4. 再加鹽調味即可。

注意：有些人覺得鴨有種臊味，如果加少許陳皮就可避開此味。

食得健康

燉湯火鍋 滋補養身

近年天氣忽冷忽熱，不少港人亦都患上感冒，沾寒沾凍。所謂病從口入，自然飲食都要多注意一點。今年，同人鍋推出全新中醫加大廚調配的火鍋湯底，以各色有滋補養身作用的食材製作了兩款火鍋湯底——「同人鍋」及「小龍女」，以兩種截然不同的良方烹調，除了別出心裁的材料配搭，更是火候十足、滋味滿分的中式燉湯。

■凡惠顧同人鍋中式燉湯火鍋湯底及火鍋任飲任食套餐，即可獲贈活麵包蟹海鮮拼盤一客。

■「小龍女」雪耳南北杏天山雪蓮果燉赤肉。

■「同人鍋」花膠海蔘鮑魚金華火腿老雞燉湯。

每款燉湯湯底均由師傅人手烹調，每天以新鮮食材準備，並燉足8小時出味。為了令食客充分感受燉湯的深度，師傅建議食客先於火鍋前品嚐湯底，再以肉類，菜蔬分別入饌作火鍋。於火鍋完成後，再把精華湯底連湯料一起食用，不含味精，同時蘊含整場火鍋的精華。中式燉湯湯底，有別於一般火鍋湯底鮮而不鹹，燉湯精華更是越燉越濃厚，適合經常捱夜而又缺住家湯水的香港上班族。

由即日起，餐廳推出期間限定活麵包蟹海鮮拼盤，由每日法國新鮮進口原隻麵包蟹，即叫即劏，配以本地時日活海鮮，如活鮑魚、活青口、活元貝、活貴妃蚌、活蟶子皇等等酒店亦鮮有的新鮮食材。按人頭計設計5至7款的海鮮拼盤，不單滿足口舌之欲、盆滿缽滿的海鮮拼盤，更能滿足「相機食先」的打卡文化，現凡惠顧任何中式燉湯火鍋湯或其他式湯底均可獲贈活麵包蟹海鮮拼盤一客。

文：雨文

養生攻略

香港註冊中醫師　楊沃林

白茅根

很多糖尿病患者，或腎功能障礙患者，小便時尿液中會有特別多的泡沫，這種稱為「蛋白尿」的「乳糜尿」纏綿難癒。

乳糜尿屬於中醫膏淋的範疇，西醫認為是絲蟲病、泌尿系統感染或前列腺炎等疾病引起。症見小便混濁如同脂膏，或如稀鼻涕，或似米泔水，有的尿液稠濁絮，尿時不暢，阻塞尿道；有的濁尿白中帶淡紅色，多無痛感。勞累或多食高脂肪食物就會加重。

中醫可分為虛實兩種證。虛證為脾腎虛弱，不能制約脂液而從小便流出，尿時燒灼，無澀痛。實證則因濕熱瘀結下焦，氣化不利，致使清濁相混，脂液隨小便而下。

介紹一個簡易的食療方，對乳糜尿不論虛實均有良效。處方如下。

鮮白茅根（無鮮品可用乾品100克，但療效不如鮮品）250克，除去外皮與毛根，洗淨，切成2-3厘米長，加涼水1500毫升，浸30-60分鐘。放火上燉開約3分鐘，取下放涼，再煮開2分鐘，取下放涼，第三次再煮一開即可取下，過濾，備用。分3-5次溫服。每日1劑。

一般1個星期可收明顯效果。服至小便正常後，休息3-5天，再照上法服5-7天。

古代醫學典籍對白茅根均有詳細說明：

《本草經疏》：勞傷虛羸，必內熱，茅根甘能補脾，甘則雖寒而不犯胃。甘寒能除內熱，故主勞傷虛羸。益脾所以補中，除熱所以益氣，甘能益血，血熱則瘀，瘀則閉，閉則寒熱作矣，寒涼血，甘益血，熱去則血和，和則瘀消而閉通，通則寒熱自止也。小便不利，由於內熱也，熱解則便自利。淋者，血分虛熱所致也，涼血益血，則淋自愈，而腸胃之客熱自解，津液生而渴亦止矣。肝藏血而主筋，補血涼肝，則筋堅矣。血熱則崩，涼血和血，則崩自愈矣。血熱則妄行，溢出上竅為吐、為咯、為鼻衄、齒衄，涼血和血，則諸證自除。益脾補中，利小便，故亦治水腫黃疸，而兼理傷寒噦逆也。

《本草求原》：白茅根，和上下之陽，清脾胃伏熱，生肺津以涼血，為熱血妄行上下諸失血之要藥。

《醫學衷中參西錄》：白茅根必用鮮者，其效方著。春前秋後剖用之味甘，至生苗盛茂時，味即不甘，用之亦有效驗，遠勝乾者。

《本草圖經》：茅根，今處處有之。春生芽，布地如針，俗間謂之茅針，亦可啖，甚益小兒。夏生白花，茸茸然，至秋而枯，其根至潔白，亦甚甘美，六月採根用。

《本草正義》：白茅根，寒涼而味甚甘，能清血分之熱，而不傷乾燥，又不粘膩，故涼血而不慮其積瘀，以主吐衄嘔血。洩降火逆，其效甚捷，故又主胃火噦逆嘔吐，肺熱氣逆喘滿。且甘寒而多脂液，雖降逆而異於苦燥，則又止渴生津，而清滌肺胃腸間之伏熱，能療消穀燥渴。又能通淋閉而治溲血下血，並主婦女血熱妄行，崩中淋帶。又通利小水，洩熱結之水腫，導瘀熱之黃疸，皆甘寒通洩之實效。然其甘寒之力，清洩肺胃，尤有專長，凡齒痛齦腫，牙疳口舌諸瘡，及肺熱鬱窒之咽痛腐爛諸證，用以佐使，功效最著，而無流弊。