

夏季重養陽宜養心



天氣炎熱時可稍作活動，令氣血暢行，但千萬不要讓自己大汗淋漓，不利於陽氣潛藏。



陳飛松醫師

每年的5月6日左右，是立夏節氣，亦是氣候學的夏季，是連續五天平均氣溫超過攝氏22度。在中醫養生方法裡，春夏養陽，養陽是夏季最基本的養生原則，夏季是一年裡陽氣最盛的季節，氣候炎熱而生機旺盛，對於人來說，夏季是新陳代謝最旺盛的時期。但是，夏季如果過於貪涼，則會很容易傷到陽氣，所以中醫特別強調夏季千萬別過於貪涼，否則可能會引起一些相對應的疾病。所以，中醫在夏季養生方面，建議從多方面着手。

文：香港中醫學會陳飛松
圖：資料圖片、網上圖片

天氣炎熱 易煩躁防心火

在炎熱高溫的天氣，會導致人們煩躁易怒、上火、發脾氣、失眠等一系列的症狀，這是因為氣溫高引起的心火過旺，夏季的暑熱又容易給身體產生內熱，「心主神明」，因此「防心火」成為了夏季養生首要原則。

現代的研究發現，人的心理、情緒與軀體可通過神經—內分泌—免疫系統來相互聯繫，互相影響。所以，情緒波動起伏和機體的免疫功能紊亂以及疾病的發生都有比較密切的關係。夏季老年人由於情緒波動，生氣而心火過旺引起心火肌缺血、心律失常、血壓升高甚至猝死的情況比較常見。

因此，在盛夏時節，可以多吃一些清熱解毒的食物，在中醫上，能清暑熱降



薄荷

火的藥材有：薄荷、荷葉、金銀花、菊花、連翹等。飲食要以清淡，易消化的為主，油膩辛辣的食物要少吃，另可以將綠豆、蓮子、荷葉、蘆根、扁豆等加入粳米中一併煮粥，並攪涼後食用，這藥粥具有健胃和消暑的作用。



金銀花



連翹

起居靜養 重視精神調養

夏季養陽貴在養心，在中醫理論體系中，中醫也認為「夏氣和心氣是相通」，所以養生要「靜養」，比如早睡早起，避免大汗淋漓。汗液流多了，也易傷陽。

天氣轉熱後，容易出現情緒煩躁、心神不寧、睡眠不好等，人的心神也很容易受到影響，那麼要如何避免出現心神不寧呢？首先，要重視精神的調養，保持愉快的情緒；其次，切忌暴喜傷心，要保持神清氣和的狀態。所以，中醫早就有「夏季宜養心」的



失眠影響情緒

說法，所以夏季起居養生方面要保持身心愉悅、心情暢達，防止心火過旺而引起疾病。

運動過後 忌立即吃冷飲

夏季稍微一運動就大汗淋漓了，很多人喜歡在運動後立即吃冷飲及冰飲料之類的，覺得這樣很「爽」，很解渴。其

實，這樣對身體的健康影響是非常大的，因為運動過後如果立即吃冷飲之類的話，對身體的肝臟及肺部的危害較大。氣血沸騰，肺、肝臟等功能處於活躍狀態，而馬上受涼之後，也會損傷人體的陽氣。在中醫中有「形寒飲冷傷肺」的說法就是這個意思，所以運動過後，最好在身體比較平穩的狀態下才喝冷飲，但是也不要太過冰涼。而屬於虛寒體質的人，最好要少吃冷飲，因為容易引起胃痛等疾病。

運動後忌立即冷飲



避免長時暴曬 做好防暑



夏季天氣熱，盡量避免長時間暴曬於陽光下。

夏季天氣熱，空調風扇是解熱的最佳電器，對於怕熱的人來說，開着風扇、空調是最舒服的。但是，對於關節患者來說，夏季是最應該避涼的，因為過涼的環境更容易引起病變。所以，在夏季需要更關注關節，盡量要適度使用空調及風扇，甚至不用。

由於夏季外面的天氣過於炎熱，所以要避免長期時間暴曬於陽光下，如需要外出，最好做好防中暑的措施，家裡可以備一些防中暑藥品，如人丹、藿香正氣系列、十滴水、風油精等。而對於經常待在空調房裡的人來說，要注意補水，記着要多喝水，以免肌膚過於乾燥。

溫高濕大 防暑濕保清爽

夏季氣溫升高，降水量增多，溫高濕大，如果不注意防暑濕，可能會導致風疹、汗斑，風濕和腳氣，嚴重者會引起中暑。

在飲食方面，平時要多吃一些具有清熱利濕的食物如綠豆、西瓜、香瓜、西蘭瓜、黃瓜、冬瓜、水芹、黑木耳、番茄、鯽魚、草魚等。

在住處裡應當保持清爽乾燥，如易患皮膚病的人應勤洗澡、勤換衣服，保持皮膚的乾爽清潔，有條件者可以用藥浴或花草浴等。至於在

精神方面，應注意保持保守內斂，忌鬱悶煩躁，並選擇做一些和緩的運動。

總括而言，夏季晝長夜短，新陳代謝旺盛，消耗大，人很容易產生疲勞，會出現犯困的現象，所以保持充足的睡眠是非常重要的，充足的睡眠有益於身體的健康。而晚上睡不好的人，養生專家建議，每天中午午休，一個小時的午休，可以讓人保持充足的精力。午睡時最好避免受較強的外界刺激，以免影響入睡，也應注意免受風寒。



清熱利濕食物如西瓜在夏天可多吃



充足睡眠有益身體的健康

夏季保健飲品

為了能夠在高溫濕熱保持健康和工作效率，以下介紹兩種夏季保健飲品，以供參考。

一、翠衣涼茶《藥茶與藥露》：

材料：鮮西瓜皮9克，赤芍6克，炒梔子3克，黃連、甘草各1克，白糖10克。

製法：將鮮西瓜皮、赤芍，炒梔子，黃連、甘草放入砂鍋內，加入適量清水武火煮至沸，換成文火微沸20分鐘，加入白糖即可飲用。本方可以代茶飲，每日一劑。

二、七鮮湯《惠宜堂經驗方》：

材料：鮮藿香、鮮佩蘭、鮮荷葉、鮮生地、鮮石斛各6克，鮮首烏5克，鮮梨汁10克，白糖

10克。

製法：將鮮梨去皮後，切成小粒，榨取鮮汁，取10克備用；將鮮藿香、鮮佩蘭、鮮生地、鮮首烏和鮮石斛洗淨，分別切片、切節備用；先將鮮生地、鮮首烏放入砂鍋內，加入清水，武火煮至沸，再用文火微沸15分鐘；再加入鮮藿香、鮮佩蘭、鮮荷葉和鮮石斛等武火煮沸，再換成文火微沸5分鐘，濾出汁，兌入梨汁中，攪勻加入白糖即可。每日飲用2至3次，2至3日為一療程。

功能：清解暑熱。

功能：解暑化濕，生津止渴。該湯宜現配現用，不可放置過久。

**上述兩方中的白糖，如果血糖高者，可以用蜂蜜等量替代。

食得健康

文：雨文

高麗蔘與蜂蜜 滋潤醒腦



高麗蔘，有提神補氣、提升免疫力；而蜂蜜滋潤潤肺，兩者相配相得益彰。最近，由韓國原裝進口的位元堂韓國高麗蔘正果，嚴選韓國京畿道出產的6年根「百草之王」高麗蔘，加入韓國蜂蜜浸漬而成，蘊含原支高麗蔘精華，蜂蜜滲入高麗蔘內使人蔘味道特別甘甜。

而經過蒸汽蒸製而成的紅蔘，在製作流程中更形成多種有益於身體的活性成分——38種人蔘皂苷。這些成分皆是未經加工的水蔘，或僅以自然烘乾的白蔘所缺乏的成分，具有大補元氣、抗衰老、抗氧化、抗疲勞等多種作用，適合不論是平日食靚養生，還是為生活操心勞累的大眾。

一向以來，人蔘給人的感覺較難烹調，而今次這個方便易服，不用重重的烹煮步驟，只需切開即可食用，將一支人蔘正果切片，放在潔淨器皿內，隨時來一片，提神醒腦，或是用水沖泡也可，輕鬆養生。而且，大家還可以炮製一道養生潮流食品——韓式高麗蔘年糕吐吐，以糯米粉及粘米粉製成麵糊煮熟放涼，及後塗於方包上，灑少許糖，夾上另一片方包以慢火烘熱，再塗上牛油、灑下黃豆粉、高麗蔘粉與糖，放上杏仁片及高麗蔘正果切片，最後塗少許蜜糖即可。



香港註冊中醫師 楊沃林

食療佳品——南瓜

昨晚，我們又聚在荃新天地二期總廚吃飯，點了不少菜。魚、肉、瀟水拼盆等葷菜都上桌了，都未動多少。但是，一碟清炒南瓜剛一上來，就被搶吃一空。

南瓜除了味道好之外，還是食療佳品。南瓜營養豐富，含有蛋白質、糖類、脂肪、纖維素、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素C、精氨酸、瓜氨酸、天門冬氨酸、葫蘆巴鹼、甘露醇等。

南瓜所含的澱粉、碳水化合物較高，可以用來代替主食類食物。

南瓜屬於高鉀低鈉的蔬菜，豐富的鉀元素可以改善水腫和疲倦，《中華本草》記載：「南瓜有解毒消腫的功效」。

南瓜養胃，小米南瓜粥是典型的養胃食物，南瓜除了易消化不加胃負擔之外，還含有果膠，可以保護胃黏膜，促進潰瘍的癒合，以及助消化。

南瓜富含豐富的類胡蘿蔔素、維生素C、維生素E和葉酸等，可以幫助皮膚抗氧化，改善粗糙和暗淡，令皮膚恢復光澤。

自古以來，南瓜就被認為是補血之妙品。其補血功效除了來自於鐵元素之外，其中的葉酸、維生素B12、鋅元素和鈣元素都是構成血液或促進紅血細胞合成的物質。《本草綱目》記載：南瓜有「補中益氣」的功效，能起到氣血雙補的作用。

南瓜含有粗纖維，因此有調理高血壓、高血糖和高血脂的功效，其中豐富的果膠和微量元素鈣起到了降低餐後血糖的作用，但是因為南瓜熱量高，糖尿病人要控制攝入的量。

現代人看手機、打遊戲，常常有眼睛乾澀、怕光、流淚、眼角炎、視力模糊等現象，南瓜中富含胡蘿蔔素和維生素A，兩者都可以起到緩解眼睛疲勞、維護眼睛健康的作用。

便秘、宿便、痔瘡等是腸道健康的殺手，南瓜中的膳食纖維分為可溶性的果膠和不可溶的粗纖維，可改善便秘、縮短食物廢渣在體內的停留時間，維護腸道健康。南瓜所含的甘露醇有通便功效，可減少糞便毒素對人體危害，對防止結腸癌很有作用。

常吃南瓜還可以增強身體免疫力、消炎止痛，收斂肺氣和護肝腎等功效。現代醫學研究發現，南瓜可以有效地預防和治療高血壓、糖尿病以及肝臟的一些病變。

現推薦一道家常美食「南瓜蒸蛋」：

- 1、將小南瓜洗乾淨，切開頂部做蓋子，挖去南瓜籽。
- 2、用湯匙沿着內壁刮去一些瓜肉，這樣可使南瓜易熟，內壁的厚度不要刮得太薄，影響口感。
- 3、將南瓜連南瓜蓋子一起放入鍋中，隔水蒸15分鐘。
- 4、蒸南瓜的同時，將雞蛋打入碗中，將蛋白、蛋黃均勻打散。
- 5、然後加適量溫開水，蛋液和溫水的比例為2:1。
- 6、將蒸熟八九成熟的南瓜取出，待放涼之後，將蛋液倒入南瓜盅內。
- 7、南瓜加蓋子一起入鍋，繼續中大火蒸10分鐘左右即可。