

三伏天易染暑濕之邪 伏天至 養生始

三伏天是一年之中最悶熱又潮濕的季節，戶外陽光火辣辣地烤着，室內空調冷嗖嗖地吹着，在忽冷忽熱中，人體的健康面臨嚴峻的挑戰。早前，一向精神爽利的李生拖着疲倦的身軀來到我的診室，原來他因工作需要頻繁出入冷熱環境，近日酷暑難耐，又貪涼飲，漸漸覺得疲倦不堪、頭暈目眩、食慾大減、大便黏滯不爽、舌苔白厚膩。其實，李生是感染了伏天特有的暑濕熱毒之邪。

文：香港中醫學會 唐麗雯醫師 圖：唐麗雯、新華社、資料圖片

三伏天是出現在小暑與處暑之間，今年的入伏日期是7月17日，「三伏天」長達40天。7月17日交「初伏」，7月27日交「中伏」，8月16日入「末伏」，8月26日「出伏」。

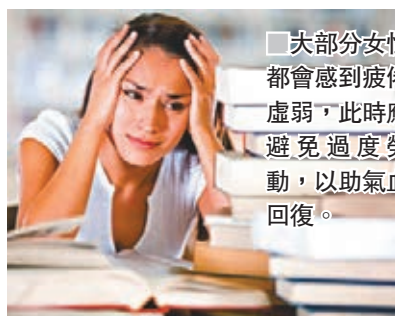
三伏天就是一年之中陽氣最旺盛的日子，但同時容易感染暑濕之邪。夏屬火，暑氣熱，通於心，揮汗如雨，毛孔大開，陰液虧耗，常見口渴引飲、口乾舌燥、心煩尿赤、大便秘結等症，特別是長夏（農曆六月）炎熱多雨，暑多挾濕，濕熱困脾，脾胃運化失施，常見疲倦乏力，食慾不振，便溏口淡等。

上面是講述暑熱傷陰、暑濕困脾的一般情況。現代人生活環境與古代已經大大不同，特別是冷氣同冷飲對人體的影響。由於貪涼飲冷，現時有部份人體質偏寒偏濕，感受的暑濕之邪後多表現為濕氣重為主。

因此，三伏天還是冬病夏治的最好時機：不吃寒涼食物，拒絕一切冰鎮飲品；每晚經絡按摩，盡量按時睡覺，不熬夜！珍惜這短短40天健康期！堅持在伏天喝熱水，會把體內多年深入骨髓的寒氣逼出來，還自己一個好身體！



三伏天容易出現食慾不振情況



大部分女性都會感到疲倦虛弱，此時應避免過度勞動，以助氣血回復。

唐麗雯醫師



三伏天容易使人疲倦

伏天養生六要訣

一、防暑降溫

「三伏天」是一年中最熱的時節，要注意防暑降溫，清淡飲食，及時補水，規律睡眠，高溫時儘量減少不必要的外出。大量出汗後，要注意補充水分，可喝綠豆湯、淡鹽水等。



游泳是夏天最佳的運動方式

二、宜吃苦味

中醫認為，夏季可適當食用一些苦味食物，如苦瓜、蘆筍、芥蘭、帶心蓮子等，苦味食物具有清涼解暑、燥濕降火、促進食慾等作用。



夏天宜吃一些苦味食物如苦瓜

三、飲食清淡

氣候炎熱，人的消化功能較弱，飲食要清淡，少食肥膩、高熱量、難消化的食品，多吃清熱利濕的食物，如冬瓜、鯽魚、黃瓜等。多吃新鮮食物，少食生冷之品。千萬不要小看夏天的寒邪，對於體質偏寒的人而言，不建議直接進食從冰箱裡拿出來的食物，因為過食寒冷耗傷脾胃陽氣，導致脾胃功能明顯下降。如果食慾不佳、大便黏滯、舌苔厚膩明顯的話，可以多吃些白蘿蔔，有很好的行氣化痰的作用。

四、心態平和

炎熱容易使人煩躁不安，傷氣傷身，要注意保持神清氣和、心態平和、心胸開闊，「心靜自然涼」。

五、適當運動

因為經常吹冷氣，容易感受寒冷之邪，所以盡量堅持每日曬太陽，適當運動微微出汗來振奮陽氣、祛除體內寒濕之氣。游泳是夏天最佳的運動方式，因為水的散熱能力比空氣高出數倍，游泳時人體能夠保持體溫恒定，不易中暑，既能起到鍛煉效果，又不易出現不適。

六、預防受寒

夏天出汗偏多，毛孔開洩，一旦着涼，寒邪便容易趁機入侵。常備一件薄外套，在冷氣勁的地鐵、商場等地方可以派上用場。另外天氣熱，不少人會選擇直接用涼水洗澡降溫，其實這並不是正確做法。因為涼水會直接導致皮膚表面溫度驟降，毛孔關閉，使體熱無法散出。所以洗完後不僅不能起到解乏的作用，還可能引濕入內，讓人四肢無力、肩膝酸痛，甚至誘發關節炎和慢性腸胃炎。因此，伏天最好還是洗溫水澡，水溫在35℃至37℃最佳。

伏天養生食療

清熱解暑——三豆飲

【材料】綠豆、赤小豆和黑豆各20克，帶芯蓮子、黨參各10-15克，大棗5-10個，冰糖適量（2-4人份）。

【適用】適用於暑熱傷氣出現的疲乏、煩躁、頭暈、寐差、多汗、身生痱子。暑必夾濕，暑必傷陰，綠豆配合赤小豆清熱解暑且滋陰利濕；暑傷氣陰，黑豆健脾補腎，黨參、大棗補中益氣；暑天心火旺，容易睡眠不好，帶芯蓮子清心安神。

【做法】所有材料放入湯煲內，加適量水，大火燒開後轉小火，煲約40分鐘至1小時即可。



三豆飲

消暑祛濕——冬瓜烏雞湯

【材料】烏雞1隻，冬瓜1200克，瘦肉200克，芡實20克，淮山20克，薏米1把，赤小豆30克，陳皮半塊，鹽適量。

【適用】適用於夏季暑濕所致身熱困倦、脘腹脹滿、肢重水腫、氣短乏力、大便易溏、關節痠痛者。

【做法】1.所有材料洗淨；烏雞刮好，汆水；冬瓜連皮切大塊；瘦肉汆水；陳皮浸軟；淮山鹽水泡20分鐘；薏米水泡1小時。2.武火煲滾清水，加入所有材料，再煮滾後轉文火煲2小時，下鹽調味。



冬瓜烏雞湯

清暑滋陰——蓮藕蓮子芡實湯

【材料】蓮藕400克，瘦肉200克，蓮子肉30克，芡實40克，淮山30克，綠豆15克，蜜棗3粒，鹽適量。

【適用】蓮藕有清熱生津的作用，故本湯適用於暑熱傷氣後所致疲倦、口乾舌燥、胃納不佳、肌瘦膚燥、乾咳少痰等。

【做法】1.所有材料洗淨；蓮藕切件；瘦肉汆水；陳皮浸軟；淮山鹽水泡20分鐘；綠豆水泡1小時。2.武火煲滾清水，加入所有材料，再煮滾後轉文火煲2小時，下鹽調味，即可食用。



蓮藕蓮子芡實湯

穴位按摩有法



頭痛情況經常發生



太陽穴

一、容易疲倦、頭暈頭痛者，可以按摩太陽穴和風池穴。
位置：太陽穴——在顳部，當眉梢與目外眦之間，向後約一橫指的凹陷處。
風池穴——項部枕骨下，斜方肌上部外緣與胸鎖乳突肌上端後緣之間凹陷處。
做法：用拇指指腹大力揉按約5分鐘。



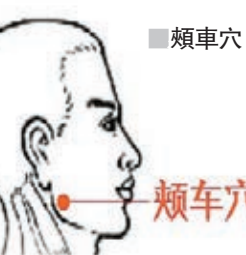
風池穴

二、身體沉重、大便易溏者，可以按摩陰陵泉穴。
位置：小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處。
做法：用拇指指腹大力揉按約5分鐘。



陰陵泉

三、口乾舌燥、皮膚乾燥者，可以選用頰車穴。
位置：面頰部，下頷角前上方約一橫指（中指），咬肌中，按壓時有凹陷處。
做法：用拇指或食指指腹大力揉按約5分鐘。



頰車穴

健康資訊

文：雨文

分享寶寶全面腦部發展小貼士

今年父母界的盛事「第26屆國際嬰兒、兒童用品博覽」將於8月3至6日舉辦，美贊臣除了會為各位爸媽於攤位內準備豐富的專屬禮遇及設立互動遊戲區，更將於8月5日邀請博學多才的著名藝人森美到臨攤位，以「A+腦仔研究專員」的身份，分享寶寶全面腦部發展的小貼士，並與現場觀眾進行問答遊戲，與一眾父母探索寶寶腦部發展的奧秘。
早前，品牌特別邀請已為人父多年的森美擔任「A+腦仔研究專員」，連同專業營養師拍攝了一系列的短片「A+森美小兒研究所」，為父母一一解答寶寶成長發展中的小謎團，例如初生寶寶有近視嗎、為什麼寶寶喜歡亂咬東西等，助父母了解寶寶的腦部發展。
於今屆的嬰兒博覽，品牌更把「A+森美小兒研究所」移師到攤位內，讓森美與父母作近距離互動，屆時森美將於現場與各位父母分享自己各種的第一次及培育

■森美擔任「A+腦仔研究專員」



■去年嬰兒博覽現場

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

早前到深圳東門買東西，碰到在香港經營燒烤娛樂場的老闆娘陳小姐，原來她在東門投資的新型酷飲品店正在試營業。我品嚐了其飲品，款式新穎、味道可口，而且還是健康有益飲品，禁不住要給個「讚」！
唐太宗李世民的宰相房玄齡，數次抗旨拒受太宗賞賜的美女，太宗派人明查暗訪，得知房玄齡抗拒抗旨是因為懼怕夫人。房夫人是個妒忌心重、性格剛烈的女人。太宗十分器重房玄齡，有意偏幫他，特讓皇后召見房夫人，皇后對房夫人進行開導，說房玄齡的年紀大了，皇上體恤他，賜仕女照顧他的起居生活，諸如此類的好話說了一大堆。
房夫人執意不從，堅持不讓皇帝賜的美女入門。太宗命太監給房夫人送去一杯賜死的鴆酒，並下旨房夫人：「你如果不肯再嫉妒，讓美女入門則可免去死罪，若然執意抗旨就把這杯毒酒喝下去，賜死！」。房夫人聽完太監的宣旨，竟毫不猶豫，一手把毒酒拿過來，一飲而盡。太宗聞此，感嘆道：「此等女子，朕都怕了，更何況

吃醋有益

房玄齡！」太宗賜房夫人喝的「毒酒」，其實是杯醋。後人將善妒之人，不論男女的嫉妒，皆稱之為「吃醋」。這是不能吃的「醋」。
事實上，「醋」是中國各大菜系中的傳統調味品。醋能消食開胃，散瘀血、收斂止瀉，解毒。傳統中醫將醋用於油膩食積、消化不良、腹瀉、衄血、吐血、便血、咽喉腫痛、病毒性肝炎等病症。
醋，含醋酸，還含有氨基酸、乳酸、琥珀酸、草酸、煙酸等多種有機酸；蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等多種礦物質；以及維生素B1和B2等。
醋的營養成分具有特殊功效：
一、醋酸有抗菌消炎的作用，可以預防感冒。
二、醋中的氨基酸可以促進體內過多的脂肪轉變成體能消耗，還可以清化身體吸收的糖和蛋白質，讓新陳代謝順利進行。
三、醋中的酸性物質可溶解食物中的營養物質，促進人體對鈣、磷等營養物質

的吸收。
四、醋中含豐富的維生素和氨基酸，能在體內與鈣質合成醋酸鈣，增強鈣質的吸收，令身體更強壯。
五、醋富含的鈉，能調節滲透壓，維持酸鹼平衡，維持血壓正常，增強神經肌肉興奮性，對血液、中樞神經和免疫系統；頭髮、皮膚和骨骼組織以及大腦和肝、心等內臟的發育和功能有重要的影響。
醋能消脂瘦身，適當地喝醋，不僅可以減肥，還可以促使營養素在體內燃燒和提高熱能利用率，促進身體健康。
醋能促進新陳代謝，增加腸胃蠕動。醋還有利尿功能，並能有效改善便秘。
吃醋能有效防止動脈硬化，降低血壓和血清膽固醇。
現在的健康飲食提倡少鹽多醋，多喝醋，有些人會因為口味的感覺不好而卻步，而陳小姐解決了口感味道的難題，將醋變為時尚的飲品，寓健康飲食於美味中。