

處暑後晝熱夜涼 調理養生宜清肺滋陰

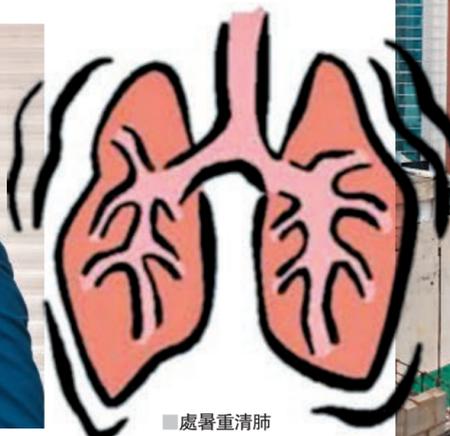
在上個月初立秋後，秋天正式開始，而上星期則到了處暑，處暑的「處」是指「終止」，有「夏天暑熱正式終止」的意思，也就是炎熱離開的意思，為二十四節氣的第十四個節氣，通常在每年的8月23日前後。氣溫開始下降是處暑的特徵，氣候開始感到變涼，表示暑天終止。處暑過後，天氣逐漸轉涼，早晚較為涼爽，此時晝熱夜涼，為陽氣的收斂創造了良好的條件，暑熱的天氣終止，要注意調理養生。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

圖：藍永豪博士、資料圖片



藍永豪博士



處暑重清肺



處暑之後氣溫多變，是感冒最容易流行的季節。

內心宜平靜 早臥早起

在這樣的天氣下，處暑養生要注意一些原則，在情志方面，處暑在立秋之後，而秋季與悲憂的情志相對應。自初秋開始，自然界逐步出現了樹葉凋落、蕭殺蕭條的景象，容易使人產生悲憂的情緒，此時應注重收斂神氣、安神定志，保持內心平靜，切忌心情大起大落。建議在秋高氣爽，風和日麗的日子，到郊外遠足遊玩、登山遠眺，遠離繁囂的都市，這樣有助於鬆弛繃緊的精神、緩解悲憂的情緒。

然而，處暑前後，暑熱未盡，香港的

天氣變化無常，時而風雨交加，即使在同一地區也可出現陰晴不定的天氣。在起居方面，衣着不宜過厚過薄，過厚的話，容易在戶外或潮濕悶熱的處所出汗難耐。肚腹不可着涼，否則會影響脾胃功能，下肢要注意保暖，這樣身體陽氣得以更好的顧護。

處暑過後，起居調養宜早臥早起，讓陽氣按時潛藏，有利於翌日的升發。配合晨光而起床，便能順應體內陽氣的收斂和舒展。



蓮藕



白蘿蔔



山藥

忌胡亂進補 修復脾胃

夏熱暑濕容易損傷脾胃，使人食慾不振，處暑時適當吃些清潤滋陰健脾的食物，對恢復元氣、修復脾胃是有很多好處的。

避免胡亂進補，因為即使進補，也有補氣、補血、補陰、補陽的區別，需要視乎自身的體質和情況，有針對性地補其不足，才能達到所需療效；反之，若胡亂進補，或是過量食用滋膩的補品，均可引發消化不良，甚至進一步損傷脾胃而出現虛不受補的情況。

秋季氣候逐漸乾燥，外界的燥邪當令，易傷津液，肺為嬌臟，喜潤惡燥，故飲食原則應以清肺滋陰為主。《黃帝內經·臟氣法時論》提到「肺主秋……肺收斂，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之。」意思是指酸味有收斂肺氣的功效，辛味則發散而瀉肺，秋季養生宜收

不宜散，因此在秋季，飲食上應當盡量少吃蔥薑等辛味的食物，更不宜頻頻進食燒烤食物，可適量食用微酸口味的蔬果如山楂、葡萄等。

具體而言，可適量食用具有滋陰潤肺作用的南瓜、蓮藕、白蘿蔔、蜂蜜、白芝麻、鮮百合、銀耳、山藥、馬蹄（荸薺）、番茄、秋梨、柑橘、香蕉、芡實、蓮子、龍眼（桂圓）、花生等，少吃煎炸、辛辣、濃味過鹹及刺激性食物如羊肉、牛肉、葱、蒜等。早上一杯蜂蜜水，能補氣潤腸，對舒緩口乾、便秘最為合宜。

處暑之後，天氣轉涼，生食大量瓜果或可導致腸胃道疾患，是以脾胃虛寒者更加不宜過食寒涼食物。祛暑利濕健脾可選薏米紅豆粥，清熱潤肺養胃的有綠豆百合粥。

宜輕鬆運動 防寒保暖

處暑後，儘管早晚較涼，日間天氣仍比較炎熱，不宜進行劇烈運動，或是過量出汗，以免吹風受涼而傷及陽氣和損傷筋骨；盡量選擇運動量較小而輕鬆的活動，宜於戶外做適量運動。根據自身狀況和喜好，選擇多類型的鍛煉項目，如散步、體操、拉筋、健身、瑜伽、慢跑、太極拳、八段錦及各種球類運動，舒展筋骨及強化平衡；謹記運動時要注意做好熱身，裝備合宜，做足防曬防蚊等措施，避免出現中暑虛脫。

處暑之後，晝夜溫差較大，氣候乾燥，燥邪當令，容易引起咽乾舌燥、皮膚乾癢、乾咳少痰等「秋燥」不適症狀。這時應多喝水，按註冊中醫的建議適當使用具有滋陰潤肺作用的沙參、麥冬、百合、玉竹等藥食兩用的養生材料；北沙參以枝條細長、圓柱形、均勻、質堅、外皮色白者為優，其性



拉筋動作，以放鬆自己。



散步

微寒，味甘，微苦，能養陰清肺、益胃生津；麥冬以飽滿、皮細、糖性足、木心細、內外淡黃白色不泛油者為優，其性涼，味甘、微苦，能滋陰生津、潤肺止咳、清心除煩；百合以瓣勻肉厚、色黃白、質堅、筋少者為優，其性寒，味甘，能養陰潤肺、清心安神；玉竹以肥壯、條長、色黃白光潤、半透明、味甜者為佳，其性平，味甘，能滋陰潤肺、養胃生津。

防範流感 當心登革熱

處暑之後，由於氣溫多變，也是感冒最容易流行的季節。因此，當天氣變化時要注意及時增添衣被。在室內宜多開窗透氣，保持室內空氣清新流通，流感爆發時少去人群聚集的公共場所。

另外，近日本港出現多宗登革熱個案。登革熱是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，此病毒經由蚊子傳播給人類。登革熱的病徵包括高燒、嚴重頭痛、眼窩後疼痛、肌肉及關節痛、嘔心、嘔吐、淋巴結腫脹以及出疹。有些人在感染登革熱病毒後，可以沒有明顯的病徵，有些人則只會有發熱等輕微病徵，例如兒童發病時或會出現一般性的發熱症狀及出疹。

登革熱相當於中醫溫病學「瘟疫」範疇，然而其發病狀況及傳變規律卻與一般的溫病不同，登革熱發病



近日發生多宗登革熱個案

圖：新華社

香港的天氣變化無常，時而風雨交加，即使在同一地區也可出現陰晴不定的天氣。

之始，常常衛、氣、營、血症兼見，因此，衛氣同病、氣營兩燔、氣分熱盛、邪陷心包等四類病情最為多見，臨床常辨證使用銀翹散、清瘟敗毒飲、清氣涼營湯、安宮牛黃丸等方劑進行治療。中醫強調採取先期而治，即講求及早診治，及時採用清熱解毒與清營涼血相結合的治療方法，每每取得療效。如懷疑患上登革熱，應及早求醫。預防蚊子傳播疾病的方法，包括穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲，並於外露的皮膚及衣服塗上昆蟲驅避劑。

食得健康

文：雨文

嗜健康月餅迎中秋

中秋，是團圓相聚的美好時光，亦是大家吃月餅的時候，近年多了健康的月餅出現，如今年位元堂特意精選優質柑桔果粒及清香的桂花，炮製口味獨特的迷你低糖白蓮蓉月餅，配方使用健康的麥芽糖醇及添加蟲草Cs-4，尤其是首創在餅皮加入蟲草Cs-4成分，其補肺強肝及改善鼻敏感症狀等多種益處，深獲中醫師信心推介，月餅100%香港製造。

而CheckCheckCin於今個中秋首度與望月聯乘，推出限量版月餅茶療禮盒，用心製造的望月月餅，配以CheckCheckCin的兩款茶療——「肥嘟嘟」及「飽飽滯滯」，為你消脂滯滯及清熱祛濕。茶療的所有材料均有GMP認證，純天然、無添加、無咖啡因，每包以獨立無菌包裝。而每個月餅皆為香港製造，每天新鮮出爐，酥皮奶黃月餅的香酥外皮、蛋黃的鹹香與奶皇的幼滑是不錯的搭配。



位元堂月餅禮盒6個裝



月餅茶療禮盒



香港註冊中醫師 楊沃林

每當八月中秋，天高雲淡，秋風送爽，桂花飄香之時，是遊覽西湖美景的黃金季節。三潭印月裡外開滿了荷花，孤山上下桂花怒放，十里飄香。

「桂花藕粉」是杭州名品。「上有天堂，下有蘇杭」，置身在碧波如茵的「三潭印月」，飽覽美麗的山光水色，再飲上一杯西湖特產「桂花藕粉」，那真是香甜可口，別具風味。

西湖藕粉是杭州名產之一。其風味獨特，富含營養。在清咸豐年間，西湖蓮藕就被欽定為御膳貢品。

藕是荷花在地下的莖，經特別加工製成的藕粉，服用時只需先用少量冷水調和，再用開水沖調成糊狀即可，沖泡後的藕粉晶瑩透明，口味清醇。

藕不論生熟，都具有很好的藥用價值。中醫認為，生藕性寒，甘涼入胃，可消痰涼血、清煩熱，止嘔渴。適用於煩渴、酒醉、咳血、吐血等症。婦女產後忌食生冷，惟獨不忌藕，就是因為藕有很好的消痰作用，故民間有「新採嫩藕勝太醫」之說。熟藕，其色由白變紫，其性也由涼變溫，有養胃滋陰，健脾益氣的功效，是一種很好的食補佳品。而用藕加工製成的藕

粉，更是別有風味，既富營養，又易於消化，有養血止血，調中開胃之功效，實為老幼體虛者理想的營養佳品。

藕粉健脾養胃、增強食慾。具有生津、清熱、潤肺、滋陰等功效，是極適用於嬰孩、老人、病人的滋補品。它除含澱粉、葡萄糖、蛋白質以外，還含有鈣、鐵、磷以及多種維生素，易於消化。

蓮藕味甘、性平、生熟均可食用，生藕主治熱渴，散瘀血，生肌。熟藕性溫味甘，有益胃健脾、養血補益、止瀉功能；主治肺熱咳嗽、煩躁口渴、脾虛洩瀉、食慾不振及各種血症。

藕有四大功能：
一、清熱涼血：蓮藕生用性寒，有清熱涼血作用，可用來治療熱性病；蓮藕味甘多液，對熱病口渴、衄血、咯血、下血者尤為有益；
二、通便止瀉、健脾開胃：蓮藕中含有黏液蛋白和膳食纖維，能與人體內膽酸

西湖桂花藕粉



新鮮蓮藕

圖：新華社

鹽、食物中的膽固醇及甘油三酯結合，使其從糞便中排出，從而減少脂類的吸收。蓮藕散發出一種獨特清香，還含有鞣質，有一定健脾止瀉作用，能增進食慾，促進消化，開胃健中，有益於胃納不佳、食慾不振者恢復健康；
三、益血生肌：蓮藕的營養價值很高，富含鐵、鈣等微量元素，植物蛋白質、維生素以及澱粉含量也很豐富，有明顯的補益氣血，增強人體免疫力作用。故中醫稱其「主補中養神，益氣力」；
四、止血散瘀：藕含有大量的單寧酸，有收縮血管作用，可用來止血。藕還能涼血、散血，中醫認為其止血而不留瘀，是熱病血症的食療佳品。

慈禧太后生平喜歡健脾開胃的食療養生，御醫李德立為她配製的「八仙糕」（人參、茯苓、白朮、薏苡仁、芡實、扁豆、蓮子、藕粉各2兩，全部材料研末，加白糖蒸製），慈禧太后每次吃完，都會吩咐御廚再蒸，她十分鍾愛此食品。