

晚睡早起順陽盛陰衰規律 立夏後清熱湯水防火邪



■火性炎上，如頭痛，可能屬肝火上升。

了解火的特性

火性燔灼

燔的意思是焚燒，或烤肉使熟的意思；灼的意思是燒，或凡物以火附着之為灼。從中醫角度，燔灼，即火熱邪氣有焚燒熏灼的特性。所以，火邪所致的疾病一般的病理機制為陽氣太過，臨床可以出現發燒、怕熱等症狀。

火性炎上

火為陽邪，空氣一般遇熱則向上升，故火邪致病具有向上的特性，患病時病位多表現在上方，如舌尖紅腫赤痛，生飛滋等症狀可能屬於心火上炎；如果頭痛、眼睛紅腫赤痛，可能屬肝火上升；牙肉腫痛、流牙血等可能屬胃熱熾盛。

火性傷津

火熱邪氣，在體內蒸騰，容易令津液排出，津液耗損，容易使人體津液減少。所以，火邪致病亦可見以下症狀，包括口渴喜歡凍飲、喉嚨舌頭均感乾燥、小便少，色黃，有時甚至赤痛、便秘，大便難等。

火性耗氣

中醫認為，陽熱之火，可以損傷人體正氣，導致全身機能減退。另外，因為氣由水生，水可化氣，火性傷津，津液少則氣不能生，最後導致氣虛的結果，所以當一個人太熱的時候，可以出現因汗出、口渴，同時四肢無力，說話無氣等表現。

火擾心神

火對應五臟與心相應，而心的功能為主心脈而藏神。所以，火邪能擾亂心神，症狀包括失眠，狂躁等。

■火擾心神，易狂躁。

在香港，一般五月至八月為夏季，包括六個節氣，分別為立夏，小滿、芒種、夏至、小暑及大暑。夏季的第一個節氣為立夏，今年的立夏剛剛過去，《月令七十二候集解》說：「立，建始也」，立夏即代表夏天的開始。夏季在五行屬火，在談夏季如何保養身體之前，大家必先要了解火的特性，從而因應相關特性預防，以順應陽盛陰衰自然規律而養生。



彭愉康

文：香港中醫學會 彭愉康醫師
圖：新華社、中央社、資料圖片

夏季養生方法

黃帝內經在《素問·四氣調神大論》對養生方面有如此論述：「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，使氣得洩，若所愛在外，此夏氣之應養長之道也。」

在情緒方面，「使志無怒」，即叫我們不要發怒。但我們觀察到夏天一般真的較容易發怒，所以我們當意識到自己有情緒時，要讓自己處於一個安靜的環境，俗語云「心靜自然涼」，當我們心靜的時候，怒氣自然減退。

作息方面，「夜臥早起」，說的就是我們在夏季晚些入睡，早些起床，以順應夏季陽盛陰衰的自然規律。在運動方面，「無厭於日」，說的就是不討厭太陽，當然在烈日之下曝曬的話我們很容易傷津耗氣，但我們也不能因此而討厭太陽，我們也應該適當地在戶外運動，例如在清晨或傍晚的時間在戶外慢跑、做太極等。

在飲食方面，中醫古書《千金要方》說：「夏七十二日，省苦增辛，以養肺氣。」說的是因為心克肺，我們肺五味為辛，我們可以用葱、薑、蒜、韭、胡椒等辛辣食物以養肺，俗語說的冬吃蘿蔔，夏吃薑，就是這個意思。另外，夏天食物容易變壞，所以生冷食物不宜食多，怕寒邪直中腸胃，易致嘔吐、洩瀉等。



■夏吃薑，有助養肺。

從小暑至立秋為「伏夏」，即「三伏天」，是全年天氣最熱，陽氣最盛的時候。對於一些冬季常見慢性病如哮喘、氣管敏感、鼻敏感、經痛、虛人感冒、痛證等陽氣不足問題，是最佳的防治機會。其具體方法，可內服中藥，也可外敷中藥於穴位之上。如內服藥，以補肺、脾、腎為主，例如玉屏風散、六君子湯、六味地黃丸等。外敷藥則可以用麝香、白芥子、玄胡、細辛、生薑弄成藥餅。每年三次，貼於相對應的穴位上。連續三年，可增強免疫力，減少過敏症狀。



■「無厭於日」，如在清晨或傍晚時間在戶外慢跑。



■「夜臥早起」順應夏季陽盛陰衰的自然規律。

夏日湯水養生

夏至起，天熱多雨，及後暑濕季節更容易中暑，藥物宜芳香化濕，現提供兩款湯水，以供參考。

酸梅湯

材料：烏梅5粒、山楂10克、洛神花5克、甘草5克、麥芽15克、水2,000毫升、冰糖適量（依照個人口味酌量）。

做法：

1. 把鍋洗淨，倒入2,000毫升水，把烏梅、山楂、洛神花、甘草麥芽等一同放入鍋中與水同煮；大火煲約10分鐘至水沸後，可放入適量冰糖，轉文火煲1小時左右即熄火。
2. 把煲好的酸梅湯中的各種材料濾出，只留取液體。
3. 把備好的酸梅湯倒入玻璃瓶，靜置待涼，再放進雪櫃冷藏備用。



功效：清熱祛暑，消食除煩。

注意事項：

1. 一方面中醫主張不吃生冷，但因酸梅湯容易變壞，所以需要放入雪櫃，如需飲用，提議先從雪櫃取出酸梅湯，放一會兒後待酸梅湯接近室溫後才進行飲用。
2. 酸梅湯味道略酸，如腸胃容易不適人士，則建議飽肚飲用，避免對胃造成刺激，導致胃痛。如平素有胃痛的讀者欲試用，則可以在酸梅湯中加入陳皮以理氣健脾，減少腸胃不適。
3. 平素胃炎、胃酸過多、胃潰瘍、糖尿病等人士，不宜飲用。

薏米冬瓜瘦肉湯

材料：冬瓜1斤、瘦肉1斤、薏米2兩、鹽適量。

做法：

1. 把薏米浸泡半小時，瘦肉飛水，冬瓜洗淨切粒備用。
2. 把食材倒入鍋中，大火煲沸，文火煲約1小時。
3. 加鹽調味即可。

功效：清熱祛濕消暑

注意事項：

1. 冬瓜易爛，如不想冬瓜過於綿爛，可最後半小時才放入即可。
2. 坊間藥材舖常將薏薏米及薏米互用，如想效果更好，請不要用薏薏米。
3. 如想食湯渣，又怕瘦肉太韌，可改煲排骨都可以。

以上內容僅供參考，實行前請先諮詢中醫師意見。

食得健康

文、圖：雨文

母親節窩心盛宴 嚐矜貴健康美饌

今天母親節，不能缺少的是花心思以一頓豐富盛筵慰勞摯愛的母親。去年才開幕的香港海洋公園萬豪酒店，其海灣餐廳今年推出母親節精選自助餐「母親節窩心盛宴」，以上乘食材鮑魚及花膠扒為主題，獻上矜貴又健康的佳餚。

行政總廚精心炮製鮑魚響螺燉雞湯，滋補養顏，特別適合平日勞苦功高的母親品嚐。另一賣點為鮑魚汁炆花膠扒，花膠含有豐富蛋白質和骨膠原，配上鮑



■燕窩蛋白燉鮮奶



■鮑魚響螺燉雞湯



■鮑魚汁炆花膠扒

汁烹調帶出鮮味，必定深得摯愛的媽媽歡心。

除行政總廚特別推介的主題美味佳餚外，自助餐亦提供多款可持續發展的環保海鮮及新鮮刺身和壽司、脆嫩乳豬、米芝蓮叉燒等，隨後更可一嚐甜品角落

和旋轉雪糕櫃上的多款精緻甜品美點。今天如享用自助晚餐，更奉送限定養顏甜品燕窩蛋白燉鮮奶，香甜軟滑的蛋白燉鮮奶配上矜貴滋潤燕窩，母親們細味過後定會甜到入心，為盛筵畫上完美句點。

健康資訊

文：雨文

荷蘭自家農場體驗

今天，菲仕蘭香港假樂富廣場舉行「荷蘭自家農場體驗」主題活動，讓全港一家大小透過四大數碼互動遊戲，認識荷蘭自家農場，高達5米的巨型荷蘭風車屹立在綠油油的草地上，洋溢著濃厚的荷蘭風情，讓大眾盡情拍照留念。參加者只需上網登記參加，完成四大數碼互動遊戲，並透過活動網頁收集指定數量的電子「自家農場印章」，即可免費獲贈「菲仕蘭營養大福袋」乙個，更有機會獲得超市禮券和木製DIY荷蘭風車音樂盒乙份。



「關·乳·愛」活動

由香港遺傳性乳癌家族資料庫主辦的「關·乳·愛」公眾教育推廣活動，旨在提升公眾對遺傳性癌症的關注及認識。今年活動以「基因中尋找你的答案」為主題，並邀請了本地插畫家「路邊攤」合作為活動創作設計。活動啟動禮已於日前假香港銅鑼灣皇室堡舉行，並由即日起將於港島、九龍、新界四個大型商場設置巡迴展覽，讓公眾了解因基因突變而誘發的遺傳性癌症。



香港註冊中醫師 楊沃林

天然藥用植物「東革阿里」

日前，馮先生從澳洲悉尼打越洋電話來，他興奮地告訴我，吃了東革阿里，他的痛風好了不少。

東革阿里，別名：南洋人參、鄉土人參、天然降酸劑等，常以根入藥，多生於海拔700米以下的海灘林、原生或次生林中，常與龍腦香林或杜鵑林混生。

東革阿里是生長在東南亞靠近赤道的原始熱帶雨林中，生長在潮濕砂質土壤裡的一種野生灌木植物，成熟期為5年以上。其樹高4至6米，樹幹直徑8至10厘米，最粗可達15厘米。樹枝幾乎沒有分叉，樹葉長在頂部呈傘狀。其根亦不分叉，入地最深可達2米，東革阿里的根部有多種功效。

東革阿里是近年來廣受研究的一種天然藥用植物，有紅、黑、黃三種。因其特別稀有很難人工種植、栽培，自2001年以來，東革阿里已經被列為馬來西亞國家保護植物，與燕窩和錫製品並稱為馬來西亞的三大國寶。

在東南亞民間流傳著一個故事。當地土著中有一個長老叫穆罕默德阿里，阿里90歲高齡時進入原始森林狩獵，因為迷路被困。困頓中他偶食東革阿里而體力倍增，最終歷盡艱辛，拄著東革阿里回到了部落，令當地人吃驚的是幾個月不見的阿里，反而年輕了很多，原來的疾病也離他而去。後來阿里將



■東革阿里 網上圖片

這件事告訴同族人，並帶領他們採挖東革阿里食用。

東革阿里有以下功效：

- 1、緩解高血脂和高血壓這些疾病正好是現在較為常見的幾種疾病，很多的中年人、老年人，甚至一部分的年輕人都有高血壓和高血脂問題，一方面是遺傳和不良的作息習慣，還有一方面就是飲食不注意導致的，建議這些人群可以平時喝一些東革阿里泡的茶，每天堅持飲用，一般兩個月就能看到效果。
- 2、增強免疫力，現代社會很多人都承受著各種各樣的壓力，難免身體會感覺到疲勞、乏力。東革阿里可以幫助緩解全身乏力的情況，為人體補充能量，並且如果你可以堅持長期食用的話，還能很好地調節身體的抵抗力、增強身體免疫力，容易感冒、咳嗽的朋友們最適用。
- 3、改善男性前列腺疾病，增強腎臟功能。
- 4、減輕痛風和風濕症狀。
- 5、有清血功效，促進肝臟排毒和血液循環。
- 6、抗病毒作用，這個功效也是比較受到大家歡迎的重要原因之一，因為現在有很多城市都污染比較嚴重，導致很多人本身抵抗力不錯的也容易生病，特別是容易病毒感染或者呼吸道出問題，東革阿里就可以幫助我們抗病毒。