

夏至養生有妙法 顧護陽氣是關鍵

前天是夏至節氣，過了夏至，就到了一年天氣最熱的時候——三伏天。由於夏至之後是一年中國陽氣最旺的時節，所謂陽極生陰，因此，夏至時節的養生保健尤為關鍵，重點在於要順應夏季陽盛於外，陰居於內的特點，注意保護陽氣。那麼，夏至養生該如何實踐呢？今期筆者教你夏至養生的12個小妙法！

文：香港中醫學會常務副會長 鄒嘉宏

圖：鄒嘉宏、新華社、中新社、資料圖片

一・清淡飲食護腸胃

夏至時節氣候炎熱，濕氣也較重，人的消化功能相對較弱，因此，飲食宜清淡，不宜肥甘厚味，助濕生痰，損傷脾胃。也要多食雜糧平和之物讓身體以平為期，不可過食熱性食物，以免助熱生風，激發疔瘡之疾。除此之外，還可適當吃些苦味類蔬菜，如苦瓜、香菜等。因苦味食物具有除燥祛濕、清涼解暑、利尿活血、解除勞乏、消炎退熱、清心明目、促進食慾等作用。



■適當吃些苦味類蔬菜

二・冬至餃子夏至麵

民間的百姓們在這一天吃夏至麵（冬至吃餃子）。為什麼同樣是麵食，卻有餃子和麵之分？這些其實也是有講究的。麵食是高熱量的，餃子用麵包裹起來，這也就意味着把熱量也包裹了起來，這就符合冬至主藏的意思。而夏至節氣，與冬至相反，要把陽氣放出來，同樣是麵食，可麵切成條後，就意味着把熱適當地放出來了。另外，麵湯最好要放鹽，吃麵要學會喝麵湯。中和熱量，有消食化滯的功效。



■麵食

三・衣着居室夠通爽

夏季陽氣外散，故不要穿得太厚。很多年輕人喜歡穿牛仔服飾，越窄感覺越能顯露身段，其實夏季不適合穿這種衣物。衣服顏色盡量以淺色為主，這樣才能少吸熱氣，另外衣服的布料宜盡量選用棉質及亞麻，這樣容

易吸汗和透氣。

居室方面，亦宜清涼通爽，應將門窗打開，通風換氣。陰涼的環境，會使人心靜神安，不易煩躁。

四・夜食生冷是禁忌

炎炎夏日，當然想吃些冰涼的來過爽快。但要知道，夏季夜短，年事稍長之人，或體質稍弱者，腹中常冷，小腸經溫度不夠，不易消化飲食、生菜、瓜類等，個別人士應該少吃。夜間腸胃功能更低下，尤其要注意食用此類食物。而且，晚上注意少吃肉、油麵、生冷、黏膩之物，否則可見腹脹、吐瀉交作等病症。



■冷飲

五・晚睡早起睡午覺

《黃帝內經》提示人們，起居調養應順應自然界陽盛陰衰的變化，盛夏則不宜太早入睡，但應早點起來，而老弱者則例外，應早睡早起，盡量保持每天7小時左右的睡眠時間。重點應該留意，從夏至這天開始，一定要睡午覺。夏至陰始生，在中醫理論中，午覺（11:00-13:00）是以陽養陰，子覺（23:00-01:00）是以陰養陽。午覺即使沒太多時間，只要能闔上眼睛一會，就能達到很好的養陰效果。

六・足夠水量防中暑

夏至時節，大多數人會有全身困倦乏力以及頭痛頭暈的症狀，嚴重者可影響日常生活和工作。究其原因，首先是由於這一時節氣溫高，人體只能通過排汗來散熱，使人體內的水分大量流失，此時若不及時補充水分，就會使人體



■多喝水

血容量減少，大腦會因此而供血不足，進而造成頭痛頭暈。造成頭痛頭暈的另一種原因是，人體出汗時體表血管會擴張，更多的血液會流向體表，這種血液的再分配可使血壓偏低的人血壓更低，從而發生頭痛頭暈。足夠的水量（以自己口渴則喝水為度），有助機體調控體溫，預防失水、頭暈，甚至中暑等現象。

七・調息靜心火不盛

根據中醫五行理論，夏天屬心屬火，夏天是養心的季節。養心學家認為，夏季炎熱，更宜調息靜心，應「常如冰雪在心」，即「心靜自然涼」。其中，聽柔和輕慢的音樂，確實是一種調息的好方法。音樂中的音符也含有陰陽五行的元素，和節奏快的音樂能增強體內陽氣、助人興奮的效果。相反，和緩音樂可以讓呼吸慢下來，讓身心得到休息放鬆。

八・溫水沐浴應提倡

夏日炎炎，很多人喜歡洗冷水澡，其實長期反而增加心臟負擔。而每日溫水洗澡才是值得提倡的健身措施，不僅可以洗掉汗水、污垢，使皮膚清涼涼爽消暑防病，而且能起到鍛煉身體的目的。因為，用溫水洗浴，可使神經系統興奮性降低，體表血管擴張，加快血液迴圈，加強排走體內堆積的病理產物，同時改善肌膚和組織的營養，降低肌肉張力，消除疲勞，改善睡眠，增強抵抗力。

九・夜臥貪涼是大忌

睡覺時穿衣過於單薄，加上整夜開空調冷氣，這種習慣很易損傷陽氣，增加外感傷風、關節疼痛、腹痛腹瀉，甚至面癱的風險，對身體的損傷尤為嚴重。對於小兒，由

夏至



■夜臥切忌貪涼



■天灸

於抵抗力還沒建立完善，加上「肝常有餘，脾常不足」的生理特點，千萬不要在其睡着之後扇風取涼，否則，很易罹患手足抽搐、口噤不開、風痹等風邪病症，家長們卻往往不知其害，所謂愛之深，則害之甚，故此必須警惕注意。諺語亦有「避風如避箭，避色如避亂，加減逐時衣，少餐申後飯」的養生口訣，均可以理解為夏季的養生要求。

十・綠豆勝冰消暑煩

中國人在夏天的時候喜歡喝傳承了成百上千年的綠豆沙，那就是一劑消暑的好方。綠豆性甘寒，能入心經和胃經。夏天身體煩熱，小便黃赤，唇色紅紅的時候，喝起來效果最佳。很多人不知道煮綠豆的時候要不要把豆衣去掉，其實綠豆衣也是一味中藥，藥效跟綠豆一樣，只是稍弱而已。所以作為一般清熱消暑之品的話，不用特意將豆衣去掉。喜歡吃甜的人還可以加些紅糖，保護脾胃不至過於寒涼，而且糖是天然消炎劑，與綠豆配搭，對熱毒的癰腫也有很好的效果。



■綠豆

十一・適當鍛煉身體好

鍛煉四時都十分重要，至於盛夏時分，鍛煉的時間最好選擇在清晨或傍晚天氣較為涼爽的時候進行，場地可選擇在湖湖水邊、公園庭院等空氣清新的地方，鍛煉的項目以散步、打太極拳、做有氧體操為好，劇烈的運動就不宜多做了。



■散步

十二・冬病夏治三伏貼

三伏天灸是古人的智慧，是「冬病夏治」的一種中醫時間醫學療法，對於冬季易發的呼吸系統疾病和骨關節病效果不錯。根據中醫學天人相應理論，夏至是人體陽氣最旺的時候，因此夏至的養生要注意保護陽氣，天灸則有效調整人體與天地的感應和適應力，讓身體從偏頗拉回「以平為期」的理想狀態。

養生食療

海帶冬瓜瘦肉湯

原料：海帶30克，冬瓜250克，瘦肉50克，香菇15克，精鹽、麻油各適量。

做法：

1. 將海帶用冷水浸泡2小時(其間可換水數次)，洗淨後切成菱形片，備用。
2. 香菇用溫開水浸泡，切成兩半，與瘦肉剁碎，同放入碗中，待用。
3. 將冬瓜去子，切去外皮，洗淨後剖切成冬瓜塊，待用。
4. 燒鍋置火上，加精製油燒至六成熱，加入冬瓜塊煸炒片刻，再加入瘦肉碎、香菇、海帶菱形片及清水(或清湯)適量，大火煮沸，改小火燉煮10分鐘，加調味料，再煮至沸，淋入麻油即成。



■海帶冬瓜瘦肉湯

健康資訊

文、圖：Health

恩施玉露品茗會 成立茶友會 推廣優質茶

日前，中國蒸青針形綠茶恩施玉露品茗會在香港舉行，這種恩施玉露具有悠久的歷史，也是日本玉露茶的起源。據楊孫西會長接受採訪時說，今次在港舉辦的品茗會，中國茶文化國際交流協會（中茶協）特別邀請湖北潤邦茶業董事長張文旗為大家講述恩施玉露的故事，並簡述恩施玉露的特徵：形似松針、緊細挺直、乾茶翠綠，當沖泡後，湯色青綠、葉底嫩綠。同時，在品茗會上，亦有茶藝師示範恩施玉露沖泡及飲用方法，如蓋碗沖泡、玻璃杯沖泡及冷泡。

中茶協於2008年成立，其創會目的是以茶會友，推進國際茶文化交流。「我們坐落在中西文化融匯的香港，背靠祖國，面向國際，傳播中國茶文化。近年來，中茶協積極作為，創辦香港國際茶展、與國家漢辦、孔子學院合作，展示中國優秀茶葉、編著中英雙語茶文化教材，全方位推動茶文化傳播，推進茶文化可持續發展。」楊會長說。

「以茶會友」是中茶協創會的主要目的，除了品茗會外，中茶協也多次組織茶藝、評茶員培訓、茶文化講座、青少年茶文化考察團等活動，致力於茶文化多元、廣泛傳播。楊會長指出，他們的活動得到廣大茶友的歡迎，應茶友要求，為進一步推廣茶文化、實現國茶文化交流與發展，於是中國茶文化國際交流協會茶友會便於日前正式成立，日後舉辦更多的與茶有關的品茗會，引入更多優質的茶葉來港，如這次的恩施玉露，在香港還未有銷售渠道，希望透過這次的茶茗會推廣開去，讓更多茶友認識。



■中國茶文化國際交流協會茶友會成立儀式



■張文旗董事長



■楊孫西會長

■恩施玉露品茗會



■恩施玉露來自地靈人傑的湖北



■恩施玉露沖泡前



■蓋碗沖泡



■冷泡



香港註冊中醫師 楊沃林

一身之氣貫於耳

關德卿師傅的貼身愛徒、生意合夥人馬雲叔（李世輝先生），將他自己數十年來收藏的中醫和養生書籍，以及關德卿師傅生前收藏這方面的書籍轉贈予我。

日前，馬雲叔親自送書來給我，中午我們飲茶暢談。馬雲叔除了是著名的作家（曾經是多份報紙的專欄作家、著作十多本小說）；而且還是電台和電視台的著名編劇，當年亞洲電視台超越無線電視台的收視冠軍劇集《大地恩情》就是改編自馬雲叔的小說。

馬雲叔年逾八旬，身體健康，一口整齊牙齒全部健在。他還經常四處去找尋各種美食來解饞。馬雲叔絕對是一個養生達人，起居飲食都非常注重養生保健。

馬雲叔每天起床前，必須先按摩頭面部；提拉、按摩耳朵，在床上練完一套導引功才起床。馬雲叔頗有感受地對我說：「按摩耳朵能消除身體的各種疼痛，有痛症按摩耳朵，症狀立即消失了。」

耳朵不僅是我們的聽覺器官，也是全身經絡的匯聚之處。早在長沙馬王堆出土的醫書《陰陽十一脈灸經》中，就提到了與上肢、眼、咽喉相聯繫的「耳脈」。我們的每隻耳朵上，分佈着91個穴位。

中醫認為「耳有宗脈之所聚」。清代的《雜病源流犀燭》強調：「肺主氣，一身之氣貫於耳。」人體的各個部位都可以在耳朵上找到相應的位置。當身體出現問題時，耳朵的相關區域也會出現反應。

古人將按摩耳朵作為重要的養生手段，刺激相關耳穴可以通過各種傳遞途徑和調節

機能促進血液循環，調整細胞功能，提高機體免疫力，使機體各項生理功能及內環境趨於良性調節狀態，從而達到保健的目的。

耳朵是人體的縮影，十二經脈皆通過於耳，所以人體某一臟腑和部位發生病變時，可通過經絡反應到耳廓相應點上。經常按摩耳部，能疏通經絡、運行氣血、調理臟腑，防病治病。

小小的耳朵上有多個穴位與全身經絡聯繫在一起，對耳朵施以柔和正確的按摩，手法用搓、擦、提、壓、捏、捻等都可以，強度要適當，只要長期堅持，不僅能調節氣血，還可以防病、保健、美容。很多人按摩耳朵，往往會忽略了耳尖這個重要穴位。耳尖穴主要有退燒、消炎、鎮靜、止痛、降壓、抗過敏、清腦明目等作用以及調節臟腑機能、增強免疫力和促進細胞代謝的功能。

凡屬實熱之證、血瘀、邪實、熱盛等所致的許多疾病均可採用耳尖刺血療法進行治療和輔助治療。

提拉耳尖法：以拇食兩指向上提拉耳頂端十餘次，能夠調節睡眠、血壓、情緒，有清醒頭腦、明目、降壓功效。

耳尖穴自古以來便被視為防病治病一大要穴，此穴涉及的病種十分廣泛，但是由於一般的提拉效果不明顯，較少人堅持天天做此動作。

我教大家一個妙招，用一粒紅豆，按在耳尖穴上，按着輕輕地打圈滾動，這樣刺激的效果不亞於針刺。耳朵上的其他部位，也可以用紅豆去按摩。



■耳尖穴