

# 小暑養生重在護陽 慎防暑濕傷津耗氣

今年的小暑，在西曆7月7日，即今天。小暑時節，到處綠樹濃蔭，氣候炎熱，時常能感到熱浪襲人，同時也進入一年中雨水最多的季節，這段時間的雨量比較集中，氣候逐漸潮濕，容易使人感覺倦怠、心煩。所以，小暑養生應應春夏養陽的原則，重在護陽，不可近距離直吹風扇冷氣，或汗出當風，以防受風着涼，引發頭痛、頭暈或感冒；宜適當補水，飲食以清淡為主，少辛辣油膩，進食具清熱祛暑的荷葉冬瓜蘑菇豆腐湯，或以山藥、綠豆、荷葉、薏苡仁、玉米鬚煮粥，平時也可適量選食黃瓜、番茄、苦瓜、西瓜等清熱利濕的瓜果。 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

中醫認為，暑性炎熱而升散，首先，暑熱容易使人大汗出而傷津耗氣，讓人暈倦、乏力、口渴；其次，暑邪最易侵犯人體的頭面，內擾心神，一旦出現中暑症狀，常常表現為心煩，甚則神昏。此外，暑多挾濕，在夏季的時候，不單是炎熱，且多陰雨，又潮濕又悶，是故熱與濕常常交織在一起而影響人體，就濕困肌表，濕邪阻於上焦、中焦或者下焦之不同，從而讓人出現胸悶，困倦，便溏不爽等症狀。因此，認識小暑養生之道，可以從以下各方面入手。



近日香港天氣炎熱



小暑時節，雨水多，天氣潮濕。

## 飲食調養忌偏嗜

夏季是消化疾病的多發季節，在飲食調養上宜做到適量飲食，進食乾淨、新鮮而熟透食物，避免飲食不節、飲食不潔、飲食偏嗜的不良習慣：過飢，則水谷不化，源缺乏，出現形體消瘦，倦怠乏力，正氣虛弱，抗病力降低；過飽，會讓脾胃過度負荷，導致飲食阻滯，影響消化、吸收和輸布功能，出現腹脹胃痛、噯氣吞酸，形成厭食，吐瀉等食

傷脾胃的病證。飲食偏嗜有五味之偏、過寒過熱之偏。五味之偏也就是無視體質特點和需要，長期嗜好某類飲食，導致臟腑、陰陽、氣血失衡；而過量進食生冷寒涼，會損傷脾胃陽氣，導致腹冷痛、腹瀉；偏食辛溫燥熱，可使胃腸積熱而出現口渴、口臭、舌瘡、便秘痔瘡等問題。



熱食甜品加入薏苡仁和豆腐花，具養生功效。



果盤中的西瓜消暑解渴，常溫進食宜適可而止。

榴槤性熱味甘，能溫經助陽，具溫熱滋補作用，然而患有口臭、舌瘡、痔瘡屬燥熱陰虛者宜慎食。

## 情志調攝宜氣靜

小暑時節，儘管還不是最熱的時候，人容易感到心煩不安，疲倦乏力。中醫養生強調心平氣靜，透過正確處理情緒，例如無論是高興、緊張或是悲傷，都不要過於激動，維持心氣充盈，常常處於心情舒暢、氣血和緩的狀態。例如，清晨時段到公園花園遊走，欣賞花木池魚，呼吸新鮮空氣，對養生十分有幫助。



在公園花園間遊走，欣賞花木池魚。 圖：香港中通社

## 健康資訊

### 及早監察 守護心腎 控糖減重 健康講座

糖尿管理不善易致百病纏身，各種併發症包括心臟病、心衰及腎病等病徵不明顯，若未能即時察覺而錯失治療機會，病情可能會急轉直下，構成嚴重威脅。香港糖尿聯會將於7月27日舉辦「及早監察 守護心腎 控糖減重」健康講座，提醒糖友們應提防這些沉默殺手，及早預防，講座費用全免，但須預約。

內容：  
一、「糖」心「殺」手  
嘉賓講者：陳麒尹醫生  
(香港大學心臟科名譽臨床助理教授)  
二、「腎」重監察血糖  
嘉賓講者：鍾志東醫生(內分泌及糖尿病科專科醫生)  
講座詳情：  
日期：7月27日(星期六)  
時間：下午2:30-5:00  
地點：灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈202室  
網上報名：<https://bit.ly/2Wx81h2>

## 中醫走入新西蘭國會

早前，惠靈頓中國文化中心在新西蘭國會大樓舉辦中國文化體驗日——中醫走入國會活動，四位來自中國的中醫師為新西蘭國會議員和當地民眾進行把脈診療、針灸和按摩。



在新西蘭惠靈頓拍攝的中醫走入國會活動現場。

文、圖：新華社



香港註冊中醫師 楊沃林

## 消暑抗熱「清補涼」

與朋友在相熟的酒樓吃晚飯，老闆贈送我們「花膠螺頭燉雞」這道名貴靚湯。問老闆為何出手如此闊綽？老闆說這個湯最近都沒有人點，湯又燉好了，只好送我們了。老闆對我說：「湯不是白送的，你要幫我想個適合炎熱天氣的靚湯。」



清補涼 網上圖片

我推薦老闆煲「清補涼」，老闆一臉茫然說：「清補涼賣不起價錢」。我笑着說：「清補涼可是流傳了2000年的食療方，當年秦始皇的軍隊打勝仗都靠它。」炎熱的夏季，確實不適合多飲過補的湯水，但也不一定非要食用溫度低、冰涼的食物，這些外表生冷的食物只能在物理上起到降溫的作用，對於人體內部由於高溫產生的種種反應不能給予有效緩解，反而容易傷損陽氣，造成秋冬日各種疼痛問題。

「清補涼」是中國在2000年前，沒有冰箱、冰水的古人抗擊夏季病，消暑抗熱的經典食療。清者，清去體內之熱氣；補者，補養氣陰之不足；涼者，平和偏涼之藥性也。別看它們絲毫不具有冰凍、冰涼的屬性，卻能很好地消除內熱，還能健脾益氣，清熱潤肺，那些脾肺虛弱，氣短心悸，食少便溏，虛喘咳嗽的朋友吃了還有冬病夏治的作用，並且消暑不傷陽氣。

傳說秦始皇統一天下之後，開始着手平定嶺南地區的百越之地。公元前219年，秦始皇任命「屠睢」為主將，「趙佗」為副將率領50萬大軍平定嶺南，大軍推進至嶺南一帶。

由於嶺南屬東亞季風氣候帶，具熱帶、亞熱帶季風海洋性等氣候特點，中原的士兵不適應南方的濕潤氣候，紛紛得病，軍隊戰鬥力大減，屢戰屢敗。正當眾將束手無策之時，隨軍大夫研發了一種藥食兩用的粥，以蓮子、百合、沙參、茨實、玉竹、懷山藥、薏米為原材料，經過加工後釀成漿狀之食。服用後人人感覺神清氣爽、精力充沛，士兵回復作戰勇猛的狀態。

趙佗感慨地說，食之清熱氣、補元氣、此物可稱清補涼也。為了保證戰鬥力，趙佗命令其部下每天晨起必須食用一碗清補涼。

夏季風多易燥，炎熱傷津，但清補涼補而不滋膩，清而不傷正，確實是非常適宜夏季食用。

流傳了2000年的清補涼，製作材料並不統一，有以健脾祛濕為主，亦有以潤肺為主，有煮糖水的，也有煲老火湯的，但不同地區有其獨特的風味和食療效果。

這裡給大家介紹兩款：

### 一、傳統清補涼

材料：沙參20克，玉竹20克，懷山藥15克，蓮子15克，芡實15克，百合15克，蜜棗2顆，瘦肉200克。

這是一道比較經典的清補涼，對心、肺、脾、胃、腎有滋養作用，家常食用，老少咸宜。

### 二、清補涼瘦肉湯

材料：瘦肉250克，生熟薏米10克，蓮子5克，百合5克，懷山藥10克，玉竹5克，芡實5克。

此湯清甜滋補，有祛濕開胃，除痰健脾等溫和清涼功效，特別適宜身體瘦弱、虛不受補者飲用。

## 小暑常用中藥舉例

- 一、廣藿香性微溫味辛，以灰綠色、葉多、氣濃者為佳，能芳香化濕、和胃止嘔，並祛暑解表。能治外感暑濕之寒熱頭痛，濕溫初起的發熱身困，以及胸悶噁心。廣藿香在著名中成藥藿香正氣散中屬於君藥，性微溫味辛而祛在表之風寒，芳香以化在裏之濕濁，且可辟穢和中而止嘔。
- 二、大腹皮、白芷、紫蘇、茯苓、製半夏、白朮、陳皮、厚朴、桔梗、炙甘草合用，能解表化濕、理氣和中，常用於惡寒發熱、頭痛、胸悶、腹痛、噁心、嘔吐、腸鳴泄瀉屬外感風寒、內傷濕滯證。
- 三、香薷味辛甘，性溫，以枝嫩、穗多、香氣濃者為佳，能發汗解暑，行水散濕，溫胃調中。香薷在經典名方香薷散中屬於君藥，具解表散寒，祛暑化濕的功效，連同白扁豆、厚朴，能祛暑解表，化濕和



廣藿香

中，常用於惡寒發熱、頭重身痛、無汗、腹痛、吐瀉、胸悶的陰暑證。

四、同時入藥於藿香正氣散及香薷散的白扁豆，藥食兩用，性微溫味甘，以粒大、飽滿、色白者為佳，能補脾和中，化濕消暑，常用於食慾不振、大便溏瀉、暑濕吐瀉、胸悶腹脹。

五、常用於涼茶及粥品的荷葉性平味苦，以葉大、整潔、色綠者為佳，能清熱解暑，升發清陽，涼血止血。用於暑熱煩渴、暑濕泄瀉、脾虛泄瀉。另外，常用於涼茶的雞蛋花性平味甘，以淨花、乾燥、色黃褐、氣芳香者為佳，能清熱解暑、清腸止瀉、止咳化痰，常用於中暑、痢疾、腹痛、咳嗽。而西瓜的果皮可供入藥，稱為西瓜翠衣，性涼味甘淡，能清暑解熱、止渴利尿，用於暑熱煩渴、小便短少、水腫、口舌生瘡。



香薷

楊佩韻攝



游泳慎防紅眼症

紅眼症

## 游泳慎防紅眼症

夏季是出海及游泳的季節，同時，也是傳染性急性結膜炎(俗稱紅眼症)的好發季節。紅眼症為高度傳染性眼疾，主要傳播途徑是經接觸患者的眼睛分泌物，或使用患者用過的物品，患者會眼紅、眼痛、流眼水、怕光、眼睛分泌物增多，甚至結膜下出血，嚴重時可以引致角膜發炎，影響視力。

若紅眼症患者到泳池或海灘游泳，在場人士尤其是衛生意識薄弱而抵抗力較低的小孩便有可能受到感染。倘若患上紅眼症，需在家休息，避免傳染他人；保持雙手清潔和個人衛生，不要揉眼；必要時適度冷敷患處以減輕腫脹痛；如需出門，可佩戴太陽眼鏡遮光，防塵埃埃異物的刺激。

## 三伏天灸防病強身

中醫強調「春夏養陽」、「冬病夏治」。今年三伏天的日子，初伏為7月12日、中伏為7月22日、末伏為8月11日。天灸的「三伏」是指初伏、中伏、末伏三個屬金的庚日，金與肺相配，此時屬一年中陽氣最盛的日子，選取特定的穴位進行藥物敷貼，藥物通過穴位經絡直達病處，起扶正祛邪之效。



三伏天灸

天灸能有效溫煦體內陽氣，具有安全、簡便、療效肯定等特點，就臨床所見，

天灸療法尤其適用於患者屬虛寒體質，而患上過敏性呼吸系統疾病，如過敏性鼻炎、哮喘、反覆呼吸道感染(如咽喉炎、扁桃體炎、支氣管炎、支氣管肺炎等)、老年慢性支氣管炎，並適用於胃病、痛經、月經不調、關節痛、腰背痛、風濕痹痛及體虛反覆感冒等。