

「桑拿天」高溫悶熱

保健宜養陽防暑濕



■盛夏暑熱天氣

盛夏，是一年四季中暑熱最甚的時候，也就是這個夏季中頂級炎熱的時段。我國南方地區，在此季節高溫悶熱，且雷陣雨最多，易挾濕。暑濕交織是盛夏的氣候特點，這種典型的氣候，被人們稱之為「桑拿天」。暑熱外蒸，皮膚腠理打開，暑濕之氣乘虛而入，最易使人心氣虧耗，尤其老人、兒童、體虛氣弱者，往往會引發夏季熱、中暑等病症。

文：香港中醫學會 陳飛松 圖：資料圖片

暑熱以盛夏為最鼎盛，隨著大暑節氣剛過去，以及三伏天的到來，一年中的最熱時間來到了。這個季節有幾個顯著的特點：第一是氣溫高，日平均氣溫高，最高氣溫高，最低氣溫高，溫差小。其次是光照時間長，為一年中光照時間最長時段。第三是濕度大，不利於體溫的發散和降低。

在盛夏，由於氣溫高，濕度大，汗多失水多，應多喝水，而且是溫水比較好（因為香港地區的公共場所的空調溫度低），每天

要喝七八杯白開水。身體要隨時保持水分和補充水分，水在人體內起着至關重要的作用，維持着人體正常的生理功能。

水是人體不可缺少的重要組成部分，器官、肌肉、血液、頭髮、骨骼、牙齒都含有水分，夏季失水會比較多，若不及時補水就會嚴重影響健康，易使皮膚乾燥，皺紋增多，加速人體衰老。另外，礦泉水、涼茶、牛奶、蘋果汁都是理想的解渴飲料。除了飲水之外，更應注意起居的調整。



■炎炎夏日，應及時補充水分，以防脫水。

■陳飛松

應時起居 適量運動

《黃帝內經》提到，盛夏季節應該「陰居以避暑」，並且要「夜臥早起（稍晚一點睡覺，是為了順應自然陰氣的不足；早些起床，是為了順應陽氣的充盛）」，「無厭於日」，就是說，即使是盛夏季節，也不要整天躲在空調房裡，還需要適當的運動。

而且，大家切記不能「坐臥當風」，即是不要在樓道、屋簷下或通風口的陰涼處久坐、久臥、久睡，更不宜長久直對着電風扇、空調的風，因夏令暑熱外蒸，汗液大泄，毛孔大開，易受風寒侵襲，吹的時間過久可能會引起

頭痛、腰肌勞損、面部麻痺或肌肉酸痛等。

另外，中醫認為「脾主四肢」，「脾主運化（包括運化水濕）」，如四肢經常活動，有利於脾氣的健運，以運化體內的水濕。在早晚無太陽直射處，打太極拳，健走或其他的適量運動。



■夏天適量做運動 圖：新華社

因地制宜 祛濕方法

養生保健要「養陽」，《黃帝內經·素問·四氣調神大論》說：「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，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應、養生之道也。」炎熱夏季，很多人會患空調病，人們不管白天夜裡都開着空調，室內外溫差可以達

到十幾度，加上大量食用冰冷飲品，肯定會傷陽氣。因此，要注意居住環境不要過於潮濕。

盛夏炎熱，暑氣灼人，令人食不甘味，寢則難眠。當你吃不下飯時，有個小小的建議，不妨一試：就是試着去煲點湯喝，即補充了流失的體液，又將營養補入體內，同時，又消暑解煩。

幾款符合盛夏的湯方：



■佩蘭又名雞骨



■荷葉

一·七鮮湯（《惠宜堂經驗方》）

材料：鮮藿香、鮮佩蘭、鮮生地、鮮荷葉、鮮石斛各6克，鮮首烏5克，鮮梨汁10克，白糖適量。

製法：將鮮梨去皮後，切成小粒，榨取鮮汁，取鮮汁10克備用。將鮮藿香、鮮佩蘭、鮮生地、鮮荷葉、鮮石斛，鮮首烏洗淨，分別切片備用。先將鮮生地、鮮首烏放入砂鍋內，加入清水，武火至煮沸，再換文火煮15分鐘，接着加入鮮藿香、鮮佩蘭、鮮荷葉和鮮石斛等，又用武火煮沸，繼續用文火煮5分鐘，濾出汁，兌入鮮梨汁，攪勻加入白糖即可飲用

用法：每日2至3次，2至3天為1個療程。

功效：解暑化濕、生津止渴。該湯宜現用現配，不可放置過久。



■石斛



■首烏

適用：七鮮湯適宜於暑熱挾濕，暑熱傷津，濕困脾胃之證，多出現口渴欲飲，飲之不多，神疲乏力，脘腹不舒，食慾減退等症狀。

這湯最適宜於盛夏暑熱挾濕，暑熱傷津，濕困脾胃之證，因此該湯以鮮藿香、鮮佩蘭辛散芳香入脾胃，以解暑化濕，為這湯的主要材料。鮮荷葉清暑利濕，引暑濕從小便而去；鮮生地清熱養陰、生津止渴，與鮮荷葉共為輔藥。鮮石斛、鮮梨汁為清熱養陰生津而設。

《本經逢原》：「何首烏，生則性兼發散，主寒熱」，鮮用可助散暑熱。白糖調味，共為佐藥。七鮮合用，具有很強的解暑化濕，生津止渴作用。注意：血糖高的人，可將白糖改用其他調味品。

二· 苦瓜菊花粥（來源選自《二十四節氣養生》）

材料：苦瓜100克、菊花50克、粳米60克，冰糖100克。

製法：先將苦瓜去瓢洗淨，切成小塊備用；再將粳米、菊花漂洗，二者同入鍋中，倒入適量的清水，置於大火上煮至水沸，然後將苦瓜、冰糖放入鍋中，改用文火繼續煮至米開花即可。

用法：早晚餐溫熱取食。

功效：清利暑熱，止痢解毒。

適用：中暑煩渴，痢疾等症。（提示：喝此粥時，忌食一切溫燥、麻辣、厚膩之物，高血糖者不宜飲此粥。）



■菊花



■苦瓜

三· 玉米汁鯽魚湯

材料：鯽魚1條（約350克）玉米鬚、玉米心各100克，料酒、蔥花、生薑片、各適量。

製法：玉米鬚與玉米心加水煮沸20分鐘後瀝出湯汁待用。鯽魚去鱗鰓和腸雜洗淨，用料酒浸漬片刻。鍋上火加入湯汁放入鯽魚，加上料酒、薑片燉30分鐘，撒上蔥花和食鹽即可。

功效：此湯鹹鮮適口，營養豐富，有除濕利尿之效，適用於夏季暑濕蘊結下焦而致水腫、尿少、尿頻、尿急、尿道灼熱疼痛等。



■玉米鯽魚湯

總括而言，要依據所在地區環境和盛夏的氣候特點，暑濕交織，要分辨暑濕輕重程度，暑濕孰輕孰重，採取因時制宜，因地制宜的祛濕方法，保持人體適應大自然，和自然界和諧統一，提高健康水準。

健康資訊

文：Health

牛奶營養價值高

早前是「世界牛奶日」，旨在宣揚牛奶的營養價值和對人體健康的重要性，而擁有逾140年乳製品經驗的荷蘭皇家菲仕蘭都一直全力支持「世界牛奶日」，並請來註冊營養師詹兆洲 Samson 講解牛奶營養價值及拆解有關牛奶的迷思。



■註冊營養師詹兆洲 Samson

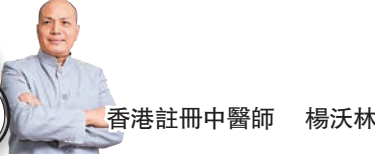
他提到，在食物金字塔中，奶類是一種獨立的食物種類。牛奶蘊含多種營養素，如蛋白質、鈣、磷及維他命A等，均是人體自身不能合成製造，是需要從食物中攝取的，並且對人生各個階段的細胞生長、肌肉發展、視力、骨骼及牙齒健康等非常重要。

而且，奶類食物是蛋白質的最佳來源之一。童年乃是骨骼發育的關鍵時間，除攝取足夠鈣質及維他命D外，攝取充足的膳食蛋白質是在童年及青少年時期達到巔峰骨質不可缺少的元素，亦有助隨着年齡增長保存骨質密度。

對於一般人有個牛奶的迷思，就是究竟乳糖不耐人士是否與奶類絕緣？其實，牛奶普遍對所有年齡、性別的人都適合，如飲牛奶後會出現不適徵狀，應先尋求醫護人員和營養師的專業建議，了解身體體質情況，注意牛奶攝取分量，而不應直接「戒奶」。飲奶後出現不適如輕瀉或腹痛等情況，可能是因為有乳糖不耐。

乳糖不耐指乳糖未能在身體消化，而引致腸胃不適。乳糖不耐可克服，可嘗試由每日飲用三分之一杯牛奶開始，逐漸增加分量，讓身體慢慢適應並克服乳糖不耐，或將牛奶與其他食物，例如穀物類食物，一起進食亦有助身體適應，也可嘗試改變牛奶溫度或改為進食芝士或乳酪。

加上，長時間運動會出汗造成水分流失，脫水可能導致疲勞和頭痛，補充體液是肌肉恢復的關鍵。所以，牛奶含有豐富的鈉、鉀、水分、蛋白質和脂肪，修補身體的損耗，亦能減少飢餓感，在消化系統中比水或運動飲料逗留的時間更久，更能補充體液。



香港註冊中醫師 楊沃林

「荷」、「柏」芬芳

七月的香港書展，我連續去了三天，因為有中國木器雕刻藝術家王大師的荷花系列作品深深地吸引了我，令我流連忘返。



■崖柏雕刻的荷花作品

王大師是全球創作雕刻荷花系列作品最多的藝術家，數百件荷花作品栩栩如生。她最大的作品越過半噸，大部分是用崖柏和黃楊木製作，也有部分採用印尼加里曼丹土沉香等高檔材料雕刻。

我非常欣賞她的崖柏荷花作品。崖柏起源於三億年前的恐龍時代。崖柏生長於海拔1500米以上地區的懸崖邊，樹根破石而生，被譽為植物的「活化石」，是瀕危珍稀植物之一。

崖柏與沉香一樣，都散發着芳香，但與沉香不同的是，崖柏的香氣更加清幽綿長，聞之令人神清氣爽。

崖柏散發的香味可以提高血液含氧量，使人精神愉悅，可以改善失眠多夢的症狀，崖柏的芳香氣味具有清熱解毒、安神醒腦之作用。

在日本，柏木香氣被譽為「空氣維生素」，有癌症專家讓病人在柏木林中進行保健治療。用崖柏做熏香，讓崖柏的香氣環繞在病人周圍，可以改善病人心情，提高免疫力。

荷花是聖潔美麗的象徵，她出污泥而潔白無瑕，瀟灑清香而天然獨秀，極玲瓏又純潔謙虛，亭亭玉立，惹人喜愛。崖柏雕刻的荷花、荷葉千姿百態、細緻逼真，琳琅滿目的作品，形態生動，恍惚微風吹來，隨風搖曳，「接天蓮葉無窮碧，映日荷花別樣紅」。崖柏的清幽芳香，彷彿令人置身於荷花池旁，賞心悅目。

荷花不像牡丹一樣雍容華貴，不像梅花那樣迎寒吐芳，也不像蘭花那樣小巧清秀，然而，她默默無聞地為酷暑散陣陣芬芳，送絲絲清涼。荷花，「出淤泥而不染，濯清漣而不妖」，高風亮節！荷花不僅美麗，而且很有用處，它的葉子既是食品又是中藥。

荷葉又叫蓮葉，荷葉含有荷葉鹼、蓮鹼等成分，能清瀉解熱，是解暑良品。在夏天食用荷葉粥或荷葉飯或用荷葉泡茶飲，都是非常有用的。

荷葉有降血脂的作用，還可以用於治療肥胖症，可以幫助我們減肥降血脂。

荷葉具有靜心安神的作用。荷葉對緊繃的神經具有安撫的作用，可以緩解壓力。

荷葉可以收澀化瘀止血，用於多種出血症及產後血暈。

荷葉可以治療便秘，可以幫助人體促進消化，來排除我們體內毒素。

荷葉含的荷葉鹼具有清心火、平肝火、瀉脾火、降肺火以及清熱養神的功效，荷葉的祛火功能讓荷葉成為當之無愧的養心佳品。

荷葉能夠養顏美容，荷葉中的維生素C，各種生物鹼，具有抗氧化的作用，還能及時排除體內的有害物質及過剩營養，保持五臟和體內的清潔，保持身體的健美和肌膚的美麗。

合理搭配使用荷葉，可以顯著地降低血清三酰甘油、降低膽固醇和血的黏稠度。

荷葉對高血壓的治療有一定的輔助作用，非常適合有高血壓的中老年人食用。