

立夏時節暑易傷心 「天人相應」養心護陽

今年5月5日立夏，從這天開始，夏天正式拉開了序幕，從此南國似暑北國春，綠秀江淮萬木蔭。立夏有四大氣候特點：一是氣溫明顯升高，日照增加，日平均氣溫達22℃以上，香港位屬嶺南，平均氣溫約24℃以上。二是雷雨增多，嶺南濕氣加重。三是萬物繁茂，迅速生長。四是開始晝長夜短。從中醫的角度，人體如何去適應自然界的變化？如何養生呢？根據「順應自然」的中醫養生原則，立夏養生要順應陽盛於外的特點，重點養護陽氣。現在，根據中醫理論從精神、起居、飲食、運動、防病保健等方面，談談立夏養生要點。

文：香港中醫學會副會長 繆江霞

圖：繆江霞、資料圖片



在香港，立夏後，天氣漸漸炎熱。攝：雨文

中醫認為「天人相應」，人與自然界是一個統一的整體，自然界的四時陰陽消長變化，與人體五臟功能活動是相互關聯、相互適應的。一年四季有春夏秋冬，而中醫把春、夏、長夏、秋、冬分別與人體的肝、心、脾、肺、腎相對應，認為自然之氣與臟腑之氣是相通的。夏對應心，所以立夏以後要重點保養心臟。心通於夏氣，意思是心臟在夏季最為旺盛，功能最強。



在立夏後，大家
要特別留意養心。

情志調養宜靜心戒怒

夏屬火，與心相應。中醫認為心臟神，有接受和反映外界事物，進行意識、思維、情志等活動的功能。立夏後天氣漸漸變得炎熱，暑易傷心，使人心火過旺，心浮氣躁，好發脾氣。現代醫學研究發現，人的心理、情緒和軀體可通過神經與內分泌系統及免疫系統互相聯繫、互相影響。所以，此時不僅是情緒波動起伏，肌體的免疫功能也較為低下，起居、飲食稍有不妥，就會發生各種疾病，從而影響健康。特別是老年人，由發脾氣引起心肌缺血、心律失常、血壓升高的情況較為多見。

所以，在立夏之後尤應重視心神的調養。三國時養生學家嵇康在《養生論》中所說：「(夏季)更宜調息靜心，常如冰雪在心，炎熱亦於吾心少減，不可以熱為熱，更生熱矣。」說明立夏後我們應保持神清氣和、心情歡暢、精神飽滿、心胸豁達，不怒不躁，使氣機宣暢，通泄自如，切忌大喜大悲，以免傷心、傷身、傷神。縱使疫情對生活和經濟影響深遠，在這初夏時節，我們還是應平心靜氣，積極面對，疫境自強。

起居宜晚睡早起午休

《黃帝內經》曰：「夏三月，此謂蕃秀……夜臥早起，無厭於日」，立夏以後人們要順應氣候變化，每天晚上睡覺時間可比春季稍晚些，以順應陰氣的不足；早上應早點起床，以順應陽氣的充盈與盛實。立夏後因晚睡早起，晚間睡眠時間相對不足，加上立夏後日間氣溫較高，人體血管擴張，使血液大量集中於體表，午飯後消化道的供血增多，大腦供血相對減少，所以人在午飯後常感到精神不振，困乏無力。這個時候午睡片刻是最好的休息。



立夏宜夜臥早起

研究表明，午睡可以預防多種冠心病、心肌梗死等心臟病的發生，但午睡的時間不宜太長，以半小時到一小時以內為宜。港人工作緊張，午飯時間大多只有一小時，一般中午都沒有時間午睡，建議以聽音樂或閉目養神的方式代替午睡。另外，夏日炎炎，汗出較多，汗毛孔打開，建議沖涼要用溫水，以免風寒濕邪侵襲肌表。香港的公共交通以及寫字樓等場所冷氣溫度都較低，不利於護陽，所以在空調房內工作應該加多件外套以防寒邪傷陽。

飲食宜增酸辛鹹減苦

立夏時節，自然界的變化是陽長陰消。春夏交替，相對應的人體臟腑會產生變化，肝氣漸弱，心氣漸強，心旺腎衰，外熱內寒。所以，飲食原則要抑強扶弱，增加酸、辛、鹹味之食品，以補腎助肝，減苦味食品以助心陽，要注意清熱不忘護陽，保持體內陰陽平衡，具體飲食可參考以下幾點：

增辛護陽：中醫素有「春夏養陽」的觀點，繼春天之後夏天應該繼續接續養陽。唐代醫聖孫思邈主張：「夏七十二日，省苦增辛，以養肺氣。」所以，立夏以後要常食味辛的食物，有助人體陽氣生發，如



夏季宜吃酸味水果

薑葱。俗話說：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」。中醫認為薑性溫，味辛，屬於陽性藥物，可解表祛寒、化痰止咳、健脾暖胃。

增酸保津：天氣漸熱後，如果人體出汗多，易損失津液水分，可適當吃酸味食物，如番茄、草莓、葡萄、檸檬、山楂、菠蘿之類，酸性收斂，既可預防流汗過多而耗氣傷陰，且能生津解渴，健胃消食。

減苦養心：苦味食品中所含有的生物鹼具有消暑清熱、促進血液循環、舒張血管等藥理作用。熱天適當吃些苦味食品，如苦瓜、芹菜、芥蘭、蒲公英、杏仁、苦丁茶、蓮子心等，不僅能清心除煩、醒腦提神，且可增進食慾、健脾利胃。但是，立夏時節畢竟在初夏，炎熱不甚，且心氣旺，所以應該減少苦味食品之攝入量。

添鹽補腎：立夏後心旺腎弱，鹹入腎，所以應該適量添鹽，但要注意也不能過量，避免引起血壓升高。另外，立夏以後出汗相對較多，會有一定的鹽分丟失，如果心肌缺鹽，心率就易失常，故應在補充水分的同時，注意補充鹽分，每天可根據出汗的多少飲用適量的鹽水，以保持體內酸鹼平衡和滲透壓相對穩定，也可多進食一些補腎的食物，如黑豆、銀杏、黑芝麻、花生、核桃肉、南瓜、韭菜等。

戒涼護脾：雖然氣候轉熱，有需要防暑，可以適量服食西瓜、綠豆湯等消暑食品，但是保護身體的陽氣也不能忽視，只宜室溫食用，不宜凍食，以免傷脾胃之陽氣。夏季脾胃功能較弱，飲食宜清淡不宜肥甘厚味。

食粥養胃：立夏後人體陽氣漸趨於外，新陳代謝旺盛，汗出較多，氣隨津散，人體陽氣和津液易損。晚飯食粥，既能生津止渴，又能養護脾胃，一舉兩得。

少酒行血：可少量飲酒，如每晚飲少少啤酒、葡萄酒等，可暢通氣血、消暑解渴。初夏之時，老年人氣血易滯，脈脈易阻，每天早晨喝少量的酒，促使氣血流通，心脈無阻，可預防心病發生。

多元進補：為了不使身體在炎夏中虧損消瘦，立夏應該進補，應適量食魚、瘦肉、蛋、奶和豆類等，以補充蛋白質。同時，適當搭配粗糧以均衡營養，促進消化，多吃這些食品可增加纖維素及維生素B、C，還能起到預防動脈硬化的作用。

解暑養心水鴨湯

材料：乾荷葉50g、百合30g、扁豆50g、蓮子30g、水鴨半隻、生薑10片(也可加多)、枸杞子15g、陳皮6g、廣東米酒50毫升。

製法：荷葉浸泡洗淨，去掉蒂梗，切成數塊，水鴨洗淨切塊，汆水，扁豆提前浸泡2小時，杞子略浸泡片刻，薑切薄片，備用。在瓦煲中放入2,000毫升清水，將以上所有藥食材一同放入，武火煲開後改文火繼續煲1小時，最後加鹽調味食用。

功效：清熱解暑、養心安神、健脾祛濕。

方解：中醫認為，荷葉性平味苦，具有清熱解暑、升發清陽、涼血止吐的功效，可用於暑熱煩渴、暑濕泄瀉等症；扁豆清解暑熱、合蓮子健脾祛濕，百合清心安神，陳皮、生薑健脾助消化。水鴨味甘，微寒而無毒，有補中益氣、消食和胃，利水消腫及解毒之功，肉味鮮甜，對於初夏身體虛弱、食慾不振有很好的食療功效。不過，由於本湯偏於清熱，平素脾胃虛寒的人群不宜食用。



解暑養心水鴨湯湯料

運動養生宜節奏緩慢

生命在於運動，運動養生是必不可缺的，但要注意由於立夏以後氣溫升高，人體容易出汗，此時不宜做劇烈運動，否則容易造成機體缺水，身體鍛煉應該選擇散步、慢跑、打太極拳、八段錦等慢節奏的帶氧運動。



立夏以後，容易出汗，不宜做劇烈運動。

經絡宜按摩內關穴

如養護心臟，應經常按摩內關穴，這是心包經的穴位，可保護心臟，緩解心痛、心悸、胸悶等症狀，也可預防心臟疾病。大家可將掌心向上握拳，手腕上抬，手臂上可見兩條突起的筋，內關穴在兩筋之間，腕橫紋上2寸的地方。按摩時，一隻手的拇指放在對側手臂的內關穴上，稍微向下點壓力後，保持壓力不變，旋轉揉動，點揉1分鐘以後再換對側。按摩時以產生酸、麻、脹感為最佳。



按壓內關穴

食得健康

燕窩產品有助養顏

「世上只有媽媽好」媽媽一直不辭勞苦悉心照顧家人健康，尤其在這段艱辛的時期，媽媽特別為我們的日常與健康煩瑣。據《本草綱目》記載，燕窩入肺生氣、入腎滋水，入胃補脾，補而不燥；能養陰潤燥、益氣補中、補肺治虛損等。例如，白蘭氏燕窩系列，由燕窩精製而成，成分天然，有助增強抵抗力、滋陰養顏。母親節將至，由即日起至5月10日，買任何白蘭氏燕窩產品2盒送\$20禮券或精美禮品乙份。



無糖燕窩



香港註冊中醫師 楊沃林

警惕腦中風

好兄弟的太太突然腦中風，昏迷了數天，現在還未甦醒過來，期望她吉人天相，早日康復。嫂子是香港人，飲食清淡，平時較少吃肉，沒有不良嗜好，生活有規律。奈何命運弄人，遭此一劫。

腦中風又叫「腦卒中」，主要是因為腦內動脈狹窄，或者是出現閉塞和破裂等情況，進一步就引起腦血液循環發生了障礙，時間久的話還會導致大腦永久性功能障礙。

腦中風又可以分為缺血性腦卒中(腦梗塞)和出血性腦卒中(腦溢血)兩種，中國大約12秒就會有一個人患上中風，每21秒就有人死於中風，已經為中國國民第1位的死亡原因。

在發生腦卒中之前，許多人會有一些「小中風」症狀，小中風又被醫界稱為「暫時性缺血中風」，其常常發生於中風前的幾天之內，因為小中風的症狀較輕，病發短暫且症狀常見，所以常被大家忽略。若置之不理，三個月內中風幾率可達30%至50%。因此，及時發現中風的前兆信號，對於預防中風來說至關重要。多留意自己身體的這些部位：

一、手指
若是突然手指發麻，還伴有合不攏的情況，就要小心了，這很可能是短暫腦缺血發作的徵兆，但有的只是幾根手指隱隱刺痛，手不聽使喚，手指攣拳無力等。

二、舌根
患者若是出現腦動脈供血不足時，就會感覺舌根發硬，說話不利索，含糊不清，出現語言障礙，這多是影響了大腦皮層的語言中樞所致，還會表現為喝水容易噎水、吃飯容易噎着、易咬到舌頭等。

三、面部
由於腦中風是發生在腦血管處的病變，所以，當病變累及到了神經時，就會導致人體出現面癱等症狀，這時就會表現出睡覺單側流口水等。

四、下肢
雙腿或單腿軟弱無力，即使在平地也會摔跤。因為不論在大腦的哪個半球出現病變，都會導致病變對側偏癱，其程度可有輕有重。這時，肢體感覺就會出現異常，如腿腳不靈活、無力，很可能是缺血性腦卒中的信號。

血管堵塞了血液流動會出現受阻，因此平時我們抬腿時看到腿部比較白，而放下時腿部就會變成紅色，那是因為抬腿時血液受阻了，因此腿部皮膚出現異常，那就要注意了。

血液流動不暢通會造成腿部供血不足，缺血的腿會造成活動困難，直接表現出來的是跛腳，做運動時會感受到疼痛。

也許很多人認為睡覺腿抽筋是缺鈣的徵兆，但如果補鈣後還是不能緩解的，很可能是血管堵塞的徵兆了。

抽筋是因為膽固醇過高無法代謝掉，導致沉積在周圍的肌肉裡，刺激肌肉的收縮，從而引起抽筋。

血管堵住了會造成血液供應的營養不足，雙腿可能會出現毛髮生長緩慢或者毛髮減少的現象。

如腿上出現「糖斑」，即糖尿病患者會在小腿的前面(脛骨上面)出現黑色斑塊，就要高度注意了。