

夏氣通於心 飲食宜清淡 養心調神



立夏後宜清淡飲食



烏米飯

歷史記載，古人十分重視立夏，周朝時，帝王會帶領官員到郊外進行「迎夏」儀式，祈求夏季的豐收。時至今日，社會不再靠務農為生，立夏的重要性降低，慢慢被人所忽略，可是，在部分地區，百姓仍然保持着立夏的飲食習俗。在江浙一帶，有「立夏嘗三新」之說，「三新」是指青梅、苧菜和王瓜，百姓先用這三種食物祭祖，然後再食用，相信以此能避免暑熱之病。

在湖北、湖南等地，人們仍然會於立夏之日食「烏米飯」，用南燭葉煮成湯液，再把糯米浸泡於其中，蒸熟而成。明代李時珍在《本草綱目》對烏米飯亦有相關記載：「摘取南燭樹葉搗碎，浸水取汁，蒸煮粳米或糯米，成烏色之飯，久服能輕身明目，黑髮駐顏，益氣力而延年不衰。」

自立夏後，氣溫上升，雨水量增多，萬物踏入繁盛的生長期，人體的陽氣亦達至最旺盛的時期。夏天在五臟中屬火，在中醫臟腑理論中，心主火，所以夏天與心氣相通。夏季氣候悶熱，易令人情志煩躁，擾動心神，正是需要我們養心調神的季節。



■ 郝東方中醫

夏季耗陰津 宜午睡護心

夏氣與心相通，「心者，君主之官也，神明出焉」。心在臟腑中居統率的位置，人體的氣血臟腑都在心的統領下運行。如果心氣受損，各臟腑功能都會受到影響。夏天氣候

「斗指東南，維為立夏，萬物至此皆長大，故名立夏也。」北斗星的斗柄指向東南，太陽到達黃經45度，意味着夏天的到來，春天完結，正式迎接夏天的第一個節氣，天地萬物進入一個繁茂、茁壯成長的季節。《逸周書·時訓解》中描述到初夏的景況：「立夏之日，螻蟈鳴。又五日，蚯蚓出。又五日，王瓜生。」螻蛄鳴叫聲遍布田野，蚯蚓從土壤爬出，王瓜的蔓藤攀爬生長。中醫強調天人相應，氣候季節轉換時，人亦應調整相應的養生習慣，夏氣通於心，因此，夏天應要注重調養心氣。

文：香港中醫學會 註冊中醫郝東方
圖：新華社、資料圖片、網上圖片

炎熱，容易出汗流汗，耗傷心陰，心神失其濡養，容易出現心慌心悸，煩躁不安等症狀，導致氣血運行不暢，影響身體機能。因此，夏季應注重養心，而午睡是一個很好的養生方法，上午11時至下午1時為心經當令時段，正值陰陽交替之時，亦是陽氣最盛的時段，午後小憩能怡養心氣，收斂中午浮越的陽氣，飯後午睡半小時能讓我們心神安定，頭目清醒，消除疲勞。但如果午睡時間過長，多於一小時則可能起到相反效果，使陽氣過於收斂，精神渙散，更會影響晚上的睡眠質素。

增酸忌寒 固護人體陽氣

中醫提倡「春夏養陽」，夏天因氣溫炎



■ 番茄



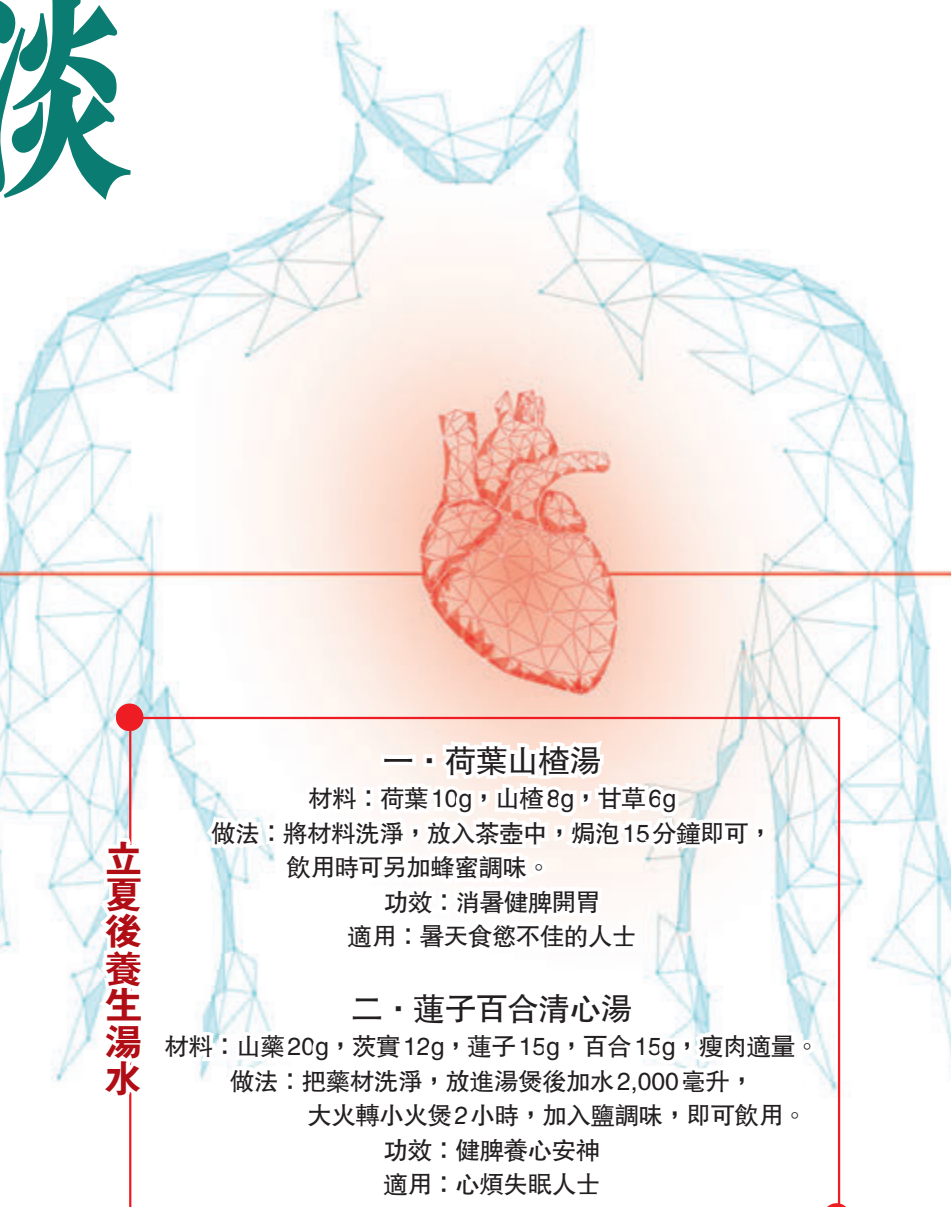
■ 梅子



■ 夏天適量吃牛肉



■ 飯後午睡半小時能使我們心神安定，頭目清醒，消除疲勞。



立夏後養生湯水

一· 荷葉山楂湯

材料：荷葉10g，山楂8g，甘草6g
做法：將材料洗淨，放入茶壺中，燉泡15分鐘即可，飲用時可另加蜂蜜調味。
功效：消暑健脾開胃
適用：暑天食慾不佳的人士

二· 蓮子百合清心湯

材料：山藥20g，茨實12g，蓮子15g，百合15g，瘦肉適量。
做法：把藥材洗淨，放進煲煲後加水2,000毫升，大火轉小火煲2小時，加入鹽調味，即可飲用。
功效：健脾養心安神
適用：心煩失眠人士

熱，人體陽氣易發散於外，適量服用溫性食物，如牛肉、羊肉、生薑等可以固護人體陽氣，預防冬季發作的寒性疾病。與此同時，夏天亦應少食苦寒的食物，避免凍飲。夏日炎炎，冰涼的飲品固然消暑，但寒涼之物會損傷脾胃陽氣，易造成腹瀉、手腳冰冷等虛寒症候。炎熱天氣亦會令身體大量損耗津液，氣隨津脫，造成氣陰兩傷，出現易疲倦，說話提不起勁，氣喘，口乾等症狀。此時，多食用酸味食物如番茄、楊桃、木瓜、梅子等可以生津斂陰，健脾消食。立夏後雨水漸多，天氣潮濕悶熱，濕氣容易困於體內，影響中焦脾胃的運化功能，令人食慾變差，精神不爽。夏天的飲食要清淡為主，避免肥甘厚膩，減少消化系統的負擔。



■ 夏季可多做如太極拳等運動

夏天是天地之氣相交的時節，萬物向榮，結成豐盛的果實，人們因應夏氣調養生息。根據夏日日夜長短的特點，晚點入睡，早點起床，避開陽光暴曬的時段，多到戶外走動，避免長時間待在冷氣房中，損害人體陽氣。夏日炎炎，常會令人汗流浹背，心情煩躁。同時，我們亦要調攝心神，使心境平和靜氣，使志無怒，以免損害心氣。平時，可以通過練習八段錦或太極拳等養生功法，調養氣息，讓自己心境平靜之餘，亦能鍛煉身體，振奮人體陽氣。加上，減少在酷熱的夏季進行大運動量的運動，以免出汗過多，耗傷津液。

作息調和 心境平和靜氣

人的作息應該要與四時的陰陽變化作出調整，早在《黃帝內經·四氣調神大論》中已經提到夏天的養生方法：「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。」意思是，

食得健康

夏日限定纖果特飲 翳悶暑熱全掃空

台灣茶飲品牌「不要對我尖叫，日常茶間」，一直嚴守台灣老茶莊配方，為大家帶來餘韻濃厚而香醇的茶茗。近日，大熱天持續，為了讓大家好好降溫解悶，茶飲店推出八款炎夏限定的特色牛奶、茗茶和氣泡飲，包括宇治抹茶、抹茶柚子氣泡飲、提拉米蘇鮮奶茶、檸檬咖啡氣泡飲，以及纖果系列中的極柑荔枝青茶、鳳梨百香綠茶、鳳凰果茶和荔枝冰茶，讓你每天隨心挑選不同口味舒爽心情，健康解渴之餘，更把夏日悶熱全掃空。除氣泡飲外，所有特飲都設有熱飲選擇，使你在鬱悶日子也可得到絲絲暖意的關懷。

當中，筆者最愛提拉米蘇鮮奶茶，提拉米蘇糖醬蓋上澳洲牛奶，提拉米蘇味道的幼滑奶茶和鮮奶泡沫，頂部



■ 提拉米蘇鮮奶茶示範

■ 提拉米蘇鮮奶茶層次分明

再綴以香濃可可粉，多重柔滑口感拼配層層古銅色的變化。而抹茶柚子氣泡飲，其宇治抹茶由京都直送，其中「茶鹼」讓你重拾精力，「茶氨酸」則可舒緩心神壓力，濃郁的抹茶與淡淡的柚子香混搭一起，配上清涼氣泡水，清新芳香。

另外，今年最新的纖果系列，粒粒水果讓你在喝茶之餘細嚼品嚐。例如，極柑荔枝青茶，別稱台灣蜜柑的「極柑」甜中帶微酸，加上荔枝搭配四季青茶，回甘口感濃烈，喝起來清爽不膩。而鳳凰果茶，芳香的茉莉綠茶混進濃郁的鳳梨醬及果香洋溢的百香果汁與極柑汁，綴以蘋果和香橙粒粒，鮮果的酸甜清爽新滋味，建議可搭配白珍珠或原味椰果，並有無糖可供選擇。



■ 左至右：極柑荔枝青茶、提拉米蘇鮮奶茶、鳳梨百香綠茶及抹茶柚子氣泡飲



■ 位於戲曲中心的「不要對我尖叫，日常茶間」

養生攻略

香港註冊中醫 楊沃林

心態能治病

我有兩個病情嚴重的病人，一個經常抱怨、惱天恨人（疾病是體內五毒焚燒的結果，五毒包括怨恨惱怒煩，是人生的心靈痛苦和無窮疾病的來源），病情反覆難癒。另一位是自然醫學的博士，她積極面對，除重視疾病，全力以赴外，還熱心公益，捐錢建學校、捐助口糧，樂善好施，她的病痊癒得很快。

所謂「病由心生」，真正治病，必須由心入手才能根本痊癒。疾病有時也並非就是看得見的生理病理上的原因，它有其另外的致病因素。

「我命在我不在天」，每個人是自己健康的唯一責任人，沒有任何人或事物可以為我們的健康負責。

所以，我們只能專注於自己，相信我們與生俱來的自癒能力。

現代人習慣視疾病為「敵人」，人們需要不斷地與病魔抗爭，達到戰勝病魔的結局才是結局。

但是，癌細胞也是我們的細胞，長了結石的膽囊仍然是我

們自己的器官，如果我們把自己的細胞、組織、器官當成敵人，最終受傷的只能是我們自己。

治病如同治水，大禹治水時，吸取了父親鯀的教訓，用疏導替代攔堵，歷經13年最終完成治水大業。

中醫認為：心主神，心為五臟六腑之大主。心藏君火，君火以明，主不明則十二官危。心之神可統五臟之神，包括脾之意，肺之魄，腎之志，肝之魂，皆由心神所主管。如果能把心神調整好，那五臟之神皆可得到調整。

唯物主義哲學裏有這樣的觀點：精神影響物質，精神是形而上的東西，卻影響着形而下的身體。從中醫的角度來看，精神決定着身體的健康，只要精神健康，則五臟六腑就能趨向於健康。

人類的疾病包括身體上和心上的，心理的層次要高於肉體的層次，因為身體是由心理所支配的，不管是哪一類的疾病，都可以從心理上治療。

不管任何大病重病，甚至醫學無能為力的疾病，都可能找



■ 真正治病，由心入手

到治療方法，其治療的關鍵即在於調節心神。心之君火即是心之神，君火明則心神自安，如此則五臟六腑皆安。

調養心神的方法有很多，比如心中充滿樂觀和愛意，這也是平衡心神的辦法，由心中祥和樂觀的意念來引導臟腑氣機平衡，達到自癒的目的。

對疾病的治療是從內心深處的解脫開始的，這是治療疾病的至高境界，是現代醫學所無可望及的境界。而欲要排除五毒的侵襲，我認為需要愛心、快樂和善行。

當我們處於愛的狀態，那是最平靜、最祥和、最有利於康復的狀態。

研究發現，樂觀的心態可降低心臟病風險，促進心臟病康復，降低血壓，減少呼吸系統感染，並提升總體健康水平。

光有正面想法還不行，還要用正面想法指導行為。

當我們專注好的結果時，身心和諧散發出光芒，我們全身的細胞會協調一致，用陽光般的心態治癒了自己。