

夏季養生重在三伏 冬病夏治宜伏不宜動

三伏天，是指每年處於小暑與處暑之間，一年中氣溫最高、濕度頗大的日子。伏天有頭伏、中伏和末伏，故又稱為「三伏天」。三伏天有幾個顯著的特點：第一是氣溫高，日平均氣溫高，最高及最低氣溫都高，溫差小。其次是光照時間長，為一年中光照時間最長時段，而且太陽光幾乎是垂直照射到地面。第三是濕度大，尤其是臨海、湖、江、河和低窪以及空氣流通不暢地區，濕度大，不利於濕、熱度的發散和降低。「三伏天」的「伏」就是指「伏邪」，這也是冬病夏治的理論根據，而伏的另外的意義是，在這個時候，宜伏不宜動，尤其不宜室外劇烈活動。

文：香港中醫學會 陳飛松 圖：資料圖片

近日香港天氣炎熱，將踏入三伏天日子。



飲食要平衡

平衡飲食

三伏天由於氣溫高，濕度大，汗多失水多，應多喝水，喝多點水，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，蘋果汁是理想的解渴飲料。

三伏天酷熱高溫，人們喜冷飲，喝水多，導致濕氣侵入人體，而外濕入內，使水濕困脾，引起脾胃升降，令人的消化功能產生障礙，出現積水為患，引起食慾不振等。暑濕對脾非常不利，而味苦的食物具有瀉燥的功能，不宜多食，因此日常飲食中應適當多食甘涼或甘寒為宜。且夏季歸心，而心喜涼，宜食酸，所以夏季應適當多吃一些酸性的食物。比如可常吃些小麥製品、李子、桃子、橄欖、鳳梨、芹菜等。中醫注重天人合一，陰陽互

補，因此，在夏季人們要多吃酸甘的食物外，盡量不吃辛辣溫燥食物。還要避免生食冷飲過度導致傷及人體內的正氣而誘發疾病。

在烹調方面，涼拌、清炒是夏季最佳吃法，能最大程度地保持蔬菜的營養；再輔以適量的醋、醬、葱、薑、蒜和芥末，可促進食慾和消化外，還抑菌、降脂、調血壓。西瓜、苦瓜、冬瓜、黃瓜、絲瓜、番茄等瓜果類果蔬有利尿補水的作用，是首選祛暑食物。此外，入伏飲食還要注意增加營養，食物以易消化為宜，少吃油膩和辛辣的食物，少飲酒、少抽煙。

此外，夏天大量流汗會引起鹽分大量流失，使血液中形成胃酸所必需的氯離子儲備量減少，從而影響胃液中鹽酸的生成，不利於鐵和鈣的吸收，所以要及時補充水分和鹽。補水湯茶飲料是個不錯選擇。湯類含有大量的水分和鈉、鉀、鎂等有機鹽，而茶水可生津提神，減輕疲勞。

不過，這些湯茶熱着喝才最能起到解暑的功效，因為溫熱的茶飲能通過舒張汗腺將體表溫度降低1至2℃，消暑效果遠優於冷茶。



宜晚睡早起

三伏天則宜晚睡早起，中午盡可能午睡。切記不能「坐臥當風」，就是不要在樓道、屋簷下或通風口的陰涼處久坐、久臥、久睡。更不宜久直對電風扇、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

適量運動

中醫認為「脾主四肢」、「脾主運化（包括運化水濕）」，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、健走其他的適量運動。

三伏天暑氣至盛，潮濕悶熱，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，又將營養補入體中，同時，又消暑解煩。



陳飛松

符合三伏天的食療配方

一．竹葉粥《聖惠方》

材料：竹葉50克，石膏90克，砂糖50克，粳米100克。

製法：將竹葉用清水洗淨，切成3至5厘米長的節段，備用。取石膏於砂鍋內加水約2,000毫升，武火煮至沸後，文火保持微沸30分鐘，再下竹葉同煎30分鐘，濾出藥汁，靜置、放冷，澄清後再過濾取汁，備用。將粳米淘洗乾淨後倒入砂鍋內，加入上述藥汁，用文火煮至爛熟即可。食用時加入砂糖攪勻即成，每日分2至3次食用。

功效：竹葉粥清熱祛暑，除煩止渴。製作時石膏須打碎先煎，竹葉後下。此粥中醫辨證屬於脾胃虛寒或陰虛發熱者不宜食用，糖尿病和高血糖者亦不宜。

本方最適宜感受暑邪，暑熱入裏所致的身熱口渴，頭目不清，或頭昏目眩，心煩尿赤，小便不利，或嘔吐腹瀉。

二．七鮮湯《惠宜堂經驗方》



七鮮湯

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。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。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。

本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，為本湯的主要藥物。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；《本經逢源》：「何首烏，生則性兼發散，主寒熱」，鮮用則助散暑熱。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。

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

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、因地制宜的防暑祛濕方法，保持人體適應大自然，和自然界和諧統一，提高健康水準。



「多囊腎病」可能遺傳下代 籲盡早檢查「有藥醫」

常染色體顯性多囊腎病（ADPKD），是由基因變異所產生的顯性遺傳性腎臟疾病，如父或母親患有ADPKD，有一半機會兒女都會患上此症。香港醫學會會長何仲平醫生認為：「ADPKD沒有明顯病徵，不少病人已遺傳了都不知道。」據估計，此症的病發率約為1,000分之1，以本港人口推算，即約有7,000名港人屬ADPKD患者。

何醫生指出，「ADPKD可分為PKD1型及PKD2型兩種，PKD1型佔整體患者的85%，患者的病情會比較嚴重，部分人或在60歲左右時已需接受洗腎治療；至於PKD2型佔餘下的15%，病情進展較慢，大部分人約在30歲時發病，及至年約70歲左右才需接受洗腎治療。」ADPKD令患者的腎臟出現腎水泡（又稱為囊腫），每年會以平均5.3%的速度緩慢地增大。

何仲平醫生續指，ADPKD可透過檢測遺傳基因去確診，不過測試並非百分百準確，至於已出現病徵或有家族病史的患者，則可透過超聲波檢查、電腦掃描、磁力共振造影等確診，了解腎臟有否出現病變。不少患者被確診患病時都已屬於較後期階段，部分甚至在已生育後始知患病。因為ADPKD一般都不會引起即時的病徵，直至水泡長大至壓到其他器官，患者才會感到疼痛，如果水泡爆破，則可能造成血尿或感染等。

如當ADPKD患者的腎臟再不能過濾血液中的廢物並出現末期腎病，就可能需要進行透析治療或接受腎臟移植，現時共有兩種透析治療：「血液透析」利用透析儀器過濾血液，而「腹膜透析」利用腹部血管過濾血液中的廢物；至於移植方面有兩種：一種為源自「已故捐贈者」，即是人們死後捐出腎臟，而另一種為「活體移植」，即是從在生的人士摘取健康的腎臟移植至ESRD患者體內。

在治療藥物方面，雖然未有根治藥物，但隨著醫學技術進步，一些已出現腎水泡的患者，近年更可透過服用抗利尿激素受體藥物，例如托伐坦等去控制水泡的生長速度，同時讓腎功能惡化的速度減慢。何仲平醫生表示，新藥適合早期、但有機



董事黃夢璇（左）及醫學會會長何仲平醫生（右）

會高危病發的人士，即經電腦掃描檢查後發現腎臟較正常體積脹大近一倍，合計體積約750毫升的患者身上。



香港註冊中醫師 楊沃林

雞子油功效多

麥師傅既是裝修的電工技師，又是一位室內設計師，他在香港疫情封關的空間時間，義務幫我把2千呎的場地，重新設計布局，用了短短的幾天時間，將我的診所徹底改變，令可用空間多了一倍，整體煥然一新。

麥師傅的太太患濕疹，我準備為她配製塗搽藥水，藥水還未製好，麥師傅就告訴我：「不用了」。他太太自己上網找到用雞蛋黃煎油塗搽方法，依法炮製，已經治好了。

雞蛋，大家都經常吃，用它來治療濕疹能治病估計沒有幾個人知道，蛋黃熬一熬，搖身變成一味靈藥。

網上有這一個案例：

入夏後，小兒的濕疹又犯了，在他的左右肘內側出現密集的丘疹，時而瘙癢，有時把皮膚都撓破了。雖然不是什麼大毛病，可看在眼裏疼在心裏。這個毛病去年也得過，中間用了很多方法，效果都不明顯，就這樣好壞壞，折騰了一夏天，到了秋天自己總算慢慢好了。

查過一些資料，濕疹的確很頑固，沒有特別好的方法，業內也有個說法「內科不治喘，外科不治癩」。可是作為家長總得為孩子做點什麼，不能乾耗着，有矛就有盾，一定有解決的辦法。雖然也能找到一些治療的辦法，但不符合我的「安全易簡」的原則，療效不確切，可操作不強，都放棄了。

偶然的機會，在網上找到一個民間偏方：蛋黃油治濕疹，眼前一亮。這個完全符合「安全易簡」的原則，取材方便，製作簡單，還有一些網友的切身體會，可謂療效確切。說乾就乾，我煮了兩個雞蛋，煮熟後將兩個蛋黃剝出來直接放到不銹鋼鍋內用文火炒。大約半個小時炒成焦糊狀，蛋黃油才出來。放涼後裝入小玻璃瓶中。每天基本上給孩子在胳膊上塗抹兩次，兩天後就不癢了，小包包也基本平復了，為鞏固療效，還是堅持給孩子塗抹七天。

其方法之簡，療效之快出乎意料，本來是抱着試試看的態度，看來還是實踐出真知啊。以前對於民間的一些方法持有無所謂甚至質疑的態度，認為不科學，講不出什麼道理，是當時艱苦生活中無奈的選擇，現在社會發展了，生活水平高了，誰還用那些土方法，全部採用所謂的先進的科學的藥物，但真正的智慧還是取法自然，我們在享受現代文明的同時不能忘記自己首先是個自然的人，然後才是社會的人。

蛋黃油又名雞子油，可外敷也可內服，中醫認為，蛋黃油具有清熱潤膚、消炎止痛、收斂生肌和保護護面的作用。當今以蛋黃油治療的疾病頗多，如外塗可治療濕疹、燙傷、凍瘡、癩瘡、黃水瘡、口瘡、鵝口瘡、頭癬、尿布皮炎、痔瘡、唇風等，內服可治療胃潰瘍、慢性胃炎、小兒消化不良、百日咳等。

其實，早在《本草綱目》就有記載「雞卵炒取油，和粉敷頭瘡」，又云「雞卵黃熬油搽之，治杖瘡已破，甚妙」。此類病去醫院少則幾百，多則數千，效果也不是很好，何不自己試試，希望更多的人受益，也希望能把自已的心得寫出來和大家分享。



雞子油