

夏荷一身是寶.....

作湯水材料助解暑消渴

踏入炎炎夏日，正當賞荷佳季，宋楊萬里的《曉出淨慈寺送林子方》：「接天蓮葉無窮碧，映日荷花別樣紅。」詩句中描寫了夏日荷花蓮葉的絢麗畫面。蓮，又被喻為花中君子，宋周敦頤《愛蓮說》中說：「予獨愛蓮之出淤泥而不染，濯清漣而不妖；中通外直，不蔓不枝；香遠益清，亭亭淨植，可遠觀而不可褻玩焉。」作者以花喻人，抒發並讚揚了君子潔身自好、淡泊名利的氣節。其實荷除了在中國古代詩詞中具有極高的文學價值，對於傳統中醫來講，荷也是一身是寶，特別是在炎熱的夏季，荷對消暑的作用也是非常重要的。

文：香港中醫學會 羅桂青註冊中醫師
圖：新華社、資料圖片、網上圖片



羅桂青註冊中醫師。



荷梗



蓮藕與蓮子



荷葉

香港位於中國的南方，受到嶺南熱帶以及亞熱帶季風海洋性氣候的影響，夏季的氣候主要是暑熱夾濕，此時若在太陽底下進行劇烈的戶外活動，人體的熱量不易散發，很容易出現中暑的病證，最常見的症狀或體徵有：頭

暈、疲倦、口渴、噁心、嘔吐、心跳加速、出汗、肌肉抽搐等。夏季暑氣當令，暑為陽邪，其性炎熱，容易損傷津液，因而出現口乾口渴，出汗，小便少等。

在中醫來講，暑氣通於心，容易擾動心神，

或者侵犯頭目，因而出現心胸煩悶、頭暈、目眩、面赤、心跳加速等症狀。另外，暑多挾濕，中暑的臨床表現除了發熱、煩渴等暑熱的症狀之外，也常兼見身熱不揚、四肢困倦、胸悶嘔惡、大便不爽等濕阻症狀。

居家消暑湯水

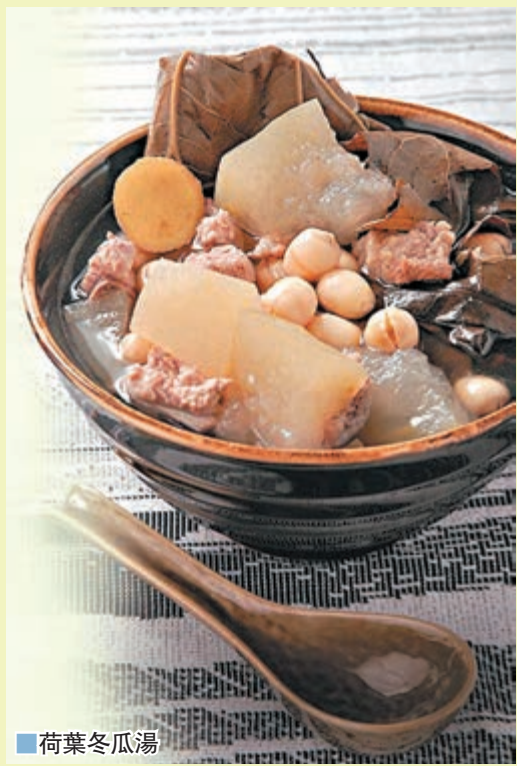
夏日的飲食宜以消暑解渴、益氣生津為主，而夏日之荷正正是用來做居家消暑湯水的當造材料。以下為大家簡單介紹幾樣湯水供大家參考。

一· 荷葉冬瓜苡仁湯

作用：清熱消暑、行氣利濕

材料：冬瓜一斤、鮮荷葉三兩、生苡仁四兩、陳皮半錢、瘦肉半斤、螺肉二兩、蜜棗兩粒、食鹽適量

**其中荷葉清熱消暑化濕，生苡仁利滲濕，冬瓜消暑利水，陳皮健脾行氣，適合夏日大部分人飲用。



荷葉冬瓜湯



蓮子

二· 蓮子百合綠豆湯

作用：養陰清熱、消暑止渴

材料：綠豆四兩、鮮蓮子四兩、鮮百合四兩、冰糖適量

**其中蓮子、百合清心安神，綠豆清熱消暑，適合暑熱煩擾心神出現煩躁、睡眠不安時飲用。



百合

三· 蓮藕綠豆排骨湯

作用：清熱消暑、生津止渴

材料：蓮藕兩節、綠豆四兩、排骨一斤

**其中蓮藕清熱解煩止渴、生津止渴、涼血止血，綠豆清熱消暑，適合夏日大部分人飲用。



蓮藕湯

四· 荷梗蘆根湯

作用：清熱消暑、益氣生津

材料：鮮荷梗三兩、鮮蘆根三兩、生甘草二錢

**其中荷梗解暑清熱、理氣化濕、通氣寬胸、和胃安胎，蘆根清熱生津、除煩止嘔，生甘草益氣補中、清熱解毒，適合暑濕傷津耗氣而出現口乾氣短、胸悶嘔惡時飲用。



蘆根

(分量可按個人喜好適當調整)

中暑急救當先



除了與荷有關的湯水之外，也建議可多飲用新鮮果汁，如西瓜汁、甘蔗汁、梨汁等來解暑消渴。夏至後，進入最熱的三伏天，正正是中暑的高發時段，若果真的出現了中暑症狀，應以急救當先，如首先迅速將患者抬到通風、陰涼的地方，使其平臥並解開衣扣，鬆開脫去衣服。再而便是助其降溫，患者頭部可捂上冷毛巾，可用酒精、冰水或冷水進行全身擦浴，然後用扇或電扇吹風，加速散熱等。

備註：雖然湯水的偏性不及藥物，但對身體仍有影響，偶爾服用某些湯水問題不大，若要長服和更對證地針對個人體質應用，還應請教註冊中醫師。

加拿大市集@D2 Place 體驗健康美好生活

健康資訊

早前，七月一日是加拿大國慶日，Sheen Choice Ltd. 得到加拿大駐香港及澳門總領事館協助，聯同D2 Place 與FreeFoundation 特別呈獻「加拿大美好生活」加拿大市集@D2 Place，於二期地下的The Garage舉行，場內有來自加拿大的食品公司到場售賣優質食材，分別有急凍豬肉、海產及果酒，現場亦會提供試食環節。

當中，Savoury Choice 豬隻來自環境純淨、廣闊富饒的加拿大西部農場，豬隻以不同的豐富營養健康穀物餵飼，亦無添加荷爾蒙激素及瘦肉精，豬肉質感會較鮮嫩彈口。而安德利香港餐飲公司於活動期間會為大家帶來Savoury Choice 豬柳、豬排骨粒及豬斧頭扒等包裝急凍豬肉，並有前酒店大廚 Chef Paul Lai 駐場為大家炮製豬肉料理，如低溫慢煮蒜汁芝麻豬柳及香煎豬斧頭扒配自家製泰式辣汁等。

同時，來自加拿大西濱省濱湖尼亞加拉小鎮的森尼堡酒莊，使用當地盛產的水果及果樹製作果酒，並採用了冷凍壓榨技術，濃縮果實的糖分、酸度和提取物，使果汁有濃郁甘美的味道。大家可以買三送一的優惠選購森尼堡酒莊的果酒，包括冰梨酒、冰蘋果酒、冰草莓酒、巧克力草莓酒及巧克力藍莓酒等。

另外，加拿大野生海產繁多，出品嚴謹安全，B.C. Fine Food 專注於提供野生及可持續的加拿大海產，特別是三文魚及帶子，野生捕撈，肉質厚實，味道濃郁。屆時還有刺身級的加拿大野生 Sockeye 三文魚柳、有機大西

森尼堡酒莊純正果酒



野生及可持續的加拿大海產



加拿大格蘭天然護膚產品

洋藍青口、野生銀鱈魚柳及野生大西洋龍蝦尾等出售。

除了食品外，Design Port International、Beche 與 Gwen Miller 亦會參展，特別帶來由加拿大設計師設計及生產的精美手作、天然保健品，以及全素的護膚產品，希望將加拿大的美好生活帶來香港。

例如，加拿大格蘭天然護膚產品，全是加拿大生產，產品絕無酒精、化學品，並絕無經過動物測試，100%天然草本成分，如格蘭軟膏獲得加拿大衛生部發出的NPN 認證，品質可靠。今天，加拿大市集是最後一天了，大家不妨趁機去逛逛，從而猶如到了加拿大一趟，吃喝一番。

文、圖：雨文



加拿大 Savoury Choice 豬肉



香港註冊中醫師 楊沃林

接地氣能治病

我寫了《人體「接地」》這篇文章，意猶未盡，在此摘錄西方醫學的研究與大家分享。

《接地氣：大地是最好的醫生，修復體內抗氧化系統，對抗自由基》/ 克林特·歐伯等人 (媒體人、醫師) / 地平線文化，作者之一史帝夫·辛納屈醫師是合格心臟科醫師，認證生物能量心理治療師，擁有40年治療、預防心臟病的臨床經驗，持有老化預防醫學與營養學執照，同時也是多產作家。

大地是天然的消炎劑，而地球本身就是這個星球上最大的電子捐贈者，這對你來說有什麼意義？

你只要想像一下，有一群強大的隱形游離電子部隊，從地球表面馳騁而來，抵達你體內各處，以優勢武力將那些導致發炎的自由基一掃而空，消除因缺乏接地而產生的電子不足症狀，使身體能夠開始復原。

身體的發炎、病痛，都只是缺乏電子的徵兆，只是程度不同罷了。而解決之道近在眼前，就是你身處其上的大地。

發炎分為兩種：急性發炎與慢性發炎。急性發炎是身體對抗有害刺激的第一反應，受傷部位會像剛剛描述的，湧進大量血漿 (淡黃色液體，組成血液的成分) 與白血球，這是好現象，是受傷時所必需的。

另一種則是慢性發炎，也就是長時間發炎的狀態，這是應該避免的狀況。慢性發炎意味著發炎部位的活動逐漸出現改變，身體一面破壞、一面修復組織，但大量有害的自由基卻侵入了周遭的健康組織。於是，破壞與修復的競賽不斷延長，這會給身體帶來嚴重的傷害。

自由基在免疫反應中無疑扮演着關鍵角色，但是任務完成後，



接地氣，即赤腳接觸地面。

自由基要是沒有及時退場，就會惹出大麻煩。好人突然變臉成了壞人，大肆破壞，硬是拆爛無辜的健康細胞，大家可以把它們想像成擺平小偷後，突然回頭反咬主人的惡犬。

自由基持續攻擊健康組織，將其氧化，導致免疫系統進入超高速運轉模式，不斷派出更多白血球，結果製造出更多自由基。所以，自由基才會惡名在外，科學家也因此一致同意，自由基是造成慢性疾病與老化的根本原因，更會加速老化，縮短壽命。

正常發炎過程之所以會失控，是因為我們失去了和大地連結，現代人面臨了電子不足的問題，我們體內沒有足夠的自由電子來滿足因飢渴而作亂的自由基，於是自由基不斷攻擊相鄰的健康組織，導致不斷擴張的惡性循環。自由基毫不留情的攻擊引發了免疫反應，表現在身體上就成了慢性發炎，免疫系統失去控制，回過頭來攻擊你。

根據研究，與大地重新連結可以預防或減輕慢性發炎，對於消除疲勞及促進急性創傷、輕傷等症狀恢復更是屢試不爽。如果你走路時脫掉鞋子，便能從腳下的大地吸收抗發炎的能量。

當然，如果你生了病，就該去看醫生，但如果是一般的疼痛、消化、呼吸系統不適，或是肌肉痠痛等毛病，那麼接地是收效最快速的方法。當你接觸地表那瞬間，你真的可以感覺到疼痛開始從你體內流出。

日常調護

- 避免進食辛辣、煎炸的食物。
- 少進食濕熱性水果，如芒果、荔枝、龍眼等。
- 適量運動。
- 避免長時間暴曬。
- 避免在酷熱及潮濕的天氣下長時間進行劇烈運動。
- 適當補充水分。