

近日天氣炎熱，夏季的最後一個節氣的濕氣和炎熱對人體的生理和心理都會帶來不利影響，所以要適時防暑除濕，注意自身的保健尤其重要。 ■文：香港中醫學會

常務副會長鄒嘉宏

圖：中新社、網上圖片



■鄒嘉宏中醫師

炎夏養生你要知 適時防暑 祛濕健脾



■炎熱天氣需提防中暑。



■睡眠時建議穿有袖睡衣



睡眠細節要講究

天氣悶熱，晚上也酷熱難耐，大家都喜歡把空調溫度調至很低的溫度，其實這是一個很不好的習慣。雖然天氣比較悶熱，但晚上仍陰氣逼人，尤其是在人體入睡之後，機體抵抗力較弱，容易遭受風邪的侵襲。俗語有云“夏夜避風如避箭”說的就是這個道理。

所以，夏日裡睡覺最好穿上有袖睡衣，這樣既可以吸汗，同時還可以防止受涼。另外，面對炎熱天氣，睡眠要充足，不可在過於困乏時才睡，應當在微感乏累時便開始入睡，並且在睡眠前不應做過量、劇烈的運動。

提防中暑分陰陽

天氣悶熱、潮濕，長期在這環境當中容易導致中暑。因此，悶熱天氣應減少在陽光下長時間活動。為了讓體內的濕氣散發出來，盡量在早晚溫度稍低時進行散步等強度不大的活動。對於中老年人，尤其是有慢性病史的中老年人，在盛夏高溫時，要避免體力消耗過大的運動項目。

我們知道暑天要提防中暑，但是很多人都不知道，其實中暑有陰陽之分，若分不清楚陰陽，則不利於中暑的防治。

陽暑，是由於酷熱所造成的。由於暑熱傷人，耗氣傷陰，多夾濕氣，所以陽暑的主要症狀有發燒、渾身困重、出虛汗、腹瀉、頭昏甚至昏厥、抽搐等。有些人長時間逗留在室外，又沒有做好適當的防中暑措施，酷熱難當，突然昏倒。這種中暑，中

的多數是陽暑。

陰暑，是過於避熱貪涼引起的。因為暑熱濕盛的時候，人們的毛孔是開張的，腠理是疏鬆的，此時如果突然受涼，風寒濕邪等便會長驅直入，從而引發中暑症狀。其主要症狀有腹痛腹瀉、全身酸痛、噁心、發高燒等。中陰暑通常是在睡眠、午休和納涼之時，或夜間露宿室外，或運動勞作後立即用冷水沖身，或立刻飲進大量冷水或冰鎮飲料，或睡眠時被空調強風對吹而引發。

對於生活在香港的都市人來說，中陰暑的情況比較多，經常出入空調地方，皮膚腠理開合頻繁，人們都會貪圖寒涼，一熱一涼之間讓虛邪賊風有機可乘，更加大了陰暑發生的可能。



■如運動後即喝冰鎮飲料，易中陰暑。

注意飲食抗暑濕

許多人在這樣的天气下都可能感到萎靡不振，食慾也會大大減退。因此，可以多吃些冬瓜、薏米、茯苓、山藥等食物，可以熬粥或煮湯，消暑健脾祛濕，幫助機體抵禦暑濕的侵襲，使人精力旺盛。明代著名中醫藥學家李時珍就特別推崇粥品的自然養生，他說：“每日起食粥一大碗，空腹虛，穀氣便作，所補不細，又極柔膩，與腸胃相得，最為飲食之妙也。”

除了粥品以外，也可以適當食用一些味苦的食物，在中醫的理論中，苦味入心，除邪熱，祛污濁，清心明目，益氣提神，能清心除煩、醒腦提神，從而增進食慾、健脾利胃。如：苦瓜、苦菜、茶葉等苦味食品。不過，苦味食品不宜過量，因為可能會引起噁心、嘔吐等症狀。



■苦瓜是祛暑清心的瓜類食品。

冬病夏治三伏天

“三伏天”期間，陽氣最盛的節氣，利用“三伏天”炎熱氣候，在特定的穴位上敷以辛溫，逐痰、走竄、通經平喘藥物，可以提高藥物效能，達到溫陽利氣，驅散內伏寒邪，使肺氣升降正常，溫補脾胃，增強機體抗病能力，預防和治療一些冬天容易發作的復發性疾病，如慢性支氣管炎、肺氣腫、支氣管哮喘、腹瀉等。所以在此時進行三伏灸，符合中醫理論中“冬病夏治”、“春夏養陽”的保健治療原則。



■三伏天

炎炎夏日，養生的關鍵要防暑除濕。在改善生活習慣和注意日常飲食的同時，也可以借助這個節氣的特點，配合中醫“冬病夏治”的理論指導下，治療一些冬季容易發作的慢性疾病，做到未病先治，防患於未然。