

春夏養陽 秋冬養陰

夏天的時候，積寒會躲在膀胱經和關節處，容易被趕出。中醫提倡「冬病夏治」，依據「春夏養陽，秋冬養陰」，利用夏季人體陽氣最旺盛的時候來治療某些寒性疾病，從而達到標本兼治、預防保健作用，祛除寒疾關鍵是要內服偏溫熱的飲食同時外散風寒。

要讓身體盡量順應自然規律，減少吹空調和吃冷飲頻率。冷氣會從皮毛侵入人體，冷飲也會從腸胃而入，不利於排除寒氣。夏季心火最盛，多喝溫水，適當運動出汗，才可幫助治療寒疾。

# 冬病夏治 情志養生



飲食清淡忌生冷

進入5月後，天氣炎熱，細菌滋生，一些疾病隨之而來。同時，由於夏季出汗多，體內水分流失多，消化功能變差。湯粥類既富營養又易消化，不僅做法簡單，還有助身體吸收。小滿時節除了飲食清淡外，還應多喝粥、多飲湯。

立夏時節後，由於天氣炎熱，很多人喜歡吃冷凍食物解暑。雖能享受暫時清爽，但卻給脾胃造成極大負擔。人體胃腸溫度一般為36℃，而從冰箱裏面拿出來的食物一般只有2℃至8℃，腸胃受到強烈刺激，容易導致生理功能失調。夏季貪涼易致體內寒濕加重，出現痘瘡或臉色蒼白。

初夏飲食養生亦應減酸增苦，由於小兒消化系統發育尚未健全，老人臟腑機能逐漸衰退，故小孩及老人更易出現此種情況。在飲食方面要注意避免過量進食生冷食物。

另外，小滿後，雨水較多，飲食調養宜以清爽清淡的素食為主，常吃具有清利濕熱、養陰作用食物，如赤小豆、薏苡仁、綠豆、冬瓜、黃瓜、黃花菜、水芹、荸薺、黑木耳、胡蘿蔔、番茄、西瓜、山藥、鯽魚、草魚、鴨等。

初夏是指農曆立夏、小滿至芒種節氣，是每年5月初至6月中旬，天氣逐漸炎熱、雨水增多，濕氣增加，身體極容易覺得困乏，此時應該抓住時機祛除體內寒氣，在衣着、起居、飲食等方面也有一些注意事項。 文：香港中醫學會 陳飛松

夏天衣着應簡單涼爽，才有利汗液和熱量散發，不過，在大量出汗後，背對空調或風扇，從養生角度來看，此法極為不當。因大量出汗時毛孔放大，背對空調或風扇會導致寒邪之風，從風池穴等穴位迅速進入人體。長此下去，濕邪之氣累積過多會造成頭痛、頭暈等症狀。夏季若是一定要使用空調，溫度不應低於24℃。如室內溫度調得太低，容易發生「空調病」，感冒、咳嗽、發燒……隨之而來。

## 怒傷肝 喜傷心

傳統中醫理論認為，人和自然是個有機統一整體，四季與人體五臟六腑是相互關聯。人們都知道「怒傷肝」，惟極少有人知道「喜傷心」，但不是讓人不能笑，不能開心，而是適當控制情緒，不要大喜大悲、起起伏伏。由於夏季心陽最旺，此時最適合養心。

通過臨床研究發現，情緒和身體內分泌等系統是相互聯繫、相互影響。情緒經常出現大波動，飲食不慎等，都可能引發各種疾病。尤其是患有心臟病、高血壓等疾病的老年人，在初夏時節更要做好情緒調節。



■ 初夏時節飲食應減酸增苦。

## 桑菊茅竹飲

《中國藥膳學》：桑葉、菊花各5克，竹葉、白茅根、薄荷各30克。取桑葉、竹葉、白茅根三味加水煮沸，取沸水沖泡桑葉、薄荷即得桑菊茅竹飲。飲用時加入適合的調味品，以改善口感。桑菊茅竹飲具有疏散風熱，清肝明目，清心利尿的功效，用於初夏的上呼吸道感染、急性咽喉炎、急性扁桃體炎、泌尿系統感染等屬於風熱上犯，心肝熱盛者，本飲品主要是偏向以熱為主，體質虛寒者，不宜多飲。



## 荷葉冬瓜湯

《中國藥膳大全》：鮮荷葉50克，鮮冬瓜250克，食鹽12克。取鮮荷葉、鮮冬瓜洗淨，共同置鍋內，加水1,200毫升，熬湯至熟，加入食鹽調味即可。食冬瓜，飲湯，每日2~3次，2~3天為療程。荷葉、冬瓜以新鮮效果為佳。荷葉冬瓜湯具有祛暑利濕的作用，用於初夏出現身熱頭痛頭暈、煩悶、口渴、尿赤或尿熱、小便不利，亦可用於輕度中暑，更是預防暑熱、暑濕的飲品。



## 初夏時節養生飲品

■ 對於上班族人士，可選閉目養神30分鐘。

## 類固醇恐慌？



今我微言

葉榮根 皮膚科專科醫生

大眾特別是濕疹患者或他們父母，都有這恐慌。其實類固醇在不同病人，不同程度的不同疾病，有不同的適當劑量，若其適當使用能挽救或延長生命，如非常嚴重的脫皮性皮炎、血癌以至新冠肺炎，副作用相對更嚴重病情，處方是合宜的。

類固醇在慢性病長期使用，例如一般濕疹，副作用可能比疾病本身更壞，便要用方法減低使用量和時間，一般來說，若曾用非類固醇方法無效，醫生才會考慮外用類固醇。

類固醇可分為礦皮質激素(mineralocorticoid)及糖皮質激素(glucocorticoid)兩種，其副作用，前者可致高血壓、鹽和水過高，鉀及鈣流失。後者可致糖尿、骨質疏鬆及枯化、肌肉萎縮、胃潰瘍、精神病等。

很多時醫生處方都是每天數次，其實副作用較低的方法是早上一劑，甚至兩天的服藥量隔日服用或每次數日，又停數日。