

# 夏季暑濕 適宜清補

在7月至8月間的盛夏潮濕，中醫認為濕重易困脾，因此要注意「健脾」，故「夏季暑濕，適宜清補」。由於室外炎熱潮濕，室內空調溫度、濕度較低，導致室內外溫度、濕度相差較大，容易引起感冒、發燒、頭疼、胃腸不適及上呼吸道感染，甚至有的老人還誘發心腦血管疾病。由於高溫屬熱易生火，養生方面亦要注意「養心」。

文：香港中醫學會 註冊中醫陳飛松 圖：資料圖片



高溫屬熱易生火 養生要注意養心



■出門要做好防曬。



■黑豆

■薏米

夏日炎炎，應如何養生？《黃帝內經》認為，夏季養生之道，其實就是「養心」，如違背此道，就是「逆心」。「逆心」的結果，是「秋為痲瘧」，「冬至重病」，所以《黃帝內經》特別強調「冬病夏治」，而為了預防秋冬的疾病，夏日也必須要注意「養心」。

加上，夏天酷熱高溫，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。所以，常用於防濕與祛濕的食物：利水類，如西瓜、黑豆、赤小豆、黑芝麻、粟米、瓜類等；祛濕類，如薏米、扁豆、麥仁等。濕症及濕氣嚴重者，在長夏季節可適當用點化濕類中藥，如車前子、茯苓、蒼朮、藿香、佩蘭等。另外，在盛夏季節，每天必須適當出些汗，此有益於促進代謝與祛濕和排毒。



■炎炎夏日，游泳有助消暑。

## 夏季消暑小常識

- 盛夏陽光劇烈不宜爬山、跑步等在室外的劇烈運動，建議游泳、太極拳、健走等在早晚時間進行的體育活動。
- 多喝白開水，並要定時飲水，不要等口渴時再喝，口渴後不宜狂飲。盡量少飲果汁、汽水等飲料，其中含有較多的糖精和電解質，喝多會對胃腸產生不良刺激，影響消化和食慾；不宜過多飲溫度低、性質寒涼的飲品。
- 不宜過量飲酒，人體在夏季受氣溫影響極易積蘊濕熱，而濕熱過盛又是誘發皮膚發生瘡癩腫毒的病因，若大量飲白酒，更會助熱生濕，無異於火上澆油。
- 飲食不宜過於清淡，應適當多吃雞、鴨、瘦肉、魚類、蛋類等營養豐富，易於消化吸收食品，以滿足人體代謝需要。夏天的時令蔬菜，如生菜、黃瓜、番茄等的含水量較高；新鮮水果，如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量為80至90%，都可以用來補充水分。
- 適當午睡，可恢復體力，但午睡時間太長，即會使中樞神經加深抑制，腦內血流量相對減少會減慢代謝過程，導致更加困倦，影響工作效率。
- 忌受熱後「快速冷卻」。盛夏，人們外出或勞動歸來，不是開足電扇或空調，就是立即去洗冷水澡，這樣會使全身毛孔快速閉合，體內熱量反而難以散發，還會因腦部血管迅速收縮而引起大腦供血不足，使人頭暈目眩。
- 空調室內外溫差不宜太大，室內外溫差不超過5度為宜，即使天氣再熱，空調室內溫度也不宜調到24度以下。
- 不宜佩戴金屬首飾，金屬裝飾品中的某些金屬沾上汗水，所接觸到的皮膚可能出現微紅或瘙癢等症狀，容易引發接觸性皮炎。
- 出門要備好防曬用具，最好不要在上午10點至下午4點時在烈日下行走。如此時必須外出，定要做好防護工作，如打遮陽傘、戴遮陽帽、戴太陽鏡，最好塗抹防曬霜。
- 生活起居要規律，不經常熬夜，保證充分的睡眠也是預防中暑的有效措施，睡眠時注意不要躺在空調的出風口和電扇下。
- 出門要隨身攜帶防中暑降溫藥品，如十滴水、仁丹、風油精等，以防應急之用。

## 中醫推薦兩湯飲

盛夏因高溫潮濕而大量流汗，會引起鹽分大量流失，使血液中形成胃酸所必需的氫離子儲備量減少，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，補水湯飲是個不錯選擇。

### 翠衣涼茶《藥茶與藥露》

材料：鮮西瓜皮9克，赤芍6克，炒梔子36克，黃連、甘草各1克，白糖（糖尿病者改菊糖）10克。

製法：將鮮西瓜皮、赤芍、炒梔子、黃連、甘草放入砂鍋內，加入適量清水，武火煮至沸，換成文火微沸20分鐘，得湯，加入糖調味即成。

服用方法：代茶飲，每日一劑。

功效與適應症：清解暑熱。適用於預防暑熱或中暑輕症之頭昏腦痛，身熱面紅，精神不振，汗出口渴等。注意事項：脾胃虛寒、素體陽虛、寒濕體質者勿用。

### 玉米汁鯽魚湯

材料：鯽魚1條（約350克），玉米鬚、玉米芯各100克，料酒、蔥花、生薑片各適量。

製法：玉米鬚與玉米芯加水煮沸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，適用於夏季熱蘊結下焦而致水腫、尿少、尿頻、尿急、尿道灼熱疼痛等。

## 肥胖皮膚 易有真菌

葉榮根 皮膚科專科醫生



今我微言

肥胖本身因有多餘脂肪，皮膚互疊，由於摩擦和潮濕，特別容易有細菌和真菌，引致潰瘍和糜爛。

此外，皮膚亦有脂肪瘤或眼旁的脂肪積聚。若病人有糖尿，醫生亦要留意各種相關病徵。

肥胖大都和荷爾蒙失調有關，常見的如甲狀分泌減低、腎上腺不正常(Cushing disease)等。

女性有機會是卵巢囊腫病(Polycystic ovary syndrome)，因此，加上男性化改變(Hirsutism)，面部和身上會多暗瘡。

皮膚亦會因特快擴張而有妊娠紋(Striae)，腋下、大腿間有深色改變(Acanthosis nigricans)。

所以肥胖者除了因肥而引致皮膚改變，更要注意致肥的原因，這情況才能治標治本，加上心理輔導，向全人醫治。