

香港受到嶺南熱帶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。游過龍舟水，踏入三伏天，香港已迎來全年最熱的一段時間，且降雨日漸增多，很多市民都會覺得潮濕悶熱，因而倍感不適。中醫認為，人與自然是一個整體，身處在炎熱潮濕的環境中，暑氣最容易擾動心神，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，亦容易使人心火偏旺，覺得心煩口渴，甚至口舌生瘡等。因此，中醫講求因時、因人制宜的養生原則，即根據季節及人的體質選擇不同的養生方法。

文：香港中醫學會教育研究基金會副主席 羅桂青註冊中醫 圖：資料圖片



■「天灸療法」即在「三伏天」作穴位敷藥。

三伏天進行天灸療法

素體陽虛，易受寒感冒，或因肺脾不足而受鼻敏感、哮喘等疾患困擾者，則可在三伏時進行天灸療法。三伏天灸是冬病夏治的獨特中醫療法，指的是在初伏、中伏和末伏於特定穴位上敷貼中藥膏劑，使局部皮膚充血、發泡的一種穴位貼敷療法，從而達到防病治病的目的。

「冬病」是指一些好發於冬季或在冬季容易加重的病症，如慢性咳嗽、哮喘、慢性洩瀉等疾病。冬病往往是因為人體陽氣不足所致，在冬天遇到寒邪侵襲時便會發作。因為冬病患者本身體質偏於虛寒，加上氣候寒冷，疾病更容易發作或者加重，特別是呼吸道慢性疾病。「夏治」則指在夏天進行治療，以預防冬季舊病復發，或減輕疾病在冬季發作時的症狀。

小暑至立秋是全年氣溫最高、陽氣最旺盛的時候，陽虛患者的病情往往在此時會得到緩解。故藉疾病緩解之時，借助天地中的陽氣並採用溫熱助陽的藥物進行治療，便能鼓舞人體之陽氣，更好地達到治病防病的效果。

適合湯水

此處推薦一個湯水，具有補肺益氣、健脾祛濕的功效，適合容易怕冷、感到疲勞、腹瀉或鼻敏感的人士服用。材料：山藥30克、五指毛桃30克、茯苓15克、生薑6克、瘦肉一斤
煮法：將瘦肉氽水後，將其餘已洗淨的材料一併加水滾煮一小時後即可飲用。
此處提示，雖然湯水的偏性不及藥物，但對身體仍有影響，若要長服和更對症地針對個人體質應用，還應請教註冊中醫師。



■生薑



■茯苓

現在，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，也常兼見四肢困倦、胸悶噁心、大便不爽等濕阻症狀。養生即保養生命，中醫常以不同的方法如飲食、起居、

運動等方法達到強身健體及禦邪防病的目的。早在春秋戰國時期，《黃帝內經》中已記載夏天的養生之道：「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。」提示人們在夏天時要早起床、保持心情平和不要過怒、多接觸陽光及戶外環境，使陽氣可以自然升發、養長。

然而，同時也需注意，「汗為心之液」，進行戶外運動時也要避免大汗淋漓，避免過分出汗，影響心氣。若在太陽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症，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，甚至肌肉抽搐等。

夏月暑氣當令，其性炎熱，易損傷津液，因而出現口乾口渴，出汗，小便少等。因此，如進行戶外活動，則建議在早上或者黃昏時候進行，避免過分出汗傷到津液。此外，中醫講究「春夏養陽」，養者順也，意思是要順應陽氣的升發。所以，即使夏天天氣炎熱，大眾在進食寒食或開冷氣時也不宜太過，以免傷及陽氣。

對抗暑熱夾濕 養生因人制宜



■戶外活動宜選擇早上或黃昏時進行。

「熱氣症狀」者推薦食療

對於素體陽氣旺盛或陰虛火旺，容易出現口舌生瘡、口乾口苦等「熱氣症狀」的人群，夏天最適宜選擇具有清熱解暑、養陰生津功效的食療，以下推薦兩款可在家自行烹煮的夏日飲品。

一、竹蔗茅根湯

材料：白茅根15克（新鮮白茅根可用30克）、甘蔗30克、馬蹄30克、甘筍一條
煮法：將所有材料洗淨，白茅根切段，甘蔗從中間一開而二，馬蹄及甘筍去皮並切塊，然後將所有材料放入鍋中並倒入1.5升水，煮一小時即可飲用，亦可加適量冰糖調味。
適合人群：心煩、口乾舌燥、小便赤者。

■酸梅湯

二、酸梅湯

材料：烏梅15克、山楂30克、陳皮6克、甘草6克
煮法：所有材料洗淨後，加水滾煮一小時後即可飲用。
適合人群：口乾、胃脹、食慾不佳者。

■竹蔗茅根湯

