

# 炎夏傷心氣 消暑有良方

隨着初夏的來臨，氣溫開始讓人感到不適。中醫認為，夏季是陽氣最旺盛的季節，但也是人體最容易受到炎熱侵襲的時候。到底酷熱會如何傷人？這次邀請註冊中醫師、湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊分享暑熱過盛引起的問題，並帶來中醫的消暑良方，讓大家從內到外都能度過一個清涼舒適的夏天。



香港註冊中醫師  
湖南中醫學院中醫內科博士  
李灼珊

李灼珊表示，酷熱會傷人正氣，暑熱過盛亦會傷心，更會引發胃口差、疲勞、皮膚疾病發作等問題。中醫認為「熱者寒之」，在酷熱的夏天可食用清涼的食物來消暑。俗語有云不時不食，很多夏天盛產的食材也屬於涼性，可天然地中和夏天的暑氣。除多吃清涼食材外，戒口也十分重要。辛辣刺激、油膩重口味的食物可免則免，以免加重內熱。夏季作息時間和其他季節也要有所不同。以下是夏天有消暑作用的食材：

在廣東地區，黃瓜又叫青瓜，是夏天盛產的瓜類。青瓜一成熟即被摘下，顏色為青綠或淺綠，外皮光滑，長有突起的嫩刺，代表瓜新鮮幼嫩，肉是脆口爽甜。青瓜營養豐富，含有很多電解質，很適合用來補充水分。加上清爽不寒，如不喜苦瓜苦味，可以改食青瓜。

## 電解質補水 青瓜營養豐

當青瓜成熟後沒被摘下，一直生長至皺皮及枯黃，便會成為老黃瓜。挑選老黃瓜要多皺紋，夠重身才是最好。它帶有一絲青瓜風味，而涼性更少，炎炎夏日，最適合用老黃瓜煲湯。

性味：性涼，味甘；入肺、胃、大腸經。

功效：清熱利水，解毒消腫，生津止渴。主治身熱煩渴，咽喉腫痛，風熱眼疾，濕熱黃疸，小便不利。

菜餚：涼拌青瓜、清炒青瓜、老黃瓜赤小豆鯪魚湯。

## 去暗瘡都得 綠豆

綠豆是常用食材，它帶有淡淡的清涼味道，也是消暑食物之一。它還有另一功用，就是可以消暗瘡，對於夏天皮脂分泌太盛，易生暗瘡者尤為適宜。

性味：甘、寒。歸心、胃經。

功效：清熱解毒，消暑利尿，消腫。

做法：海帶綠豆湯、綠豆陳皮老鴿湯。



## 穴位按摩降溫法

炎熱的夏天，可用穴位按摩降溫法，讓自己免於中暑威脅。李灼珊表示，人體有多個穴位與消暑降溫相關。舉例太陽穴、合谷穴。

■太陽穴：位置：位處眉尾近耳朵的凹陷處，是人體散熱的重要穴位。

效果：可以通過輕輕按摩太陽穴，緩解頭暈、頭痛等症狀。

■合谷穴：位置：位於拇指及食指之間，屬於胃經。

效果：按摩合谷穴可以清熱解毒、調節氣血循環。



## 「天生白虎湯」西瓜

盛夏吃西瓜為賞心樂事，西瓜之所以和夏天是絕配，是因為西瓜性寒涼，有「天生白虎湯」之稱。「白虎湯」就是中醫用以清熱的古方。這句說話的意思是西瓜的清涼猶如一帖清熱藥一般厲害。加上它汁水分豐富，有消開解渴之功。

性味：味甘性寒。

功效：清熱生津，解渴除煩。

做法：生吃。

## 靠苦清熱 苦瓜

中醫認為苦可清熱，苦瓜正是清熱的良藥。留意苦味食物多寒性，苦瓜用於清熱不可爆炒太多，以免令寒性消失。

性味：苦、寒。歸脾、胃、心、肝經。

功效：清暑滌熱；明目；解毒。主暑熱煩渴；消渴、赤眼疼痛；痢疾癰腫。

菜餚：苦瓜炒蛋、苦瓜黃豆排骨湯。

## 帶絲絲涼氣 荷葉

荷葉於夏日茂盛，它氣味芳香清涼，帶有絲絲的涼氣，是天然的消暑良藥。而且荷葉性滑利，有去脂利水減肥之功。李灼珊指，夏日若進食太多肥膩食物，荷葉去除脂肪的作用。更可治暑熱頭痛。

性味：苦辛微澀、涼，歸心、肝、脾經。

功效：清香升散；具有消暑利濕，健脾升陽，散瘀止血的功效；主暑熱煩渴，頭痛眩暈，水腫，食少腹脹。

菜餚：乾荷葉3克泡茶、荷葉冬瓜白扁豆土茯苓湯。

## 夏天室外工作注意事項

在炎熱和濕度高的環境下，無論是在室內或室外工作（例如倉庫、碼頭、地盤、貨櫃場、廚房和洗衣房等），我們都應該採取適當的預防措施。避免在酷熱環境下工作當然是最好方法，但若不能避免，我們應執行以下一些能幫助身體降溫的措施：

■盡量在遮蓋物（如太陽傘、簷篷）下工作，減低被陽光直射照射機會，防止曬傷。

■盡量減少體力勞動的需要，需要時使用工具協助。

■穿着通爽、淺色及鬆身的衣物，以方便排汗並減少身體吸熱。

■多飲水或其他適當的飲料，以補充足夠的水分及鹽分，並避免喝含酒精、咖啡、茶或其他含咖啡因的飲品，以防脫水。

■於適當時間在清涼地方休息，避免長時間戶外工作等。

來源：職安局

