

小暑

濕熱交蒸 中醫養生五招



註冊中醫師
中醫內科博士
李灼珊

今年的7月7日是廿四節氣中的小暑，從中醫角度來看，標誌着夏季炎熱氣候的正式開始。雖然小暑不算非常炎熱，但足以讓人吃很多的生冷食物，其實小暑應該養生，若從養生的角度，這節氣的氣候特點主要就是「濕熱交蒸」。到底什麼是「濕熱交蒸」？小暑養生又有什麼注意事項？這次邀請中醫內科博士、註冊中醫李灼珊講解「濕熱交蒸」的具體表現，並分享具體養生要點。

「濕熱交蒸」指的是夏季高溫悶熱，濕氣重的氣候現象，容易導致人體感到疲倦、食慾不振，甚至影響健康。此時，養生保健的重點在於祛濕清熱，保持身心舒暢。李灼珊指出，要明白小暑養生之道，先要從中醫的五行理論入手，在五行理論中，小暑對應的是長夏，屬土，與脾臟相應。所以，小暑養生應着重於養心、防濕、健脾。具體重點包括：

晚睡早起熱不涼背：李灼珊表示，這節氣的起居應以晚睡早起為大原則，晚睡不宜超過晚上11時，建議早晨6時至7時左右起床，利用相對涼爽時段進行適量活動，並且避開上午11時至下午1時，這段一日中最熱的時段。盡可能安排在室內休息或活動。她同時提醒，逗留在室內時，不要開太大的冷氣，建議室內外溫差不宜超過攝氏7度。更重要的是，避免直接對着冷氣機的出風口。中醫養生強調「夏不敞胸，熱不涼背」，所以無論天氣多炎熱，也要注意不要讓胸背頸等部位直接吹冷風，避免寒邪直中臟腑而致病。



適量運動宜緩宜早：小暑雖熱，但不可因而停止運動，運動強度以微微出汗為合適，避免劇烈出汗，以免耗氣傷津。李灼珊表示，只需遵循緩早的原則，緩可選太極拳、八段錦、散步等輕柔運動；早是指盡量安排在清晨氣溫較涼時做運動。

中藥香囊解暑防病：除了避免長時間暴曬外，這季節還可隨身佩戴以藿香、佩蘭、艾葉、薄荷等製成的中藥香囊，有芳香化濁、辟穢解暑之效。此外也可以金銀花、菊花、薄荷葉各3克，沸水沖泡自製清暑茶，作為日常防暑飲品。



練字冥想寧心安神：李灼珊表示，中醫認為暑熱易擾心神，導致心煩氣躁、情緒不穩。所以，小暑時節尤其需要保持心境平和。可通過聽輕音樂、練習書法、靜坐散步冥想等方式寧心安神。當然，個人的思維模式，凡事退一步看自然海闊天空，對情緒平靜也十分重要。

應酬勿長留 悶熱場所：

夏季陽氣外發，是人際交往活躍的季節，所以小暑也無需特別避靜，但應避免過度應酬，以及避免在嘈雜悶熱的場所長時間逗留。



冰品勿吃過量 替代食品消暑

夏天天氣熱，好難避免唔食冰品如雪糕、雪條、凍飲等消暑。不過，在中醫角度來看，冰品傷脾胃，容易引致脾虛，因此不建議大家多食。為身體着想，可試以下消暑食物代替，或者學下養脾胃，對自己身體負責任！

瓜果類：

最消暑，像節瓜、老黃瓜、合掌瓜、西瓜及奇異果等，以其入饌代替凍食，消暑又唔傷身。

吃黃色食物：黃色食物能入脾胃，保護脾胃健康及調節新陳代謝，例如粟米、南瓜。

適量食薑：

生薑和胃，可以煲薑茶或在菜式中加入薑烹煮。但切記勿食過量，否則容易「上火」，出現口乾、生暗瘡、喉嚨痛等症狀。 資訊來源：醫院管理局Facebook

養生食療 健脾化濕



小暑會讓人食無胃口，也沒元氣，又濕又熱，易耗損陽氣，使濕氣代謝困難，導致脾胃功能失調影響消化液分泌，腸胃不適的症狀特別多。以下推薦清熱解暑、健脾化濕食療給大家。進食前或有任何疑問，應向註冊中醫直接查詢。



綠豆薏米百合粥

■材料：綠豆50克、薏苡仁（即薏米）30克、百合20克、米50克、冰糖少許。

■做法：將綠豆、薏苡仁提前浸2小時；百合和米淘洗乾淨後，把所有材料放入鍋中，加入適量清水。以大火煮沸後轉小火熬煮至食材軟爛，再加入冰糖調味即可食用。

■功效：綠豆性寒味甘，歸心、胃經，具有清熱解毒、消暑利水的功效。薏苡仁性微寒味甘淡，歸脾、胃、肺經，能健脾滲濕、清熱排膿。百合性微寒味甘，歸心、肺經，有養陰潤肺、清心安神之功。三者合用，有清熱解暑、健脾祛濕、寧心安神之功。



荷葉冬瓜老鴨湯

■材料：鮮荷葉1張（或乾荷葉15克）、冬瓜500克、老鴨半隻、薏苡仁30克、生薑3片、鹽適量。

■做法：老鴨洗淨切塊，汆水除去血沫；冬瓜連皮洗淨切塊，荷葉洗淨剪成大片；把鴨塊、薏苡仁、生薑放入鍋中，加適量清水，以大火煮沸後撇去浮沫，轉小火煲1小時，再加入冬瓜和荷葉，繼續煲30分鐘，最後以鹽調味，撈去荷葉即可飲用。

■功效：荷葉性平味苦澀，歸肝、脾、胃經，能清暑利濕冬瓜性微寒味甘淡，歸肺、大腸、膀胱經，有清熱利水、消腫解毒之效。老鴨性平味甘鹹，歸脾、胃、肺、腎經，能滋陰養胃、利水消腫。這湯清補兼施，既能清暑去濕，又能滋陰養胃。

