



王錦超

夏季即將來臨，不少讀者朋友開始感到口乾舌燥、喉嚨痛，甚至生疥滋、暗瘡頻生，便會自覺地說：「我熱氣了。」然後匆匆喝下一杯涼茶，期望能「降火」。然而，「熱氣」這現象，在中醫的理解中，遠比字面上的「身體過熱」來得更為複雜和細膩。它並非一個單純的病理名詞，而是一個反映人體內部陰陽失衡，特別是陽氣過盛或陰液不足的狀態。今期，我們就從中醫的角度，深入探討「熱氣」的來龍去脈。

文：香港中醫學會副會長 王錦超

辨虛實熱氣 防夏日上火

不良作息是生熱之源

現代都市人的生活節奏與習慣，可說是「熱氣」的溫床。快餐、燒烤、油炸、辛辣食物成為日常，這些食物多屬「溫熱」之性，直接助長體內的「火熱」之氣，加上甜品、凍飲不離手，甜食容易生濕，濕邪鬱久亦會化熱，形成「濕熱」夾雜的複雜狀況。

其次，作息無常、長期睡眠不足亦是關鍵。長期熬夜、睡眠不足會大量耗傷人體的陰液，尤其是肝陰和腎陰，當陰液不

足便無法制約陽

氣，虛熱由此而生，我

們常說「熬夜會上火」，正是這個道理。

此外，情志不遂、壓力鬱結同樣不可忽視。五志過極皆能生火，生活壓力巨大，當情緒受壓，肝氣不暢，便會「氣鬱化火」，這就是我們常說的「火氣大」。這種由情緒引發的「熱氣」常伴有口苦、胸膈脹痛、煩躁易怒、頭痛等症狀。

先辨別「實熱」還是「虛熱」

我們人體要保持健康，依賴的是陰陽的動態平衡。陰，代表了身體的物質基礎，如津液、血液、精氣，它們具有滋潤、寧靜、涼潤的作用；陽，則代表了身體的功能活動，如溫煦、推動、興奮的作用。當陰陽的平衡關係被打破，陽氣相對過盛，或陰液相對不足，便會產生「熱」的徵象。

由此可見，「熱氣」主要可以分為兩大類型。第一種是「實熱」，這是真正的「陽氣過盛」，通常是因為外感熱邪、過食溫燥辛辣的食物，或情緒鬱結化火所

致。這類型的「熱氣」來得較急，症狀明顯，如咽喉紅腫疼痛、口臭、便秘、小便黃赤、煩躁易怒等。

第二種是「虛熱」，這是「陰液不足」，無法制約陽氣，常見於經常熬夜、長期勞累或大病之後的人。陰虛生內熱，這類型的

「熱氣」通常表現為午後潮熱、手心腳心發熱、夜間盜汗、口乾、舌紅少苔等。因此，當我們感到「熱氣」時，首先要做的不是急於「清熱」，而是辨別自己是「實熱」還是「虛熱」。

調整飲食免生「熱氣」

了解成因後，我們可以透過日常飲食，針對性地進行調整。在適宜多吃的食物方面，針對實熱者，宜選擇性質清涼、有助清熱瀉火的食物，例如西瓜、雪梨、苦瓜、冬瓜、芹菜、綠豆、馬蹄等。針對虛熱者，則宜選擇性質滋潤、有助養陰生津的食物，例如雪耳、百合、沙參、麥冬、玉竹、枸杞子、桑椹、黑芝麻等，這些食物能補充身體的陰液，從根源上平息虛火。

至於需要節制或避免的食物，則包括溫燥辛辣之品，如羊肉、龍眼、荔枝、榴槤、辣椒等，這些食物會助長體內的火熱之氣，無論是實熱或虛熱都應避免過量；油膩甜膩之品如油炸食物，容易阻礙脾胃運化，滋生濕熱，令「熱氣」情況變得複雜；而凍飲與生冷雖然能帶來短暫的涼快感，卻會損傷脾胃陽氣，削弱身體自身的調節能力，長遠來說並不利於「降火」。

簡單易做清熱茶飲

1 銀菊茶

配方：菊花5克、金銀花5克、薄荷3克。

做法：將材料放入杯中，用沸水沖泡，蓋上杯蓋燜10分鐘即可飲用。

功效：菊花清肝明目，金銀花清熱解毒、善消咽喉腫痛，薄荷助疏散風熱，適用於「實熱」。



■感到「熱氣」時，不應急於「清熱」，而是辨別自己是「實熱」還是「虛熱」。



■荷葉薏米水

2 荷葉薏米水

配方：乾荷葉5克、生薏米15克。

做法：生薏米洗淨後用清水浸泡30分鐘，放入鍋中加水煮20分鐘，再加入荷葉煮5分鐘即可。

功效：荷葉清暑利濕、升發清陽；薏米健脾祛濕清熱，適用於濕熱。

3 麥冬石斛茶

配方：麥冬10克、石斛10克、枸杞5克。

做法：將麥冬和石斛放入鍋中，加水500毫升，煮沸後轉小火煮15分鐘，加入枸杞燜泡即可。

功效：麥冬養陰潤肺、清心除煩；石斛益胃生津、滋陰清熱；枸杞滋補肝腎。適用於體內陰液不足，陰不制陽導致的「虛熱」。



■麥冬石斛茶



■辣椒會助長體內的火熱之氣。

■食雪耳可補充身體的陰液。

■苦瓜性質清涼。