

天文專家解釋 為何「三伏天」最熱

七月十九日是今年入伏第一天。人們常說「熱在三伏」。那麼，「三伏天」為何最熱？天文專家對此進行了解釋。

內地傳媒引述天津市天文學會理事趙之珩介紹說，夏至是一年白天最長、陽光接近直射的日子，但由於夏至時，地表溫度較小，地面吸收的熱量晚上會散發一大部分，所以並不是最熱。而進入伏後，地表溫度變大，每天吸收的熱量多，散發的熱量少，地表層的熱量累積下來，所以一天比一天熱，進入三伏，地面積累熱量達到最高峰，天氣也就最熱了。

另外，夏季雨水多，空氣濕度大，水的熱容量比乾空氣要大得多，這也是天氣悶熱的重要原因。七、

八月份正是副熱帶高壓加強，在副高的控制下，高壓內部的下沉氣流，使天氣晴朗少雲，有利於陽光照射，地面輻射增溫。

專家提醒說，在這酷暑高溫的「三伏天」裡，人們應注意多食用些消暑降溫且清淡的食品，例如綠豆湯、冬瓜湯、綠茶、西瓜等。此外，在使用空調作為納涼消暑的工具時，要注意正確使用，連續使用空調的時間不要過長，更不可整夜開著空調睡覺，溫度也不要調得太低，否則很易患上「空調病」，這可比「炎熱」更加痛苦。另外，為了防止暑氣入心，導致上火。在「三伏天」裡還要防焦躁，始終保持「遇事不怒」的氣度。

藥花詩賞

詩文：党毅博士

圖攝：陳虎彪博士

逢周三刊出

救荒野菜說 青葙

青葙為苋科一年生草本植物。學名為 *Celosia argentea* L. 英文名為 Feather Cockscomb。分布於中國秦嶺以南各省。生於較濕潤的田間、路旁和荒地。因花形類似雞冠花，故又名野雞冠花。圓柱形或圓錐形穗狀花序單生於莖頂或分枝的頂端。花初開時淡紅色或紫色，後變為白色，有光澤，經久不凋。花期6-9月。

青葙生性強健，繁殖力強，無愧於她的花語：癡情、不死。一棵花草尚且如此，人更應以之為榜樣，方能活出生命的精彩。青葙周身是寶，全株皆可入藥。還可供觀賞。嫩莖葉可作蔬菜、飼料。遇到災荒時，民間用其當作救荒的野菜。莖葉及根還具有燥濕，清熱，殺蟲，止血等功效。青葙用自己的生命和對生命的態度，詮釋了她活著的價值。

青葙對生命的癡情，使我聯想起美國小說家傑克·倫敦的那篇《熱愛生命》的文章：冰天雪地裡，一隻病得很重，餓到極點的狼狗在追逐一個斷糧斷水，最後只好爬行的人，他只要鬆懈半分，那隻狼就會用最後一點力氣撲上來，把他吃得只剩下骨頭。然而那個人憑著渴望繼續生活的頑強信念和超人毅力，終於爬到海邊，被路過的船救起。青葙和「熱愛生命」中的主人公告訴我們一個樸素的養生道理：旺盛的生命力源於對生活的癡情。

清肝火 祛風熱

青葙的成熟種子即是常用中藥青葙子。外觀上看為



穗冠戴花翎，清肝亮目睛。
周身都是藥，嫩葉解荒情。

三昧法水

佛教徒，大概都聽過或禮拜過慈悲三昧水懺，但真正來到作者悟達國師所恭寫懺本的彭州九龍山禮拜，可能也只是少數佛教徒有這樣的機會。這次藉著四川地震的因緣，我們來到了彭州九龍山三昧禪院，為四川地震罹難者及災民禮拜水懺，這裡就是當年悟達國師撰寫三昧水懺懺本的地方。

悟達國師，唐代眉州洪雅人，小時候就喜歡見到佛像或者出家人，七歲時曾到寧夷寺聽法泰禪師講《涅槃經》時，彷彿看到前因，那天夜裡就夢到寧夷寺的佛像為他摩頂。十一歲時隨著法泰禪師出家。

當他還是雲水僧時，有一天在往京師的途中，遇到一位西域出家人，因為身上罹患惡病卻無人理睬，於是他不但沒有嫌棄病僧身上發出的惡臭，還耐心的為他擦身洗滌。國師到處尋醫都無法醫治，就在束手無策時，突然想起當年西域僧人的話，於是就前往彭州九龍山尋找這位出家人，當他來到這雙松樹下時，果然已經有兩位童子等著他的到來，並引導他前往見過去的這位西域僧人。

西域僧人了解了狀況後對著悟達國師說：「不用擔心，明天一早，你到後山的清泉旁，以此水洗一洗就可以去除你的病苦。」

次日，當國師來到溪水旁準備洗滌瘡口時，人面瘡竟然開口說：「慢著！你可知道為什麼你的膝上會長這個瘡嗎？相信你飽學詩書，一定知道西漢史書上袁盎殺害晁錯的事，你就是袁盎來轉世，而我就是當年被你屈斬的晁錯，這十世來的輪迴，我一直想要報仇，可是你這十世來都是守持戒律清淨的高僧，我苦無機會下手。直到這次，你雖然也出家為僧，可是因為朝野禮敬而讓你生起傲慢的心念，才讓我有機會可以下手報仇，現在因為迎迓迎尊者的慈悲，以三昧法水來洗除我的罪業，從今以後我倆不再冤冤相報。」

悟達國師聽後，深感懺悔，連忙俯身捧水洗滌，突然感覺一陣劇痛，因此昏厥過去。當他醒來時，膝上的人面瘡已不見，西域高僧、寺院、童子等都不見了。悟達國師深感這因緣果報，於是在彭州九龍山結廬，並寫下了《慈悲三昧水懺》，早晚禮拜，也給後代留下了解冤之道。

其實，我們的身體是四大五蘊假合，哪裡會沒有病，身體有病就應該由醫師來治療，但除了身病外，我們的生命在流轉輪迴的過程中，也會因為過去種種錯誤行為所引發的病，佛教稱之為業障病，這種無法由醫藥治療的業障病，則可以在佛力的加持下，透過各種懺儀，得到祝福與化解，這就如同大師所說：「一面除草，一面播種，能從積極面去行善培福，一旦善的業緣成熟，自然就能業障消除，福慧增長了。」

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



盛夏涼爽瓜類食療



老黃瓜可以清大熱

黃瓜夏天生長甚速，嫩果皮色青，故名青瓜，作為蔬菜，一般採用青色的嫩果。夏天炎熱，以黃瓜製成餸菜，瓜肉清爽可口，有增進食慾的好處。如果口渴口乾，不妨生食黃瓜，頗有解暑清熱止渴之效；生食時，用些少鹽擦擦瓜肉，味較好，止渴更快。但是，平素胃寒或腹瀉的人則不宜生食黃瓜。

還有老黃瓜，果皮金黃，瓜肉厚而結實，通常不用作炒食或煮食，而是用來煲湯。

大個的老黃瓜，天時暑熱，用來煲湯最利於解暑氣，也適合夏末秋初，涼風初起，暑熱未了，氣候乾燥，所謂爭秋奪暑之時，臟腑最容易發生燥熱問題。這種夏秋交替氣候，飲用老黃瓜湯，清理臟腑燥熱，可以預防由於肺燥而引起的咳嗽。盛夏可配合豬肉（排骨）、扁豆煲湯，清熱祛濕；若是用來清除已形成病態的燥熱，煲黃瓜湯時，則不放肉類，只加入陳皮或三幾個蜜棗，耐火煎湯飲用便可。

老黃瓜在藥用上頗有價值，它可以清大熱，治溫病，且有救急熱症之用途。以往南海、三水等縣有些農民，當黃瓜盛產的時候，把大量的老黃瓜（雖長到爛熟者亦一樣可用）打碎，用瓦埕載着，以石灰密封埕口，藏於地下，一年之後，本來塞滿一埕的黃瓜，便已化成半埕清水，這就成了可作藥用的「黃瓜水」；保存得時間愈長，功效愈佳，可用為解大熱（退高熱）、治溫病的救急劑。從前鄉村沒有醫療設備，患大熱症、溫高重症，病者往往熱到昏迷，當地人民就是用黃瓜水救急。（就此凍飲亦可，病者飲後，就可能熱退清醒了。但黃瓜水只適用於熱性病，風寒病不能用。）

絲瓜有清熱、解毒的作用；苦瓜亦被稱為涼瓜，亦為消暑的好菜；雖然味苦，但有明目、清心的效能，可治赤目和肝炎。

梅香涼瓜

材料：苦瓜1條、梅菜2兩

調味料：醬油1大匙、糖少許

作法：1、苦瓜去籽切塊狀，入油鍋炸軟撈出瀝乾。

2、梅菜泡水洗淨，切細丁，下油鍋炒香，再放入苦瓜燜煮至熟，最後放入醬油、糖即可。



六月飄雪

材料：絲瓜1條、草菇10個、甘草2片、滑石粉15克

調味料：蔬菜油、鹽、生粉

做法：1.絲瓜削皮對切四瓣再切成片。

2.鍋燒熱加蔬菜油，放入草菇、甘草略炒，再放入絲瓜片加少許水煮至熟軟。

3.取出甘草片，再以滑石粉及生粉調水勾芡即可。絲瓜及草菇均是甘涼食品，有清熱化痰之用。滑石和甘草為粉古稱「六一散」，是清熱消渴利尿之劑。本品是小便不利、暑熱煩渴者最佳的食療。

適合長期病患的

營養湯

社會物質豐富，暴飲暴食致肥胖者、營養過剩者甚至衍生「富貴病」如糖尿病、高血脂者比比皆是。然而最近一項問卷調查卻指出，本港估計有85萬名長者及134萬名長期病患者，屬「營養不良」高危一族。營養不良不但影響抵抗力，更會引致記憶

力衰退、精神萎靡甚至情緒不穩，對長期病患者及體質虛弱的長者而言，長遠造成對健康的損害，實在不容忽視。

為了解本港長者及長期病患者的營養不良情況，雀巢香港有限公司於月前透過問卷成功訪問254名參與與照料長者及病患者的醫護人員，調查結果由註冊營養師發表。

「營養不良」情況普遍

調查顯示：近四成受訪醫護人員認為所接觸的病患者營養不良情況嚴重。營養不良的主要成因包括：因齒患影響身體對營養的吸收及利用（89%）、因疾病及藥物反應以致胃口欠佳（81%）、患者／照顧者難以準備營養均衡的食物（40%）等。而營養不良對病患者的主要影響為：食慾不振（51%）、抵抗力差容易生病（46%）、體重下降（43%）、精神萎靡及對周圍事物不感興趣（42%）、記憶力衰退和思考能力減低（34%）及情緒不穩（21%）等。令人憂慮的是，平均只有三成一患者或其照顧者意識到出現「營養不良」問題。

病患者不愛奶類營養品

調查亦發現，八成八受訪醫護人員認為病患者在營養不良、胃口欠佳、有齒患時應使用營養補充品；四成則指在準備營養均衡食物方面遇到困



▲用「天源素」營養湯加紅米、白米和粟米粒煮成的高營紅米粥

▼螺絲粉煮稔後，加營養湯底和車厘茄等燉煮，美味有益

▲奶品能夠提供營養，但對習慣東方口味的長者及慢性病患並不吸引

►營養湯底加入粟米蓉和豆腐粒即成營養粟米湯羹

難時，也應使用營養補充品。但病患者普遍對甜味營養奶品的接受程度低，導致營養補充品難以發揮效用。

適合華人口味營養湯品

調查亦顯示：六成八受訪者認為理想的營養補充品應是用料天然、使用方便；四成八則認為應能加入其他食材，增加烹調選擇，以提高患者的食慾。

首種適合華人口味的營養湯品「天源素」於早前推出。湯品採用天然新鮮雞肉、番茄、胡蘿蔔、青豆及紅莓汁製成，配方獨特，易被人體吸收，有助長者及病患者攝取均衡營養。針對「天源素」對改善病患者的營養狀況的研究顯示，使用「天源素」作為營養補充品一段時間後，大部分病患者的氣血平衡獲得改善，表示他們對蛋白質的消化、吸收及運用能力得到提升。

據悉，這種營養湯品一直屬醫院使用營養品，已有十二年歷史。現今考慮到有不少長者及病患者需要在家調理，故最近推出適合在家庭使用的營養湯品，為病患者及照顧者提供了不少方便。

