

冷飲傷脾胃

消暑清熱茶療

養生專題

消暑茶療

自然療法



防中暑驗方

- ◆將綠豆皮、扁豆皮等量用鐵鍋炒黃，加入適量茶，一起用沸水沖泡飲用。
- ◆綠茶、藿香、荷葉適量，以沸水沖泡10分鐘，每日1劑。
- ◆藿香9克，佩蘭9克，茶6克，一起水煎飲。

炎夏，多數人都會喝冰涼飲料消暑，卻不知冰飲容易影響腸胃機能，甚至造成胸悶、腹瀉、腹痛等症狀。中醫學認為：脾主運化，相當於人體的消化系統，不僅與食物的消化、吸收有關，還和人體的免疫系統息息相關，同時脾也負責供應身體其他器官與臟腑組織的營養，因此想擁有強健身體、遠離疾病威脅，就應該先擁有健康的脾胃。

「脾」容易被外在的環境、內在情緒變化或體質因素干擾，導致脾的功能無法正常發揮，輕者胃口不佳、便秘、腹瀉、腹脹、頭暈、疲倦，重者會出現中氣下陷、內臟下垂、便血、尿血、眩暈、免疫力下降等症狀。

夏天大量的流汗也造成血容量不足，使血壓下降，從而增加中暑的危險。湯茶飲料是個不錯的選擇。湯類含有大量的水分和鈉、鉀、鎂等有機鹽。而茶水具有生津提神的作用，能減輕疲勞。夏季可多飲湯類、飲料及茶。在進餐前先喝點飲料或湯，能夠解除因飲水中樞的興奮而引起的攝食中樞的抑制，茶湯能夠促進消化液的分泌，有助於促進食慾。但喝冷飲不宜過多。溫熱的茶飲能通過舒張汗腺將體表溫度降低2℃，消暑效果優於冷茶。

冷飲溫度莫過低

冷飲的溫度不要低於10℃。飲料過熱會增加出汗，但太冷又對正在受熱的機體是一種強烈的不良刺激。但是許多人喜歡在餐前或餐後大量進食冰凍水果或啤酒等冷飲，不僅影響了正常進食量，還會損傷胃腸黏膜，影響消化功能，因為寒濕相加最傷胃，進而導致抵抗力下降，增加中暑危險。

身體的冷熱調和需慢慢來，切勿圖一時之快。善待腸胃才能讓身體健康。炎夏宜選擇清淡易消化的食材祛暑，包括黃瓜、冬瓜、苦瓜入菜可幫助退火，西瓜、木瓜、甘蔗、水梨能生津止渴，菊花、金銀花、決明子能清熱解毒，綠豆薏仁湯則是消暑甜品。

消暑藥茶

酷暑時節，烈日炎炎，氣溫飆升，很容易發生中暑。藥茶對中暑有很好的預防作用，且價格低廉，製作簡單方便。為消暑降溫，現介紹幾款消暑茶療——

- ◆消暑解毒茶：銀花、連翹、鮮竹葉各10克，煎水代茶。具有祛暑清熱、解毒、降血壓、明目提神的功效。
- ◆綠豆酸梅茶：綠豆100克，酸梅30克，水煎，加白糖適量，待涼後代茶飲。有清涼解毒、生津止渴的作用。
- ◆消暑祛濕茶：金銀花、綠豆衣各10克，薄荷6克，煎水代茶，具有消暑利濕生津之功效。
- ◆清心祛暑茶：取鮮竹葉心、蓮子心、麥冬、鮮佩蘭各6克，煎水代茶涼飲，有清心除煩、解暑、助消化的功效。
- ◆銀菊茶：金銀花、菊花各3克，將兩藥洗淨晾乾，沸水泡開即可。每日代茶頻服。具有清涼解暑、清熱解毒之功效。
- ◆菊決槐花茶：取白菊花、決明子、槐花各10克，煎水代茶飲，有清熱解毒、降壓、明目、提神之功效。
- ◆苦瓜茶：鮮苦瓜切開去瓢，納入茶葉接合，懸掛通風處陰乾。將外部洗乾淨，連同茶葉切碎、混勻。每天取10克放入保溫瓶內，沸水沖泡代茶飲。能清暑、明目、解毒、祛濕。
- ◆竹葉茶：青竹葉50~100克，將竹葉洗淨，加水煎，即可。每日代茶飲用，可清涼解暑、利尿除煩。竹葉茶是民間盛行的夏季清涼飲料。



▲竹葉清心火，解暑效佳

剖析便秘問題

看見瀉藥在藥房貨架上佔去不少空間，健康店內也擺着各種天然草本通便劑，便可推斷便秘已成為很多人的主要健康問題。出現這種情況一點也不意外，試想一下大多數人的日常飲食模式，紅肉、加工食品、糖和防腐劑等佔了很大比重，食物纖維的含量卻偏低，便秘情況也就「正常」地出現……

即使是那些自以為沒有便秘的人，其實很可能已患上便秘。只因我們對何謂健康的人類糞便有普遍的誤解。甚至醫學院也是這樣教導學生：正常的糞便是「良好定形」或者是管狀的，像一節節的香腸，而且，若果沒有明顯不適，每隔幾天排便一次是可以接受的。不過，歷史事實並非如此。大家亦可能發覺很難排出「良好定形」的糞便。

曉·頌懷 Hugh Trowell 和丹尼斯·布傑 Denis Burkitt 這兩位英國醫生曾在非洲長期執業，他們發現非洲人的糞便是一大堆、濕潤和不成形的。它跟牛糞一樣，在地上形成圓餅。由於食用高纖維蔬菜而排出健康糞便，非洲人基本上沒有便秘問題，排便跟我們小便一樣容易。其實，健康的排便次數應該是每天2-3次，而健康的嬰兒會在每次餵食或更換尿布時排便。

為何纖維如此重要？

人類消化道的設計是用來消化纖維含量高的未加工食物。纖維會通過消化道，但不會被人體吸收。這並不代表它並不重要。事實上，我們肯定需要纖維來維持正常的消化功能。

食物是以「蠕動推進」的方式通過消化道。實際情況是，直接位於食物團之上的肌肉會收縮，以下的肌肉就會放鬆來推動食物團。「蠕動推進」的動作還會將食物團與來自胃及胰臟的消化液和膽囊分泌的膽汁混合，促進養分的吸收和進入血流。

關鍵在於食物必須含有足夠的纖維才能形成一團，否則肌肉動作就不能令到食物團「蠕動推進」。

用纖維治療便秘和腹瀉

纖維對於正常排便非常重要，以至可用來治療便秘和腹瀉。與便秘的情況相反，腹瀉的問題在於消化道過度活躍，以致食物通過得太快。只要攝取更多纖維進入消化系統，便會形成較大食物團，通過消化道的時間更長，身體吸收更多水分（纖維本身也吸收水分），腹瀉通常就會平息。

袁大明自然療法醫生
大康自然健康中心
加拿大安省註冊脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫
www.naturalhealing.com.hk
optimum@netvigatator.com

堅持

從我們呱呱落地到這個世間後直至今日，可曾探索過生命中所遇過的事有多少？相信很難用數字統計，但這麼多擦身而過的事件中，有多少是敷衍了事？有多少是堅持已見而做呢？對於敷衍了事與堅持已見的內容又為何？這中間，我們可曾觀察思維過，不同的心態所應對的境，結果有所別？尤其面對的境是影響我們生命重要的觀念者不可不慎。

美國有所知名的醫院，一位著名外科醫生為病人開刀，供應手術器具的是一個新來的護士，就在完成開刀手術欲縫合傷口時，這位供應手術器具的護士突然阻止醫生縫合，所有在場的醫護人員都大吃一驚，這個小護士竟然敢左右這位知名的醫生，還質疑這醫生是否完成所有該做的開刀流程？

她告訴醫生：「我準備了12塊紗布，但現在只有11塊，還有一塊沒有拿出來，必須找到那一塊才可以進行縫合。」

不料醫生竟然回答她說：「我確定都拿出來了。」

雖然如此，小護士還是不讓步，執意要找到缺少的那塊紗布。此時，醫生下通牒地說：「我是主治醫生，我會負責全責，縫合傷口吧！」

豈知小護士怎都不肯讓步，除非找出紗布。就在此時，醫生抬起頭來，拿出他偷偷藏起來的第12塊紗布，並對小護士說：「由於你的堅持，相信你到哪都會成功的。」

我們堅持過嗎？是對好的習慣、觀念堅持還是對不好的堅持？

在佛教的修行中，有所謂去除執著的概念，就是希望我們能對錯誤的知見捨棄執著的念頭，尤其當我們的觀念偏差，對事物的見解不正時，更應放下。

打過麻將的人相信都能理解，當這回合結束時，如果是處於輸的一方，通常堅持再下一局；處於勝的一方，也會心想再贏一局，因此就會堅持玩下去。這也是堅持，但這種堅持只有兩敗俱傷。又像情緒，有的人堅持自己的喜怒哀樂，結果得到的又是什麼？又如外在世界的利益、名聲，都是變化無常的東西，我們更不應堅持。不過，生命裡對於某些東西卻要堅持，像正常規律的生活要堅持、對人的承諾要堅持、對時間的約定要堅持、對道德言行的正確要堅持。

晉文公有一次派兵攻打「原」這個地方，在攻打之前就宣布，如果三天之內不能攻陷對方就退兵。結果戰到第三天，眼看對方就會因絕糧而投降，晉文公卻堅持退兵，他覺得對人民的諾言信守比攻陷對方的城池來得重要。就因晉文公對誠信的堅持，反而感動對方主動獻城投降。

世間上的人口約有六十億，如果以數字來計，也要很多個零才能表達，這麼多的人口中，如何脫穎而出，就看我們對正念有多少的堅持了。



身心自在

健康之選：雲南野生菇菌及野菜

炎熱夏日，帶苑酒店東順特別推出清新的雲南野生菇菌及野菜精選。主廚陳國強師傅以牛肝菌、老人頭菌、雞樞菌、蕨菜及板藍根等天然材料，炮製出既美味又營養豐富的健康菜式，為悶熱的夏天帶來一點新意。

雲南野生菇菌生長在雲南省海拔1,500至3,000米的寒溫帶針葉及櫟樹林地上，具有豐富的營養價值。推介菜式包括松茸菌炒羊柳，嫩滑的羊柳配以香氣獨特的松茸菌，具有治療糖尿病和抗癌的功效，另宮保牛肝菌，師傅以香辣的醬汁炒香牛肝菌、腰果及西芹等材料，惹味之餘更有助養血提神，還有雞樞菌銀絲，材料包括魚肉及露筍，這款清淡的菜式有助補腎益胃。

此外，陳師傅更從雲南引入多款味道特別而營養豐富的野生菜，多吃可增強免疫功能。推介包括涼拌蕨菜、清水板藍根及醇香荔蒿等。

雲南野生菇菌及野菜推介：

- ◆黑虎掌蠔燻竹絲雞湯
- ◆雞油菌竹筍湯
- ◆松茸菌炒羊柳
- ◆海鹽焗老人頭菌
- ◆宮保牛肝菌
- ◆雞樞菌銀絲
- ◆涼拌蕨菜
- ◆醇香荔蒿
- ◆茭白筍絲
- ◆清水板藍根
- ◆上湯紅莧菜
- ◆魚湯水芹菜



極品果汁增免疫力

「新奇士」推出全新「極品果汁系列」，兩款果汁新貴，滿足不同喜好的您——

加州陽光精華「極品橙汁」

得天獨厚的加州鮮橙，100%「極品橙汁」，啖啖鮮橙果肉，享受多層次的口感及濃郁鮮甜的極品滋味之餘，亦可補充維他命C和水分，為身體增強免疫力。

「極品紅石榴·番石榴汁」

紅石榴 (Pomegranate) 近年成為紅透半邊天的「超級水果」之一，甚至連護膚品也要將她的精華加入其中。據說，源自遠古波斯的紅石榴是生命及智慧之果，蘊含的維他命C及抗氧化物含量是果中之冠。有研究指出，她的抗氧化功效甚至是綠茶及紅酒的三倍，遠勝過無數的護膚品！有着強效的美顏和抗衰老功能。而番石榴同樣營養豐富，是非常好的保健和有效減肥的水果。「新奇士」以清新香甜的番石榴汁，中和酸甜醒胃的紅石榴汁，調製出極品滋潤的果汁絕配；再加上粒粒的蘆薈肉，令人無法抗拒。



防曬美白保濕三重防護

炎熱夏日，強勁的紫外線無形地傷害肌膚，加上空氣污染和化妝品等問題更令肌膚加重負擔。今個夏日，Pond's 帶來全新 flawless white™ 三重防護 UV 隔離霜 SPF30/PA++ 及清新亮白化妝水，全方位給妳的肌膚美白、防曬、去斑，讓肌膚無瑕亮白。

flawless white™ 三重防護 UV 隔離霜 SPF30/PA++，質感輕爽無黏膩，其 360° UV 防護體系及 Glycerin 甘油成分，高度阻隔紫外線 UVA 及 UVB，有效預防曬黑和日曬斑的形成，同時保溼肌膚，減少因日曬令肌膚變得乾燥。還有其專利透白配方……Niacinamide：一方面阻隔肌膚底層的黑色素浮上表皮層，另一方面則淡化黑色素；Optics 遮瑕因子：提升肌膚的明亮度，趕走暗啞膚色；維他命 E 及 Allantoin (尿囊素)：減少肌膚提早老化，進一步滋潤及修護肌膚，減少因日曬導致的水分流失，令肌膚更水潤嫩滑。

謝絕腳臭清爽無異味

當流汗量大增時，又沒有適當的處理，汗液經細菌分解後便會形成有味的化學物質，因而產生汗臭；尤其是上班或運動的時候，長時間穿著密不透氣的鞋子，容易令足部出汗潮濕，產生腳臭……footlogix 除臭寶幫到您！

足部防臭噴霧

含茶樹油、金合歡醇及薄荷成分，具有消炎作用並有效去除腳部內的細菌，保護雙足抑制細菌生長，性質溫和，而且氣味清新，可除腳臭之餘，用後還有冰涼感覺。

清爽足部及鞋噴霧

可於穿著或脫下鞋子時，將噴霧直接噴入鞋內，產品當中所含的茶樹及三氯沙成分，能有效去除鞋內的細菌及除去臭味。

產品查詢熱線：2573 7777
Email: info@footlogixasia.com

健康新產品