

# 夏季食療養生 (下)

□侯平 註冊中醫師

(作者為國際藥膳食療學會會長)

夏三月是指立夏後的四月，芒種後的五月和小暑後的六月，古人稱為三夏，又作炎夏。農曆六月，又稱長夏。長夏炎熱多雨，故有暑氣挾濕的特點。

## 夏季養生要注意三個方面：

一是精神調養。在炎熱的夏天，尤其要更重視精神的調養，因為神氣充足則人體的機能旺盛而協調，神氣渙散則人體的機能遭破壞。夏季神氣調養要做到神清氣和，快樂歡暢，胸懷寬闊，使心神得養。在萬物繁榮的夏天，應有廣泛的興趣愛好，利用業餘時間多參加一些有意義的文娛活動。

二是起居調養。夏季是人體心火旺、肺氣衰的季節，人應晚睡早起，順應自然，保養陽氣。夏天太陽升得早，清晨空氣清新，早起後到室外參加一些活動，對增強體質頗有益處。由於夏天中午氣溫特別高，晚上睡眠時間比較短，要適當午睡，以消除疲勞，保持充沛

精力。夏季參加戶外活動不可室外露宿，臥居潮濕之處及坐冷石冷地。睡眠時亦不可讓電扇直吹，有空調設備的房間，亦要注意室內外溫差不過大。

三是運動調養。夏季經常運動比不運動的人其心臟功能、肺活量、消化功能都好，而且發病率也較低。

夏季需要及時、不斷的補充營養。補充營養的原則是，以清淡爽口又能刺激食慾的飲食為主，在膳食調配上，要注意食物的色、香、味，以提高食慾，如可適當多吃些涼拌菜、鹹鴨蛋、鹹雞蛋、松花蛋、豆製品、芝麻醬、綠豆、新鮮蔬菜、水果等。各種飲

料更是夏季不可缺少的。通過飲食調配，既可補充人體因大量出汗導致的營養損失，又能有效地避免腸道疾病的發生，同時，還有益於調節體溫、消除疲勞。

此外，夏天是細菌、霉菌大量滋生的時期，食物、餐具極易受污染。故飲食方面尚須留心消毒，生熟刀砧、案板須分開，外購熟食宜加工、加熱後食用。在起居上，雖悶熱難眠，亦應避免對扇當窗，或臥睡席地、涼床，或空調溫度過低，或赤膊不加遮蓋。這些注意事項對老年人來說尤為重要，犯之，病生難禁。



▲苦瓜清暑清火功效一流，可配豬肉煲湯；配田雞和小魚煲湯，清潤甜美；苦瓜還可與淮山、薏米、茨實等藥食兩用中藥材煎煮佐膳

## 消暑瓜類 降壓茶飲

天酒醉後煩悶口渴時，食之更宜，因為菜瓜不僅能祛暑，又能醒酒。

**木耳菜：**又稱落葵、西洋菜。有清熱、解毒、涼血的作用。

**黃瓜：**性涼、味甘，清涼多汁，具有清熱解暑、生津止渴的功用。

**甜瓜：**又稱香瓜，性寒、味甘，有消暑熱、解煩渴、利小便的效果。

**番茄：**又稱西紅柿。有生津止渴，健胃消食，治口渴，強食慾，增強人體免疫力的功效。民間還用於預防夏日中暑；用番茄適量，洗淨切片，煎湯代茶當飲料。

**莧菜：**有解暑清熱的功效。莧菜含有高濃度賴氨酸，對人體生長發育很有幫助。若是孕婦夏日臨產前食之則易順產。

**絲瓜：**性寒涼，為夏令佳蔬，有清熱、涼血、祛暑的作用。

**草菇：**有消暑和降血壓的功效，尤其是有高血壓、高血脂和肝膽疾病之人，夏天食之，頗多益處。

**紫菜：**是一種生長在淺海岩石上的海藻類植物，有調節機體、平衡血液酸鹼度、消暑熱、清心火的

功效。

**枸杞子：**有滋補肝腎、養陰明目等功用。

**決明子：**有清熱、涼肝、明目、除風的作用。尤其是患有高血壓病、高脂血症患者以及目赤腫痛之人，多飲些決明子茶，最為適宜。

**荷葉：**有清暑利濕、升發清陽的作用，尤其是肥胖之人以及高脂血症患者，夏天食之更宜。或煎水代茶飲，或煮粥食用，既消暑熱，又能減肥。

此外，炎熱夏季還宜服食生薑、綠豆芽、赤小豆、蘿蔔、芹菜、茭白、髮菜、橙、香蕉、橄欖、蘋果、胖大海、魚肉、鴨肉、田螺、蚌肉、蜆肉以及牛奶、豆漿、啤酒等清補食品。

上周三已介紹過一些適合夏季進食的時物，水果和部份中藥材；本周繼續推介適合炎夏進食的主要瓜類、茶蔬和藥食兩用材料。

**老黃瓜：**俗稱籐葡萄。有清火消暑，明目解暑的作用。適宜夏季煩熱、口渴多飲，甚者中暑發熱時服食。

**冬瓜：**有解暑化熱、養胃生津、消暑濕的功效。

**節瓜：**可止渴生津，驅暑健脾，利大小腸。

**地瓜：**又稱涼瓜，生熟均可食用。有生津止渴、清熱除煩的功效。

**菜瓜：**又名越瓜、生瓜，果肉白色或淡綠色。有清熱、除煩、解渴、利尿作用。尤其是在夏



▲老黃瓜於夏季上市，此物可除熱，用老黃瓜西施骨煲蠔豉湯，有清熱下火的食療功效



◀茶葉的芳香，提神醒腦趣味無窮

▲▲決明子有清肝明目、潤腸通便的作用，對肝熱的高血壓者，可用決明子白釀炒黃泡水作茶飲，每次用15克，一日一劑。十日為一療程。脾虛便溏者忌服

▼漫大開辦首屆「中醫茶飲養生證書」班，學生正在上「茶藝學」

### 黨毅 養生講堂

## 茶文化與精神健康

香港人愛「飲茶」，稍有閒暇，喜歡招呼親朋好友，扶老攜幼地「上酒樓飲茶」。然而，香港酒樓的「飲茶」文化，只是茶文化中一個很小的方面。我們所講的茶文化與中醫養生的內容不僅是物質的，更重要的是精神層面上的。是一種通過學習茶文化，以陶冶性情、培養人的審美觀和道德觀的方法。

### 茶療法管理身心健康

茶文化不僅包括茶的歷史發展、茶區人文環境、千姿百態的茶類和茶具、飲茶習俗和茶藝、茶書、茶畫、茶詩詞等文化藝術形式，還含有茶道精神、茶德、茶對社會生活的影響等諸多方面；茶藝怡情，品茶悅性，名茶養生，藥茶療疾。

如果單從茶本身的保健功能來說，茶能解毒、茶能益壽，茶能纖體、茶能駐顏。因此，除了可作為飲料之外，茶在中醫精神健康管理方面還可起到許多其他飲料無法替代的保健作用。

中醫健康管理不單只着重疾病的預防和治療，更重要的是有計劃的健康管理，其中包括生理和心理兩個方面。將茶文化運用到日常生活中，以茶文化療法管理精神情緒，不失為一個非常好的中醫精神健康管理方法。

人們的社會地位和生活條件等的變遷，均可引起強烈的志志變化。此外，四時更迭、月廓圓缺、聲音、氣味、顏色、飲食等也都可影響情緒。在香港這個忙碌的世界，大多數人都或多或少地承受着來自工作和生活等各方面的壓力。因此，有計劃地安排一個安靜、幽雅的環境，令人喜悅的茶香，優美動聽的樂曲，可使人清爽舒暢，精神振奮，減輕壓力。具體方法很多，研習茶藝就是一個行之有效的方法之一。

### 研習茶藝調節情志

飲茶傳統既是出於清心健腦、消食明目等實用目的，又向來與中國人的精神生活密切相關，難怪唐代陸羽提出茶「最宜精行儉德之人」。品茶人通過茶、水、具的選擇配置和沖泡技術，展現茶的風貌神韻，同時也表達了自己的身心與追求，這就是茶藝。研習茶藝，具有影響人的情感，調節情志，陶冶情操，有利於精神健康的作用。

研習茶藝需要做一些必要的準備工作。以泡茶為例，茶葉內含有多種可溶性成分，其溶出量的多少以及各種成分的溶出比例，是構成茶湯色香味差異的原因。因此，「茶水比例、泡茶水溫、沖泡時間、續水次數」被稱作「泡茶四要素」。具體方法簡述如下：

第一步：準備一套茶具，包括：

- (1) 主茶具（茶壺、茶船、茶盅、小茶杯、聞香杯、杯托、蓋置、茶碗、蓋碗、大茶杯等）；
- (2) 輔助用品（茶盤、茶巾、茶匙、茶荷、茶針、茶匙筒等）；
- (3) 煮水器（由燒水壺和熱源兩部分組成）。

第二步：學習泡茶方法。對於初學者來說，可以通過向內行人請教、參考有關書籍、觀看茶藝錄影、與茶藝愛好者交流學習心得、參加茶藝培訓班等多種形式學習泡茶方法。

關於泡茶法，各地都有自己的風格，例如：台式泡茶法就比較考究，專設聞香杯，不僅程式上一環扣一環，全方位展示茶的韻味，還在品飲中感受到茶文化的氣息給人以美的享受。

俗話說：「師傅領進門，修行在個人」。中國茶藝，博大精深。研習茶道，永無止境。雖然中國是茶的故鄉，茶文化的發源地。但其他國家的茶文化也有許多優點和特色值

得我們學習，例如日本茶道。日本茶道，以「和、敬、清、寂」四字為宗旨。日本人把茶道視為一種修身養性、淨化心靈，提高文化素養和進行社交的手段。它將日常生活與宗教、哲學、倫理和美術完美地聯繫起來。

總之，以茶藝養心，重在過程，重在調節情志。無須很大的地方，無須太多的花費。在準備茶具、泡茶、觀賞、品茗的過程中，身心都得到了放鬆。以茶會友，共同討論茶的品質、切磋泡茶技藝等，更為生活平添了幾分樂趣。在茶藝潛移默化的影響下，人的心境和性格也會隨之而改變。

### 以茶道靜心養神

茶道是人道，同時也是做事之道。悟透了茶道，有助於悟透做人之道和做事之道。因為茶道中對每一個細節都有嚴格的要求，可以培養人的嚴謹作風。茶道又是養心、養神之道，與靜坐修道有着內在的聯繫。生活中我們常常可以看到一些終身以茶為伴的人，性情比較平和、冷靜。給人一種寧靜、隨和、簡潔的感覺。這與他們知茶的秉性和飲茶的習慣有着密切關係。

「養生貴乎養神」，不懂得養神之重要，單靠飲食營養、藥物滋補，是難以健康長壽的。中醫養生學關於「精」、「神」、「魂」、「魄」、「心」、「意」、「志」、「思」、「慮」、「智」的解釋，有助於理解人的精神思維活動在養生長壽中的重要意義。例如《靈樞·本神篇》說：「故生之來謂之精，兩精相搏謂之神，隨神往來者謂之魂，並精而出入者謂之魄，所以任物者謂之心，心有所憶謂之意，意之所存謂之志，因志而存變謂之思，因思而遠慕謂之慮，因慮而處物謂之智。故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是則辟邪不至，長生久視」。而養生最關鍵的是清靜。清靜，是指精神情志保持淡泊寧靜的狀態。恬淡虛無之要在於養心，暢達情志，使精神內守而不散失，保持人體精神合一的最佳狀態。研習茶藝，正可以收到靜心養神的功效。

哪些人適合以研習茶藝的方法調節情志，進行精神健康管理呢？一般來說，工作時間過長且休假不足的上班族（坐班時間過長、長時間使用電腦、行銷人員、用腦過度的創意工作者等）、壓力過大造成生活失序的人（如：憂鬱症、長期容易緊張而便秘、頭痛等）、慢性病患者（高血壓、心臟病、糖尿病、癌症等）。

對於那些不宜飲茶的人士來說，例如：神經衰弱、失眠、甲狀腺機能亢進、結核病、胃及十二指腸潰瘍、便秘、心律不齊患者，以及孕婦和哺乳婦女等，也是可以用研習茶藝的方法調節情志的，因為這個療法的重點不是飲茶，而是欣賞茶之美、感受茶之味、了解茶之性、學習茶之禮、創作茶之詩、享受茶之曲、體會茶之道、學做茶之人。

（如對中醫養生有興趣，http://www.tcmforum.com 歡迎您。）

## 緣訂三生

佛 教講到時間，用過去、現在、未來作形容，尤其在生命流轉的過程，前世今生的因緣，延續了彼此間的關係。我們從情侶的口中聽到彼此要「緣訂三生」；還有傳說冥冥之中有塊三生石，如果情人到那裡拜三拜，就會有三生三世的緣分。這樣的延用久了，反而遺忘了「緣訂三生」本來的含意。其實這個典故源於佛教的圓澤禪師。

唐朝代宗大曆年間，大夫李源之父被安祿山殺害，讓他覺悟世間的無常虛偽，於是辭官歸隱，還將自己的家獻出為寺，並禮請圓澤禪師作住持。有一次李源想去峨眉山朝拜，邀約圓澤禪師同行。就在決定以什麼方式前往時，李源堅持以水陸前往，圓澤禪師則希望以陸路前去，兩人堅持已見各有原因——雖然李源不知道圓澤禪師為什麼要以陸路方法前去，但圓澤禪師卻知道李源選擇以水陸方法前去，是因為怕途中在長安時遇到熟人，會勉強他繼續為官。圓澤禪師最後順着李源的心意，以水陸方式往荊州前行。

有一天他們乘船來到了南浦，因灘河危險，船只好靠岸，河邊有位大腹便便的婦人在河邊浣水，圓澤禪師看到了她便嘆起氣來。

李源看了覺得納悶，於是問禪師：「你為什麼嘆到這位婦人嘆氣？」圓澤禪師回答：「我主張走陸路，就是怕遇到她，因為她懷孕已經三年了，我本來就該投胎到她家做兒子。這三年來我一直躲着她，想不到還是得走這一回，你我今世因緣已盡，三天後，你到這位婦人的家裡來看我，我以微笑為證，十三年後，在杭州天竺寺外，我們再見面。」

當天晚上，圓澤禪師就坐化了。三天後，李源來到了那位婦人家裡，這位婦人生了一個男孩，襁褓中的嬰兒見到了李源，果然露出天真的笑容。李源經過了這件事後，再也無心前往峨眉山，於是取道回洛京。回到了慧林寺才知道，圓澤禪師早在未出發前把身後的事都交代好了。

十三年後，李源千里迢迢來到了杭州天竺寺，有個牧童騎在牛背上鳴笛而唱着：「三生石上舊精魂，賞月吟風莫要論；慚愧情人遠相訪，此身雖異性長存。」李源一聽高興的向對岸的牧童說：「圓澤禪師好嗎？」牧童回答：「李公真是位守信的人。」隨後又唱：「身前身後事茫茫，欲話因緣恐斷腸；吳越山川尋已遍，卻回煙柳上瞿塘。」牧童唱完，牽着牛慢慢而去，留下了悵然的李源一個人呆坐在石上。

後人感於李源與圓澤禪師的情誼，於是將李源坐過的那塊石頭名之為「三生石」，紀念他們三世的友誼。

人與人之間，除了夫婦之情，尚有朋友間、兄弟間、同事間、父母間……等種種的情誼，希望大家珍惜現有因緣，莫讓因緣流逝而空悲嘆。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

## 維他命香口珠滋養牙根

照顧植物要滋潤根部，健康牙齒都需要健康牙肉去 support。牙肉和身體一樣需要維他命滋養，益達 Professional 推出全新的 Vitamin C+E 無糖香口珠，幫您隨時滋養牙肉。營養師指出維他命 C 及維他命 E 同為抗氧化劑，兩種維他命有相輔相成的作用，前者可促進纖維組織細胞的生長，後者則維持細胞的生長能力。不過，兩種維他命並不會在天然的食物中同時出現，水溶性的維他命 C 多存在於水果或蔬菜，油溶性的維他命 E 則存在於果仁等食物，兩者較難在單一的食物同時攝取。若能在餐後嚼含維他命 C 及維他命 E 的香口珠，能幫助維持口腔衛生之餘，也能補充部分每日所需維他命，一舉兩得。



**黨毅 博士 簡歷**

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國 Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港漫會大學中醫學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養食療學。曾主編 10 多部教科書和參考書，發表 30 多篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。

辦證施食 國際藥膳食療學會專欄 《中華醫藥》與國際藥膳食療學會合辦 下次刊出：八月四日

下次刊出：8月11日