

## 小暑

(農曆6月，新曆7月7日)

名為小暑，本應不是最熱，但近年氣候反常，有愈來愈熱之勢，未到大暑已熱浪滾滾，不要說嶺南地區，年前就連內地北方和日本等地，進入七月氣溫竟也高達40°C，更有人因中暑而喪命。

進入七月，也就進入了中醫所說的「長夏」時節。所謂長夏，特指夏與秋之間，即夏末秋初的過渡時期。嶺南地區更是濕熱多雨，悶熱潮濕鬱。

傳統中醫的整體觀念中，人體的臟器與季節有密切不可分的關係。「濕」為長夏主氣，人體中的脾與之相應。長夏季節，濕氣當令。濕為陰邪，而脾為至陰之臟，故脾氣旺於長夏，但若長夏濕氣過盛，又容易損傷脾臟。同時，脾主運化水液，脾的陽氣易衰，陰氣易盛，濕邪侵犯人體後最易傷害脾陽，而脾陽的虛弱也進一步助長了濕邪的侵入而出現乏力疲倦，四肢沉重，昏昏欲睡；或腸胃不適，食慾不振，腹痛腹瀉；或皮膚不淨，癬、癬發作，瘡瘍難愈；若連續多日陰雨不停，老年人則更易出現全身或部分關節酸痛麻木，行動不利，此時有風濕、類風濕疾病的人症狀亦會加重。

## 長夏防濕補益脾胃

古代中醫早就提出了「長夏防濕」的養生原則。也就是說，夏季治療由暑濕引起疾病的關鍵，在於健脾燥濕。首先應重視保護脾胃功能，補益脾胃。中醫認為，脾胃為後天之本，氣血生化之源。脾主運化，脾統血、統氣、統水液，如果脾運化水液功能健旺的話，能防止水液在體內發生滯留，也能防止濕痰等病理產物的生成。但是它秉性喜燥惡濕，一旦受到濕邪入侵，就易導致痰濕的形成，即「脾虛生濕」。

有很多常見的食物都有不錯的祛濕功效。如薏米，性味甘、淡，能健脾祛濕；冬瓜，性味甘、淡，能利水消腫，消暑解毒；黑芝麻，性味甘平，補肝腎，潤五臟，也可以用來煲粥等。也可常煮薏米紅豆粥食用。《神農本草經》將薏米列為上品，說它可以治濕痹、利腸胃、消水腫、健脾益胃，久服輕身益氣。赤小豆也有明顯的利水、消腫、健脾胃之功效。

## 蓮葉赤豆扁豆薏米冬瓜湯

主治：主治夏季感受暑熱

引致汗多，頭重，口渴，小便不利，胃納欠佳，頭昏體倦等症，是清暑去濕的「民間代表食療湯水」。  
材料：鮮蓮葉一塊（約直徑三十厘米），赤小豆三十克，扁豆三十克，生熟薏仁各十五克，老冬瓜（要近蒂部分）約一千克。  
製法：各物洗淨。鮮蓮葉一塊開四。赤小豆、扁豆、薏仁略為打碎。老冬瓜要大個而且皮色深綠、新鮮，近瓜蒂部位，連皮切成若干大塊，用上蓋有大孔的高身湯煲，各物放入煲裡，加入適量清水，用普通火候煲約二、三小時，取出候涼，加鹽調味，飲湯，冬瓜肉可吃。也可放瘦肉或瘦排骨同煲佐膳。

嶺南環境地氣濕熱，長久居住則熱毒、濕氣侵襲在所難免，因而廣東人習慣煲湯取其清熱解暑、瀉火解毒、溢氣生津之功。北方氣候寒涼、乾燥少雨，人們多食麵粉肉乳，一般體質較壯，脾胃之受納運化功能和衛外功能較強。與之相比，南方氣候溫熱且潮濕多雨，人們多食大米魚蝦，一般體質較弱，脾胃之受納運化功能和衛外功能也相對較弱。因此，南方人較北方人更熱衷於易於消化的湯品飲食，而且南方人較北方人腠理疏鬆，汗液易泄，喝熱飲發汗解暑的效果十分顯著。

炎夏：清熱補氣，養陰護津



用生熟薏米、黑豆或赤小豆，加冬瓜、茯苓、蜜棗煲瘦肉湯食用，有清熱利水的食療功效

冬瓜為酷暑盛夏的保健佳果，含有豐富營養，其味甘、性寒，更有助清熱解暑。清爽香甜的足料原個冬瓜盅，一直是廣受港人喜愛的夏日消暑佳餚之一。美心MX之招牌原個冬瓜盅，於盛夏之際登場。

「冬瓜盅」選用



經專家精心培育及栽種的名種冬瓜，不但水分充足，且肉質鮮甜，口感十足；加入蟹肉、夜香花、嫩滑雞肉、火鴨絲等調料慢火燉製，瓜嫩入味，湯汁鮮甜。大廚特別研製多款精巧小菜，每晚輪流登場，包括金盞波羅咕魯肉、金盞橙花雞球及金盞沙拉魚塊。此外，「荷香蒸餸系列」，包括籠仔順德家鄉蒸雞、籠仔蒸釀豆腐及籠仔梅菜蒸魚塊。

## 白咖啡+燒脂配方

最新抵港的 Trim Pro 燒脂達人咖啡系列，首創燒脂白咖啡及炭燒咖啡，選用巴西一級咖啡豆經烘焙煮成，保留了傳統咖啡的香濃、甘醇、幼滑，結合3大溶脂氨基酸，能提升化脂率，將糖分轉換成能量，更有效吸收、分解囤積脂肪，將體內脂肪溶解排出。另加入專利減脂膳食纖維 Fibersol-2 吸附腸內多餘脂肪，並刺激蠕動以排走腸內廢物，增加飽肚感，減少攝取高脂食物。白咖啡更含綠咖啡豆萃取物，當中綠原素能抑制糖分吸收，加速24小時燒脂效果。



產品熱線：28950888

盛夏將至氣候炎熱，濕度大，是一年中人體代謝最旺盛的季節。出汗多，消耗大，傷津耗氣，氣隨津脫則使人氣虛，氣虛之人常感到倦怠無力，懶言少動，動則氣短或氣喘，呼吸少氣，飲食不香，消化不良，多汗自汗，脈搏虛弱無力。中醫認為，暑濕之氣乃夏季的主氣，暑氣導致熱病，使人體傷津耗氣；暑與濕邪又多合在一起共同引發疾病，使病邪不易祛除，影響健康。

## 大暑

(農曆6月，新曆7月23日)

大暑是年中最炎熱、暑氣最盛的時候。大暑正值中伏前後、高溫天氣酷熱難耐，許多人會受到熱傷風、中暑、痢疾等疾病的侵擾，尤其是中暑，發病率和致死率都不容忽視。

一些體溫調節功能較差的人，如兒童、老人、慢性病患者，在高溫環境須注意不要在太陽下暴曬，烈日當頭時不宜外出，勿做劇烈的運動，要保證充足的睡眠。若出現頭暈、心悸、噁心、嘔吐等中暑先兆，應速至陰涼處，解開衣服，冷敷頭部，飲用清涼飲料；遇有體弱多病者及老年人中暑，應立即送醫院救治。

甜多汁、清爽解渴，具有清熱除煩、止渴解暑、寬中下氣等功效。蘋果性平，味甘酸，具有補心養氣、生津止渴、健脾和胃的作用，且營養豐富，對身體極其有益。

按摩風池穴、太陽穴也可以起到治療中暑的好效果。按摩風池穴可疏風清熱、開竅鎮痛。按摩太陽穴可通絡止痛、清熱除煩。

## 綠豆清熱解暑

盛夏酷暑，喝綠豆湯、吃西瓜是常見的消暑方法。綠豆是傳統的解暑佳品，煮湯時將綠豆淘淨，用大火煮沸10分鐘左右即可，但有四肢冰涼、腹脹、腹瀉便稀等症狀的體質虛寒的人則應少喝為宜。也可喝綠豆銀花湯以防中暑，用綠豆100克、金銀花30克，水煎服用。西瓜也是解暑的時令佳品，有清熱解暑、生津止渴、利尿除煩的功效。

中國北方人家習慣於三伏天暑熱季節，每天一鍋綠豆粥供作主食。廣東人喜以綠豆配海帶或臭草加糖煮成甜湯食用，加上陳皮，有利氣除寒之功。

粵人夏季湯水喜加入綠豆炮製，綠豆海帶煲鵪肉湯（加瘦肉和陳皮），既能消暑解毒，又有清補涼潤的食療功效。

## 冬病夏治 補陽氣

體質虛寒的人最好能利用「冬病夏治」的方法溫煦臟腑。「冬病夏治」是利用夏季自然界陽氣充盛的時機，採用溫熱中藥貼敷穴位，調整體內陽氣，增強免疫力和抗病能力，從而防治疾病在冬季復發或減輕病情，體現了中醫的擇時醫學思想和治未病思想。冬病夏治多採用天灸療法，也就是經證辨取穴後在穴位上貼敷溫熱性質的中藥，針對的是頑固性的反覆發作的虛寒性疾病，方法簡單，經濟效驗。

冬病夏治的方法很多，主要包括天灸、穴位艾灸、拔罐、熱療等溫熱療法。對於有虛寒性疾病（如哮喘、咳嗽、關節炎、脾胃病等）或經常怕冷、手腳冰涼的虛寒性體質者、老年人及體弱者均可到醫院接受天灸治療，同時也可以在家進行穴位艾灸、拔罐、熱療來防治疾病，增強體質，改善夏季臟腑缺乏陽氣溫煦的狀況。

▲按壓風池穴  
有助于疏風清熱



中醫認為，暑氣最損人的津液。因為夏天溫度高，人的毛孔處於舒張狀態，津液易通過毛孔以汗的形式外泄。在津液外泄的同時，氣也會隨着汗液流失。此時也會出現一些耗氣的症狀，比如乏力、懶言等。如不及時治療，便會出現重度中暑而暈倒的情況。中醫稱這種中暑為陽暑，主要是夏季感受暑熱之邪所致病症，是在烈日下勞作或長時間待在高溫、通風不良的環境中引起的，也就是中醫學所說「動而得之者為陽暑」。中陽暑的主要原因就是「熱」，其表現有高熱、汗出、煩躁、口渴多飲、小便短赤等。治療應以清熱補氣為主。

## 盛夏補水是關鍵

炎炎夏日，人體大量出汗，體內鹽分減少，身體因嚴重缺少水分，從而出現中暑。而多喝些鹽開水，可以補充體內失掉的鹽分，從而達到防暑的效果。但是，喝鹽水要少量多次，才能起到預防中暑的作用。另外，多飲茶水也是一個防暑的好方法。

## 瓜果蔬菜經常吃

要多吃一些涼性蔬菜，如冬瓜、絲瓜、黃瓜、番茄、茄子、沙葛等；還可多吃一些水果，如西瓜或蘋果等。西瓜甘



▲三伏天灸有助冬病夏治  
能通絡除煩



▲按壓太陽穴  
能通絡除煩

## 標準答案

人的一生中，通過的考試不勝枚舉，在學生生涯的大考、小考中，就包括入學考、段考、期中考、期末考、升學考、聯考……結束了學生生涯，許多職業的應聘，還要求專業執照，例如駕駛車輛需有駕照、機電人員需有機電執照、即連跳舞也有資格考、語言也有鑑定考……。

要通過考試就需要苦讀，讀的也當然是有所謂的標準答案，而這種模式一路下來，無形中影響了我們對事物的思維，減弱了處理能力。

最近道場舉辦了佛學會考，這種測試與陞遷、升學無關，但報考的人也有數百人，可見在物資充裕的社會中，滿足精神需求還是重要的。這次的考題中，師兄在初級組的測試題目裡，改動了其中一題，與原先預備給考生的題庫中不同的一个字，當然所謂的標準答案就有所不同了。結果所有的考生全軍覆沒，沒有一個人發現當中改動了的問題，紛紛前來調閱考卷，複查。

二次大戰時美國軍方用了一套心理測試挑選了所謂最優秀的飛行員，但通過這個測試的飛行員，訓練時都表現得很好，但一上戰場兩三下就被敵軍擊落。

設計這個心理測試的專家後來檢討，發現能夠死裡逃生、身經百戰而能全身而退的飛行員，多半是由退役的老鳥挑選出來的。他很納悶為什麼他的專業沒有辦法超越老鳥的直覺？於是請教老鳥並一起挑選，第一個年輕人進來時由老鳥負責問，這位心理專家在旁觀察、紀錄。

「如果敵軍發現你的飛機並追擊過來，你怎麼辦？」老鳥問。

「把飛機飛到更高的高度。」「你怎麼知道的？」作戰手冊上寫的。

「嗯！正確，是標準答案。你可以走了。」

第一個老鳥走後第二個進來，老鳥問同樣的問題，第二個卻說：「找片雲堆躲。」「如果沒

雲呢？」「向下衝跟他們拚了！」「你找死啊！」  
「那搖擺機身呢？」

「是你開飛機還是我開飛機？都沒看書？」老鳥問。

「長官，你說的是作戰手冊？我有看，但書太厚記不太清楚。長官，我愛開飛機，但那書對我像讀食譜。」老鳥說。「什麼意思？」

「我煎蛋、烤蘋果派都行，但要我如食譜一樣背出來就沒辦法了。」

第二個老鳥走後，兩個人討論時，老鳥說他會刷掉第一個挑第二個。因為標準答案的方式讓敵軍打不到你，但對方難道是笨蛋？我們知道標準答案他們就不知曉？所以敵軍一定會故意在低的地方打，引誘你把飛機拉高，再伺機攻擊你，這樣誰死誰活？雖然第二個老鳥搞笑，但一個不按牌理出牌的人，通常隨機應變的能力越強，遇到麻煩就能以不同方法來解決。在戰場上能想出辦法的人，就越能活命，這些都無法在作戰手冊上寫出來。

這位心理專家經過這次教訓，重新調整測試方法，凡是來面試的人，則問他如果有一磚塊，你能說出五十種不同用途嗎？

生命裡，現成的答案、方法，是最不需要花費力氣去尋找的，但久而久之，我們的思維邏輯也受到牽制，相對減弱了思維的能力。在佛教中，因明學就是訓練我們邏輯辯證的部分，讓我們即使在既有的模式中，仍能跳出框架，尋找生命的真諦。

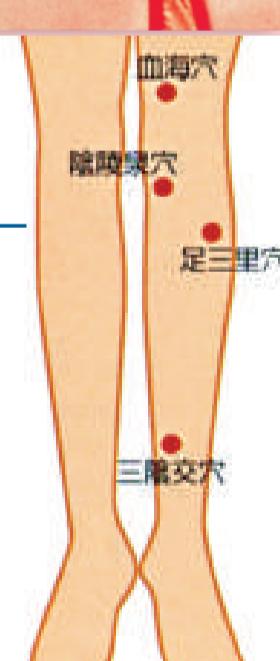
因此我們如何在所謂的標準答案中，更能跳出其中，讓思維不斷擴大，自不會於煩惱無明中自困，而能於法界中自在遨遊。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

汗多貪涼易傷陽  
養陽按揉足三里

保健新知

（逢周三刊出）



夏季氣溫不斷升高，天氣漸熱，暑熱邪盛，汗液的排泄也會加快，中醫認為「氣隨汗脫」，而「氣者陽也」，所以人體的陽氣也會隨着汗液外泄而受損。此外，熱天人們比較貪涼，比如空調、冷飲等，易受寒濕之邪而傷陽。

南京市中西醫結合醫院康復科運動與保健專家王亮中醫師向內地傳媒引述中醫著作《靈樞》中記載：「陽氣不足，陰氣有餘，則寒中陽鳴腹痛……調於足三里。」夏季養護陽氣，補中益氣比較適合按揉足三里穴。該穴位在外膝眼下3寸，距脛骨前脊1橫指，當脛骨前肌上。取穴時，由外膝眼下向量4橫指，在腓骨與脛骨之間，由脛骨旁量1橫指，該處即是。

常用的方法是拇指按揉足三里：用拇指指面着力於足三里穴位之上，垂直用力，向下按壓，按而揉之。其餘四指握拳或張開，起支撐作用，以協同用力。讓刺激充分達到肌肉組織的深層，產生酸、麻、脹、痛和走竄等感覺，持續數秒後，漸漸放鬆，如此反覆操作數次即可。