

中華醫藥

逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

周三【養生篇】

心靜自然涼 平和度夏 免生燥熱

炎暑將臨，應順時養生以避虛邪、遠疾病，安度盛夏。
《黃帝內經·素問》中指出：「夏三月，此為蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所受在外，此夏氣之應，養生之道也。」

季節養生

夏季陽氣盛於外，是陽氣旺盛、萬物生機活躍的季節，我們應順應這一時令特點，調精神：夏季養生重在精神調攝，保持愉快而穩定的情緒，要平和愉悅，免生燥熱，切忌大悲大喜，以免以熱助熱，火上加油。

飲食宜清淡

夏季飲食宜清淡，少食肥甘厚味，多食豆類食品，如綠豆、赤豆、扁豆、豆製品等，以解暑利濕、健脾益腎。

夏季飲食還要注意防中毒，盛夏細菌繁殖迅速，食物易腐敗，70%的食物中毒發生在夏季，應慎重飲食，避免腹痛、吐瀉。

運動宜清涼

夏季氣候炎熱，人體陽氣外浮，易感受暑邪。因此夏季運動養生要避暑氣，選擇清涼環境。高溫炎熱及伏天不宜遠途跋涉，以免傷津耗氣。可以選擇在比較涼快的地方早晚練習中醫的養生功，或漫步於江邊湖畔，或在草木繁茂的園林散步，總之要多親近大自然，不能因為怕熱而只在有空調的健身房活動，在大自然中運動的收穫是室內運動所無法相比的。

情志宜清靜

盛夏酷暑蒸灼，人容易煩躁不安，生氣易怒。首先要使心情平靜，切忌煩躁不能自制，因躁生熱，心火內生。要使心情像清涼平靜的湖水一樣，「靜養勿躁」，避免因情志不暢誘發疾病。還宜適應「無厭於日」的特點，長晝酷暑，傷津耗氣，人易疲乏，情易煩膩。善於養生之人，需順應夏天陽氣旺盛的特點，振作精神，勿生厭倦之心，使氣宣泄，免生鬱結。所謂「使志無怒」，是要人注意調整情緒，莫因事繁而生急躁、惱怒之情；所謂「使氣得泄，若所受在外」，即氣之宣泄平和、暢達，如其所受在外一樣舒暢。

夏季養生，調節情志為先，應保持淡泊寧靜的心境，處事不驚，遇事不亂，凡事順其自然，靜養勿躁。

早散步 午小睡

夏季，汗液排量加大及室外活動減少，老人人和常處室內環境的白領易出現不同程度的氣滯血瘀症狀，如何使氣血流通，心脈無阻，預防心血管疾患？

中醫指出，立夏養生要早睡早起，注意養陽。尤其要避免大汗淋漓，汗液過多流失，會導致人體內電解質紊亂，傷及體內陽氣。夏天最涼爽的時間段要數清晨，可以清晨起來在住所附近的林蔭花園處散散步，能順養心神，有助於體內陽氣的昇華，推動血液循環，增強新陳代謝功能。

午間小睡對防病養生起着關鍵作用。中醫認為心主神明，也稱「心藏神」。如未能午睡則爭取「閉目養神」，也能養心。午睡時如果能在一開始練練轉眼珠，不但會提高午睡質量，還能有效緩解視疲勞，提高下午的工作效率。具體的方法是雙目從左向右轉9次，再從右向左轉9次，然後緊閉片刻，再迅速睜開眼睛。



泡腳祛暑濕

冬 天用熱水泡腳，安神又舒適。其實夏天也應泡腳，一年四季堅持下來，各有功效，正所謂「春天洗腳，升陽固脫；夏天洗腳，暑濕可祛；秋天洗腳，肺潤腸濡；冬天洗腳，丹田溫灼」。

夏季暑熱多夾濕，脾最怕濕，濕氣阻滯在脾胃，就會出現沒胃口、犯困、沒精神等表現。夏季人體陽氣最旺盛，用溫水泡腳（足浴）能更好地刺激經絡，振奮人體臟腑機能，有助於祛除暑濕，預防熱傷風，讓人精神振奮，增進食慾，促進睡眠。

先天脾胃不好的人更適合泡腳。從經絡角度來說，雙腳是人體穴位最密集的部位之一，存在與各臟腑相對應的反射區，脾、胃、肝、腎等重要臟腑的經脈都經過此，泡腳時通過經絡傳導，也能達到臟腑保健效果。

睡前泡腳加按摩

睡前用40℃左右溫水浸泡雙腳（水淹沒踝關節處），每次浸泡20~30分鐘（期間可加熱水保持水溫），泡後皮膚呈微紅色為好，同時可用手按摩足趾和腳掌心。一般來說，每晚一次足浴即可達到保健目的，洗畢最好在半小時內就寢，亦可早晚兩次（一般上午10點1次，晚上睡前1次）。每次泡腳時間不宜過長，但對於如慢性風濕性關節炎、慢性高血壓等要適當延長一些。具體時間需根據泡腳者的年齡、性別、疾病情況等及泡腳後的感受來逐漸調整。

夏季足浴加藿香

夏季祛除暑濕可用中藥藿香煎汁泡腳，取藿香30~50克放入2000毫升水中用武火煎煮40分鐘，再用文火煎至1000毫升，取汁後再加水2000毫升煎至1000毫升，將兩份藥汁放在盆中，浸泡雙足，藥液以泡過足踝為度。在浸洗過程同時進行足部按摩。

不同的中藥煎汁足浴，有不同的適應症，如頭暈、頭痛、失眠、耳鳴、感冒、濕疹、癬、風濕性關節痛、足跟痛、腰痛及坐骨神經痛、高血壓、糖尿病等，應結合自己具體情況請有臨床經驗的中醫生開具足浴的中藥處方。

另外，夏天許多人喜歡用涼水洗腳，認為這樣可以降溫消暑，感覺比較舒服。其實這樣不利於下肢血液循環，長期如此對健康有害，應該避免。

暑天清涼食療

暑熱天氣飲食應清淡、多樣化，以清為補，宜補氣清暑，宜健脾養胃，多食營養豐富的果疏和蛋白質，並適當食用薑、蔥、蒜、醋，既能殺菌防病，又能健脾開胃，可多食綠豆、百合、黃瓜、豆芽、鴨肉、冬菇、紫菜、西瓜、番茄、赤小豆、薏苡仁、南瓜等食物，同時也可配合藥膳進行調理。

番茄荸薺魚丸湯

荸薺200克，番茄200克，鯪魚肉120克。將荸薺洗淨，去皮，切片；番茄洗淨，切件備用。清水煮滾放番茄煮20分鐘，再放荸薺和鯪魚肉丸煮熟，鹽和麻油調味即成。此湯有清熱利濕，補中和血，益氣生津，寬腸通便的功效。

化濕泄熱茶

青蒿10克，薄荷15克，通草3克，荷葉1張，茶葉3克。青蒿、薄荷、通草、荷葉用清水洗淨，將上述5味中藥一起放入大杯中，用沸水沖泡，代茶，頻頻飲用。有清熱化濕，宣通開胃的功效。

海帶綠豆粥

綠豆300克，粳米50克，冰糖200克，海帶50克。將海帶洗淨，泡發，切絲；將綠豆、粳米淘洗乾淨後一同放入沙鍋，加適量水，先用大火煮沸，加入海帶，文火煮至豆爛粥成，再加入白糖，大火煮沸即成。有消暑生津的功效。

綠豆鮮藕燉瘦肉

綠豆100克，鮮藕250克，豬瘦肉250克，精鹽適量。綠豆洗淨，鮮藕洗淨，豬瘦肉洗淨切塊。將鮮藕、綠豆及豬瘦肉一同放入沙鍋，加適量水，大火煮沸，小火煮約2小時，加入適量精鹽，將鮮藕撈起，切成片，放入盤中，吃藕喝湯。有清熱消暑生津的功效。



家庭足浴有宜忌

家庭足浴還要注意以下幾點：

- ❖ 飯後不能立即足浴，以免影響消化；
- ❖ 足浴時，室內環境宜安靜舒適，室溫適中，不要直接吹風，精神要放鬆；
- ❖ 水溫要保持溫熱，太冷易引起感冒等不適，太熱會燙傷皮膚，尤其是糖尿病人浸泡水溫更不宜太高。凡燒傷、膿包瘡、水痘、麻疹及足部外傷者均不宜足浴；
- ❖ 足部皮膚皸裂者水溫不宜太高，泡洗後擦乾應塗上凡士林；
- ❖ 足浴後立即擦乾雙腳，注意足部保暖；
- ❖ 足浴過程中要注意觀察，如出現神志模糊、面色蒼白、出冷汗等異常情況應立即停止並告知家屬及時處理。

健康美食站

首創懷舊小食糰

端午節將至，煤氣公司義工帶領區智會友今年精心研發全港首創懷舊小食糰，將伴隨香港人成長的小食文化融入傳統糰子，選用兒時小食包括金絲糖、山楂餅及九製陳皮入糰，以意想不到的方式回味童年回憶。

金絲甜筒棒棒糰

兒時夏日街頭冰棒的滋味現今只能在記憶中回味，這一款金絲甜筒棒棒糰由煤氣烹飪中心星級導師特別為慶祝150周年精心打造，可愛冰棒造型，一反糰子傳統賣相。餡料採用營養豐富的甘筍絲，享用前將整支糰子加入由懷舊金絲糖打成的甘筍糖碎中打滾，糰子外層頓時換上一身五彩糖衣，外脆內香軟。

夏日醒胃山楂糰

山楂餅曾經是許多老人家哄小孩的秘密武器。煤氣公司烹飪導師將這種醒胃小食巧妙入糰，酸酸甜甜的味道令本來感覺油膩的糰子加入清新夏日感覺，暑氣全消。

九製陳皮香肉糰

九製陳皮這長途旅行的最佳良伴，成為糰子的餡料，煤氣烹飪中心導師將九製陳皮巧妙配搭糰子內的肥腩肉，陳皮的清新果香中和了肉的厚膩，成為創新可喜的節日美食。

夏日醒胃山楂糰及九製陳皮香肉糰將於端午節推廣期內，於煤氣公司與東華三院合辦的社會企業COOKEASY烹飪易網站上接受市民預訂。



▲金絲甜筒糰造型突破餡料健康

留一份緣

餐桌上，一位從內地來的信徒氣惱地說，她受幾個老菩薩所託，來港要幫忙買些藥油，結果才從這家買好，轉個街角，看到同一個牌子的藥油，在另一家竟然便宜六十多元，憤憤不平的心讓他一夜沒有睡好。我笑他幹嘛花多多錢還賺來一肚子的熱惱，這樣值得嗎？

平常我們買東西，一定想挑最好、但價格又要最便宜的，有時為了一點點差價，忿忿不平的心，既傷害自己，又讓周遭的人在熱惱的氣氛下不舒服。

佛光山位於大樹，這個地方產玉荷包種的荔枝，香甜核細，今年逢佛陀紀念館落成，特別於此舉辦國際水果節，讓所有來佛陀紀念館參觀的人，也能藉此品嚐這有名的玉荷包。除此之外，大師還發動所有佛光人，以市價的價格跟農民購買荔枝，讓他們直接受益，讓一年來的辛苦收穫應得利潤，不僅如此，買來的荔枝需要包裝、運送等費用，都由我們承擔。這種行徑看在外人眼裡，簡直匪夷所思，相信也沒有人願意這麼做。然而這些天來，所有協助安排的工作人員，無論是法師、義工，只見大家都是歡歡喜喜的笑臉迎人，不禁讓我想起了網路上看到的一則故事。

小張與朋友出遊，黃昏時路經村莊，一個伯伯兜兜售青菜，枯黃的葉片與蟲咬的痕跡，在透明的塑膠袋外就一目了然，只見朋友二話不說的，一口氣買了三袋。交易的時候，伯伯不斷解釋，這是自己種的菜，所以有蟲吃，最近又一直下雨，所以葉面枯黃……

伯伯走後，小張問朋友：「這青菜你打算回去煮？」「不，這青菜已經壞到不能吃了，回去就得丟了。」朋友輕描淡寫的回答。

「喔！既然這樣，你為什麼還買？而且還買了三袋？」小張問。

「如果我沒買，伯伯恐怕一袋也賣不出去，他之所以會這麼辛苦出來兜售，一定是生活上需要，但我們還算是生活過得去。」朋友回答。

聽完這段話，小張上前追上伯伯，也跟他買了一些。伯伯感激的對他們說：「我已經兜售一天了，可是一點也沒有賣出，如果沒有你們，我今天可能一袋也賣不出去……」

人生不會永遠不變，有時生活可以過得很輕鬆，但有時可能會陷入困頓，尤其是遇到了逆境，我們總會希望見到光明與協助的手，但當我們有能力成為別人困頓時那雙協助的手，請不要吝於伸手為自己留一份緣。雖然不知道這份緣什麼時候需要用到？但有機會，且留一份緣，備作有用之需吧！

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



中醫養生素食

歷來有「苦口良藥」之說，現代醫學也證實苦味食品含有豐富的生物鹼、氨基酸、苦味素及維生素、礦物質等，具有消暑、退熱、除煩、提神、健胃的作用。

《黃帝內經》曰：「苦入心，苦走骨，骨病無多食苦。」苦味食物性寒、味苦，入心經。苦味屬陰，能燥濕堅陰，有疏泄作用，能清除人體內的濕熱，使其保持正常平衡狀態，具有「除邪熱，祛污濁，清心明目，益氣提神」之功效。

夏日最佳的苦味食物首推苦瓜，不管是涼拌、炒還是煲湯，都能達到祛火的目的。以苦瓜配合鮮蓮子、銀杏、芡實（如買到新鮮芡實，即雞頭米，風味更佳），上述材料用素上湯煮成入味，即成一湯既清暑熱下火，又能健脾潤肺的炎夏食療。

苦味養心，過苦傷心。苦寒傷胃，本身脾胃虛寒的人不宜過食苦味食品，否則容易引起噁心嘔吐、腹瀉等不良後果。同時苦味之品容易化燥傷陰，損傷人體的陰液，尤其老年人如果平素有形體消瘦、手足心熱、午後低熱、夜間盜汗等陰虛體質的表現，要避免過用清苦降火之品。

清心除熱 苦瓜素饅

