

# 8月7日 立秋

# 飲食宜多樣 以清為補

## 「立秋」之後 酷熱未退

今年8月7日為「立秋」節氣，但並不代表酷熱天氣已經結束，現在仍然很熱，一不小心就會中暑，被濕邪氣侵犯，甚至生病。平時大家可吃一些瓜果冷飲消暑降溫，但不可多吃。

天氣炎熱之時，適合多吃酸性和甘性食物。飲食應清淡，多樣化，以清為補，宜補氣清暑、健脾養胃，多食營養豐富的果蔬和蛋白質食物，並適當食用薑、醋，既可殺菌防病，又能健脾開胃。今次為讀者介紹幾款消暑食品。

### 【仙草清熱解毒】

性味：仙草味甘澀、性涼。消暑美食之一。

功效：清熱消暑、解渴、生津、利水、除熱毒。

主治：中暑、感冒、黃疸、高血壓、急性腎炎、糖尿病、關節肌肉疼痛、淋病等。廣東很多地方在大暑時節都有「吃仙草」的習俗。



### 【哈密瓜益氣除煩】

性味：哈密瓜味甘性寒。入心、胃經。

功效：清涼消暑、除煩熱、生津止渴，還具有療飢、利便、益氣、清肺熱止咳的功效。哈密瓜能促進人體造血機能，可作為貧血者的食療食品。

備註：適宜於腎病、胃病、咳嗽、痰喘、貧血和便秘患者。



### 【粟米健脾利濕】

性味：粟米味甘淡，性平。入胃、腎經。

功效：健脾利濕、開胃益智、寧心活血、刺激胃腸蠕動。粟米胚芽能增強人體新陳代謝，調整神經系統功能，使皮膚細嫩光滑，抑制、延緩皺紋產生。



### 【乳酪補虛開胃】

性味：乳酪性平，味甘、酸。入胃、大腸經。

功效：生津止渴、補虛開胃、潤腸通便，能調節機體對微生物的平衡，改善腸道菌群，維持腸道微生態環境平衡。

備註：經常食用乳酪，可防治貧血。而偏食的老人和小朋友每天吃乳酪，有助改善營養缺乏的情況。



### 【桃生津解渴】

性味：桃味甘、酸，性溫。入胃、大腸經。

功效：生津解渴、潤腸通便、活血消積、補益氣血。

備註：桃富含能保持皮膚、頭髮、神經和腸胃功能的維他命B群，以及促進人體生長發育的維他命E；還含有維持細胞活力所需的鉀和鈉，以及骨骼所需的鈣和磷。



## 壯火食氣 湯水解暑

### 食療

除了時令食品外，德善堂註冊中醫陳宇傑向「健康嗎」平台提供四個食療法，讓大家在炎熱之時解暑消暑。中醫認為暑熱耗氣傷津，內經有云：壯火食氣。過度炎熱的天氣容易損傷人體的陽氣，加上熱逼汗出，人體的津液亦都容易消耗。



### 冬瓜薏米湯

材料：生熟薏米各5錢、冬瓜約900克、豬腱半斤、陳皮2錢。（2人分量）

做法：

- 冬瓜連皮去核，切塊備用。陳皮浸軟刮瓤。豬腱洗淨汆水備用。
- 所有材料加清水煮滾，以大火煲約15分鐘，改用慢火煲約2小時，加鹽調味即可。

功效：解暑祛濕。



### 馬蹄竹蔗水

材料：馬蹄6兩、茅根8兩、竹蔗2斤、甘筍8兩、冰糖適量。（4人分量）

做法：

- 馬蹄、竹蔗、甘筍去皮洗淨，切件。茅根洗淨，切段。
- 所有材料加清水煮滾，用小火煲1.5至2小時，拌勻冰糖調味，即成。

功效：清熱解暑、生津止渴。



### 苦瓜排骨湯

材料：苦瓜1個、排骨半斤、黃豆2兩、生薑3片。（2人分量）

做法：

- 苦瓜去瓤，切件，以鹽水洗淨備用。
- 黃豆洗淨，用溫水浸泡1至2小時。生薑洗淨切片。排骨汆水5分鐘。
- 全部材料放入煲內，加水煲1至2小時，以適量鹽調味，即成。

功效：清熱降火、消暑和中。



### 酸梅湯

材料：烏梅1兩、山楂5錢、甘草1錢、冰糖適量。（2人分量）

做法：

- 所有材料洗淨，放煲內，加入清水2500毫升，浸泡15分鐘。
- 開火煮滾後轉用小火煮1小時，加入冰糖調味，冷熱飲用均可。

功效：酸甘化陰、生津止渴。

## 綜合療法治癌

### 抗擊頑疾

癌症是威脅人類健康和生命的重大疑難疾病。因為對其發生、發展變化的規律，仍有許多未知數，治療效果也不如人意，不少人「聞癌色變」！

目前，對癌症的治療強調的是綜合治療，即多種治療方法相結合(包括西醫的、中醫的和其他一些替代醫學的方法)，針對病種和患者自身的因素(體質、對藥物的耐受性及敏感性等)，盡量做到個體化治療。在治療癌症的同時，保證患者的生存質量。

除手術、標靶和免疫治療之外，放療和化療是目前西醫治療癌症的兩種最主要的方法。但是，放、化療在殺滅癌細胞的同時，對人體正常組織也有不可忽視的毒副作用。

放療的毒副作用根據放療的部位不同而有不同的反應，常見的有：放射性腦組織水腫；放射性局部組織纖維化(如頸部肌肉、下頷關節、肺纖維化等)；放射性腸炎；放射性膀胱炎；放射性口腔潰瘍、唾液腺損害；

消化道反應(噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉或便秘)；骨髓抑制(血白細胞、紅細胞及血小板降低)；生殖系統損害；皮膚損害。

化療藥物的毒副作用主要表現在兩個方面：一是近期毒副反應，主要有輸注化療藥物引起的靜脈炎、胃腸道反應、骨髓抑制，肝細胞、腎細胞、心肌細胞損害，末梢神經損害(手足麻痺)、脫髮、口腔炎、皮膚損害等；二是中、遠期毒性，主要有內分泌系統損害、不育不孕症、免疫功能抑制等。

放、化療的毒副作用都有這樣一個特點：即當其劑量達到一定程度之後，療效不見得會更好，但毒性卻愈來愈大，以至於人體無法耐受。這在醫學上稱之為：「劑量限制性毒性」。所以在臨床實踐中，進行放療或化療，在劑量上是有一定限制的。當總的劑量或療程完成之後，無論效果如何，都不能再繼續進行。那麼，如何應對放、化療的副作用？下次再談。

註冊中醫郭岳峰、郭歌

## 小朋友化身中醫師



▲小朋友給中藥材稱重。

### 趣趣地

日前，呼和浩特市一專業中醫館內，小朋友趁着暑期學習、了解中醫知識，領略中醫文化。他們興致勃勃嘗試中藥材稱重、製作中藥材、學習辨識中藥材的種類和藥效，並且體驗號脈。



中新社  
▲小朋友體驗製作中藥材。

## 無花果健脾清腸

### 藥食同源

很多患有慢性疾病的長者因長期服用多種藥物，容易出現便秘毛病，他們不妨食用無花果。



▲無花果可潤腸通便。

無花果是桑科植物的成熟花托，含豐富醣分、蛋白質、多種有機酸及植物生長激素。功能健脾清腸、解毒消腫，並有降血壓作用。主治便秘、痔瘡、腸炎、痢疾、喉嚨痛等症。

不少人喜歡煲無花果瘦肉湯飲用，因可清內熱，潤腸開胃。另外，痔患初起者食用蒸軟的無花果，能暢通大便。而將無花果搭配其他材料煮成糖水，有益健康兼美味。

### 無花果桂圓芝麻糊

材料：無花果3個、桂圓20粒、黑芝麻2兩、紅米1湯匙。

做法：

- 無花果及桂圓切幼粒。黑芝麻炒香。紅米浸透。
- 所有材料放入攪拌機內，加入適量清水，磨成糊狀。
- 糊放入煲內，邊煮邊攪拌。煮沸後，加適量糖拌勻，即成。

備註：對年老血虛頭暈以及便秘患者有食療功效。