

脾胃乃後天之本，脾主升清運化；胃主受納、腐熟水穀。香港夏天氣溫炎熱，但商場、大廈的溫度往往「冰天雪地」，室內室外溫差極大。不少人出門在外工作，每到午餐、晚餐，少不免一杯凍檸茶、凍奶茶在手，希望消暑散熱。但人們經常喝凍飲，容易對腸胃健康造成影響。

### 吃得清淡 適量飲水

因此，在夏季飲食中，從中醫角度，筆者建議以清淡的食物為主，避免進食過於辛辣、油膩、燥熱的刺激性食物如辣椒、羊肉、海鮮等。日常可以食用綠豆、苦瓜、黃瓜、西瓜等具有清熱解毒作用的食物，以及薏苡仁、荷葉、藕片等能清熱利濕的食材。同時，大家需小心避免過量的冷飲和生冷食品。

從營養的角度，吃東西需考慮腸胃健康、營養均衡和食品安全。建議均衡攝入碳水化合物、蛋白質和脂肪，並適量增加維他命和礦物質的攝入。大家宜選擇富含纖維的穀類食品、新鮮蔬果、低脂肪的蛋白質來源等，如豆類、青菜、水果、瘦肉，以促進腸道蠕動和消化系統的正常運作。同時，提倡適量飲水，防止脫水和腸胃不適。

### 預防腸胃炎 避免冷盤

此外，忌食過量、油膩和高熱量食品，以及有潛在食品安全隱患的街頭小吃和未經煮熟的東西，特別是冷盤食物。



◀夏日炎炎，小朋友到陰涼處躲太陽。

炎炎夏日，筆者接診因進食冷盤食物中毒而導致腸胃炎的病人，多不勝數。很多病人誤以為把食物放進雪櫃冷藏，便可保證食物的安全性。然而，細菌可依繁殖溫度分為低溫細菌、中溫細菌和高溫細菌三種。如果保存不當，冷盤食物上的低溫致病細菌大量繁殖，人們進食後同樣可以引發食物中毒。臨床上，食物中毒的患者多以腹痛、洩瀉等為主訴。

發病時及早就醫固然重要，飲食上的宜忌與治療的配合，亦至關重要。往往在處方藥物後，筆者都會提醒病人嚴戒口腹之慾，宜進食清淡之食物，禁吃辛腥油辣之品；前者養脾胃以祛邪，後者敗脾胃而留邪。

人們在夏季保持腸胃健康，方法包括合理選擇食物，均衡攝入營養，並根據個體差異進行調節，這樣有助於預防和緩解夏季常見的腸胃問題。



夏季，屬陽氣最旺盛的季節。受到香港夏天的環境因素影響，熱邪容易侵襲人體，以及香港人外熱內寒的生活、飲食習慣，容易造成人們腸胃功能紊亂，脾胃疾病在夏季頻發。正確合理的夏日飲食方式，在保持脾胃健康方面，非常重要。

## 外邪從口入致腹痛

**病案分析** 陳小姐，27歲；職業：幼兒園老師。

2023年7月3日就診。患者6月中旬與友人進食火鍋以及冷盤口水雞、蒜蓉拍青瓜後嘔吐、腹部疼痛、腹瀉1日5次至8次。曾往西醫診所求診，獲處方消炎藥、抗生素、止痛藥等。患者服藥後嘔吐及洩瀉症狀消失，腹部疼痛纏綿至今。

**症狀：**患者汗出如常，盜汗，眠差，易醒，多夢，口乾，納食差，腹部脹痛，進食清淡易消化食



▲不當飲食容易引致腸胃炎。

物時緩解，而進食辛辣油膩食物後腹部絞痛明顯加重，大便1日1次，質軟成形，小便清長。患者平素工作壓力大。脈浮數而滑；舌尖紅，舌淡，苔白，點刺舌。

**證型：**脾虛氣滯證

**分析：**本病病機由於外邪從口入腹，損失脾胃，脾胃虛弱，脾虛氣滯，不通則痛所致，故見納食差，腹部脹痛。脈浮數而滑，可見患者已兼夾濕熱之象。

**治療：**筆者當時以健脾行氣，清熱利濕為主要治療思路，處方香砂六君子湯合麥芽、醋延胡索、六神曲、黃連、黃芩作加減。1天1次，4服。

## 按摩頭皮3式 增強記憶力

日常生活中，有些人有時會不自覺地緊張、糾結、僵硬。透過按摩頭皮經絡，可以幫助改善這些情況。

不說不知，頭皮之下是淺背線的筋膜，以及其他筋膜線的終點，不但牽動甚廣，而且相當活躍；也是督脈、足太陽膀胱經、足少陽膽經、足陽明胃經、手少陽三焦經等經絡通行、匯聚的關鍵地帶。

透過頭皮導引，能放鬆頭皮緊繃的肌肉，促進血液循環，幫助我們活化腦袋、減少脫髮、疏散風寒，保持清醒和消除昏沉。當中有三招頭皮穴道的疏通與養護，可減少脫髮白髮、增強記憶力與免疫力。

### (1)風寒不入

**方法：**一隻手枕着後腦勺，另一隻手的手掌緊貼着前額。吸氣的過程中把頭皮盡量用力收緊，然後吐氣

放鬆。重複六回。（需時約1分50秒。）

**功效：**預防、療癒頭痛，護衛身體一天周全。早上剛起床時，最容易遭受風寒侵襲。在下床之前，操作屬於頭皮導引的第一式「風寒不入」，可以活絡頭部氣血。

### (2)活絡頭皮一

**方法：**手指彎起來像梳子一樣，從眉毛上方的額頭開始，順着經絡循行的走向，快速鎮密地梳理整個頭皮，每個部位都要體貼仔細地好好梳理。至少用十爪指梳，梳理十次。（需時約40秒。）

**功效：**提升頭皮柔軟度，減少脫髮、白髮，增強記憶力。頭頂上有督脈、足太陽膀胱經、足少陽膽經、足陽明胃經、手少陽三焦經通行，可謂經絡密布。順着經絡循行的方向頻

繁地梳理頭皮，能活絡這些經絡。

### (3)活絡頭皮二

**方法：**將十指指腹穩穩地壓在頭皮上，原處旋轉十圈帶動你的頭皮。指腹要確實按摩到頭皮，不要只在頭髮上滑動。然後，換個區域繼續按摩，每處旋轉十圈，直到整個頭皮都仔細按摩過一遍。（需時約50秒。）

**功效：**深層放鬆頭皮緊繃，有效減少脫髮、白髮，強化記憶力，增強反應力。



## 綠豆清熱解毒

**藥食同源** 綠豆性涼，味甘。歸心、胃經。雖然性涼，綠豆有清熱解毒的功效，尤其適合於夏季時食用，以去除暑熱。

綠豆屬豆科植物，含豐富的膳食纖維，能降低人體的膽固醇及血脂，且能幫助腸胃蠕動以促進排便。另外，它含有豐富的澱粉、脂肪、蛋白質和維他命A、B1、B2等，並含鈣、磷、鐵等礦物質，功能清熱解毒，利水消腫。

盛夏之際，煲綠豆湯時常飲用，可促進機體代謝正常，也可製成綠豆沙或綠豆粥，消暑清熱。然而，綠豆性涼，平素脾胃虛寒，腸胃不佳，容易腹瀉者不宜食用。

### 綠豆沙

**材料：**綠豆250克、海帶100克、片糖250克。

**做法：**

- ①綠豆洗淨，用清水浸約1小時。海帶洗淨，切粗條。
- ②煲滾10杯清水，放入綠豆及海帶，大火煲至再滾，改中火煲至綠豆起沙，盛起綠豆衣，加入片糖煮至溶，即成。

**功效：**消暑清熱，除痰止咳。

### 綠豆粥

**材料：**粳米250克、綠豆150克、冰糖20克。

**做法：**

- ①粳米淘淨。綠豆去雜質，以清水洗淨。
- ②綠豆放鍋中，加清水，用大火燒開，改以小火燜燒約40分鐘，至綠豆酥爛。
- ③粳米加入鍋中，用中火煮約30分鐘，至粥湯稠濃，加冰糖調味，即成。

**功效：**解暑止渴，清熱解毒，消腫，降脂。

**備註：**胃寒者不宜多服，此粥不宜與鯉魚一起食用。



▲綠豆粥解暑止渴。

健脾胃 防熱邪

炎夏飲食宜忌

綠豆

西瓜

瘦肉

苦瓜

藕片

蔬果

海鮮

辣椒

羊肉

五爪龍山藥排骨湯

黨參薏苡仁豬骨湯

2湯做法

▲五爪龍益氣養陰。

▼黨參功能調和脾胃。

## 夏日防暑



### 趣趣地

近日香港陽光明媚，高溫暑熱，市民上街大多撐傘、戴墨鏡。

中新社