

在炎熱天氣下，飲冰凍的飲品令人解渴又感覺暢快，但由於冷飲溫度低，飲用後會突然刺激腸胃，腸胃會自然反應而一下子抽縮，這樣就會傷及腸胃，影響消化能力，嚴重的更會引起胃炎、胃痛、腹瀉等。市面上多數飲品中的含糖量很高，對身體並無好處。建議夏天還是要飲用與體溫相近溫度的茶或清水，既可解渴又容易吸收，而且不會傷內臟。

夏天的飲食要清淡，因為人體在高消耗中，不要再加重身體的負荷，要保護腸胃和脾臟，所以應少吃煎、炸、醃、辛辣

的食物，以及較難消化的肥肉和動物內臟。

夏天在戶外活動易中暑，首先必須避免長時間在太陽下暴曬，多喝水和多吃一些消暑清熱的湯水及糖水，例如冬瓜薏米排骨湯、昆布海藻排骨湯、老黃瓜薏米赤小豆豬蹄湯、香茅薑茶、薏米馬蹄水、南北杏雪梨水、蓮子百合糖水等。多吃粥也是夏天養生好辦法，粥能養胃，淮山茨實粥及南瓜粥都是好的選擇。夏天人體最需要補充的是維生素C，流汗越多，維生素C流失也越多，夏天是瓜果盛產的季節，常吃西瓜、蜜瓜、木瓜、蘋果、橙、奇異果等水果或飲果汁，可補充維生素C。

湯水食譜

冬瓜薏米排骨湯

功效：利尿排濕，消暑止渴



做法：生熟薏米75克用冷水浸3小時或以上，撈出瀝乾。600克排骨斬成小塊，放冷水煮沸滾水1分鐘，撈出沖洗備用。3至5粒瑤柱用碗水浸軟撕碎，留水備用。

1角陳皮浸軟，刮去裏面白色部分，切絲備用。600克冬瓜去皮洗淨，挖去瓜瓢和籽，切成約5厘米丁方大塊。

2公升清水煲沸，放入瑤柱（連水）、4片薑和排骨，大火煮沸，撇去浮沫，小火煲1小時。加入冬瓜粒、薏米，煮沸後用中火煮1小時，加鹽調味，放入陳皮絲，燜10分鐘即成。

苦瓜淡菜鹹排骨湯

功效：消暑解熱，對因暑熱引致的頭脹、聲音沙啞有幫助



做法：肉排斬件洗淨，用廚紙吸乾水分，放入鹽拌勻，放在食物袋中，醃隔夜或10小時成鹹排骨。50克淡菜用水浸1小時，撈出瀝乾。

苦瓜約450克切開邊、去囊，切成大件塊狀。取出鹹排骨，用水沖洗去血水及多餘鹽分，瀝乾。

把15克薑片、排骨、淡菜放入湯鍋中，加入2.5公升清水，煮沸後改小火煲1小時。放入苦瓜，再用中小火煲1小時即成，不用加鹽。

香茅薑茶

功效：清新舒暢，祛風除濕，提神醒腦



做法：新鮮香茅4至6枝，用水沖洗後，切段，用刀背拍裂，與40克薑片同放入鍋中，加入1.5公升水，大火煮沸後小火煮1小時，加入50克碎冰糖，煮至糖粒溶化，倒出，用漏網隔去渣，即可熱飲或凍飲。

薏米馬蹄水

功效：清熱解毒，可不加冰糖，常飲有助減肥



做法：生薏米10克，熟薏米10克，兩種薏米混合，用750毫升清水浸2小時。

12粒馬蹄去皮切小粒，10粒紅棗開邊去核，放入鍋中，加入薏米連浸的水，加1公升清水，煮沸後改小火煮2小時，加入20克冰糖煮溶，即可飲用。

明代醫學家張景岳說：「春應肝而養生，夏應心而養長，長夏應脾而養化，秋應肺而養收，冬應腎而養藏。」夏天，是一年四季中身體新陳代謝加快、人體進入活躍階段的季節，身體消耗大，飲食更加要注意。由於天氣悶熱，很多人只想飲冷飲卻食慾不振，加上經常出汗，這會使身體的營養流失並消耗蛋白質，引致疲倦乏力，睡眠欠佳，脾氣煩躁，這樣就會影響身體健康。因此，夏日消暑湯水必不可少。不少平日用來煲湯的材料也十分適宜在夏日進食。

方曉嵐

夏日消暑解熱

5種瓜果各有功效

夏季的蔬菜中，首選是吃各種的瓜果

青瓜



●含維生素B、C和E，可生吃或熟吃，含豐富鉀鹽，可清熱解毒、利尿除濕。

節瓜



●含維生素B、C和鈣質、鐵質、磷質。節瓜正氣，不寒不燥，生津消暑，老少咸宜。

冬瓜



●低熱量，高水分，含維生素C、鈣質、磷質及胡蘿蔔素，有清熱、消痰、解毒、解暑、利尿、消水腫等功效。

絲瓜



●低熱量，高水分，高纖維，高蛋白質，含維生素A、B、B2、B6和C，另外還有多種人體需要的微量元素如鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等，據說能夠增強人體的免疫力，還有抗癌、抗氧化、活絡通經等功效。

苦瓜



●含豐富維生素B和C，能消暑解熱，補益脾腎，含有的苦瓜甙具降血糖的功效。苦瓜含清脂素，生食苦瓜或飲苦瓜汁更能達到減肥效果，但脾胃虛寒者不宜。



中醫治療視網膜色素變性 針藥齊施

香港仲景堂中醫綜合診療中心 註冊中醫師 郭岳峰 郭歌

原發性視網膜色素變性是一組以進行性視網膜感光細胞及色素上皮功能喪失為共同表現的遺傳性眼病。典型症狀為：夜盲，伴有進行性視野缺損，眼底色素沉着和視網膜電流圖顯著異常或無波形為其臨床特徵。

此病的發病原因尚不十分清楚，目前較公認的因素有：遺傳因素、自身免疫功能紊亂及代謝異常。

西醫對此病尚無確切、有效的治療方法，有試用血管擴張劑、維生素A、E及B、組織療法，眼外肌肌束脈絡膜上腔內移植術等，但效果均不理想。一般採取綜合治療措施，以避免視力的迅速惡化。

原發性視網膜色素變性在中醫眼科學中屬於「高風內障」、「雀目」、「雞盲」、「陰風障」等。其病機為陰陽失調，陽衰不能陰而日暮陽氣衰微，陰氣漸盛，出現視物不清，陰陽不濟，陽氣不能為用，陰盛蔽陽而視物昏蒙，視不見物。中醫學認為此病以虛證為主，虛者主要責之於肝、脾、腎

三臟，在臨床上多見虛中挾痰，這可能是由於患者多因先天稟賦不足，後天營養失調，而發病年齡又較早，絕大多數為慢性進行性加重，病程冗長，久病生痰，脈絡阻滯所致。早期以虛證為主，至晚期多虛實並見。

中醫在臨床實踐中據此制定補元陽，益精血，健脾胃，和血絡為基本治則。以黃芪、枸杞子、當歸、生熟地、山藥、丹參、山萸肉、菟絲子、芫荽子、夜明砂桃仁、紅花為基本方，腎陽不足者加肉桂、制附子、杜仲、鹿角膠；腎陰不足者加女貞子、桑椹、楮實子；脾氣虛者加黨參、白朮、茯苓；血瘀明顯者加赤芍、川芎、牛膝、澤蘭。另外配合針刺精明、球後、承泣、太陽、風池、合谷、肝俞、脾俞、腎俞、足三里、三陰交、胃俞、太沖、光明等穴位。每次局部取3至4穴，遠端配2至3穴，以補法為主，每日1次，10次為一療程。眶外穴位可留針15分鐘，眶內穴位容易出血，應予注意。

「無糖飲料」並非不含糖

很多人認為「含糖飲料」不健康，那麼換成「無糖飲料」不就好了？然而，無糖飲料正是人工甜味劑的「聚集地」。常見的人造甜味劑有糖精、甜蜜素、阿斯巴甜、安賽蜜和三氯蔗糖等。

無糖並不代表沒有糖，只是不含蔗糖、葡萄糖等升糖成分，而採用形式各異的人造甜味劑代替。一旦甜味劑攝入過多，不僅會刺激胰島素產生，影響胰島素受體的敏感度下降，還會反射性地增強食慾，導致熱量超標。

2022年9月，世界衛生組織、法國國家健康與醫學研究中心、巴黎大學的研究人員在《英國醫學雜誌》上發表研究論文。研究表明，人造甜味劑不是糖的健康和安全替代品，較高的人造甜味劑攝入量增加心臟病和中風的風險。研究發現，人造甜味劑總攝入量與心血管病風險增加9%相關。研究同樣顯示，人造甜味劑總攝入量與腦血管疾病風險的增加更顯著，高達18%。在不攝入人造甜味劑的人中，每10萬人每年有150人患腦血管疾病，然而在

攝入量較高的人中，每10萬人每年有195人患腦血管疾病。

適度飲用無糖飲料可以，但不建議長期當水來喝。最健康的飲品還是白開水和茶。白開水對人體的生理機理具有重要的調理作用，能夠維持生理平衡、促進新陳代謝、潤腸通便、排毒養顏等。茶飲，是除了水之外，喝得最普遍的飲品。尤其是夏天，喝茶既解暑又解膩。

中新社



▲最健康的飲品還是白開水和茶。