

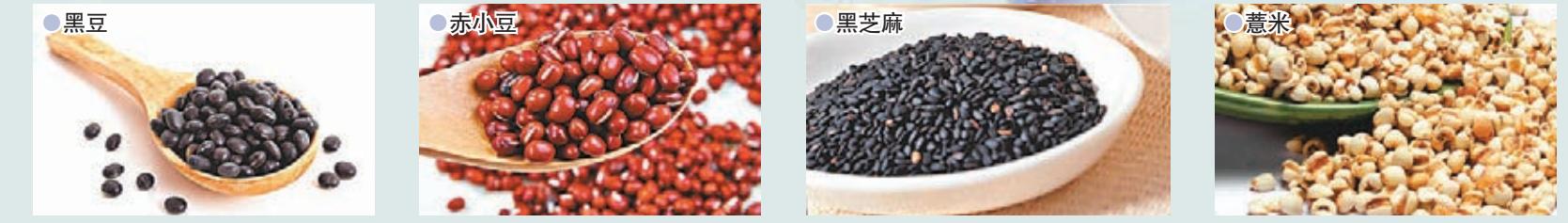
# 盛夏濕重易困脾 養生宜健脾養心



●陳飛松註冊中醫

在七月至八月間的盛夏，副熱帶高壓明顯加強，在副熱帶高壓的控制下，高壓內部的下沉氣流，使白天晴朗少雲，陽光照射時間長，午間陽光直接照射，地面、水面輻射增溫，天氣就更加炎熱潮濕。盛夏潮濕，中醫認為濕重易困脾，因此還要注意「健脾」，故「夏季暑濕，適宜清補」。同時，盛夏之時，由於主要問題在於高溫和潮濕，高溫屬熱易生火，養生方面亦要注意「養心」。

●文：香港中醫學會註冊中醫陳飛松 圖：資料圖片



**盛** 夏地表濕度變大，每天吸收的熱量多，散發的熱量少，地表層的熱量累積下來，所以一天比一天熱。進入盛夏，地面積累熱量達到最高峰，天氣就最熱。另外，夏季雨水多，空氣濕度大，水的熱容量比乾空氣要大得多，這也是天氣悶熱的重要原因。盛夏由於室外炎熱潮濕，室內空調溫度、濕度較低，導致室內外溫度、濕度相差較大，容易引起感冒、發燒、頭疼、胃腸不適及上呼吸道感染，甚至有的老人還誘發了心腦血管疾病。

夏季為什麼要「養心」？心臟和夏季有何關係？黃帝內經《素問·陰陽應象大論篇》說：「南方生



●黑豆



●赤小豆



●黑芝麻



●薏米

熱，熱生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾！」這是根據古代陰陽五行理論，將心臟與熱、火、南方、苦味等對應聯繫起來。因夏季火旺，故夏季與心臟的關係十分密切。

夏日炎炎，應如何養生？《黃帝內經·素問·四氣調神大論篇》提出：「夏三月，此謂蕃秀。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，若所愛在外。此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為癆瘍，奉收者少，冬至重病。」這段話論述夏季養生，第一點是要「夜臥早起，無厭於日」。盛夏晝長夜短，睡眠也要隨之「夜臥早起」，



●扁豆



●車前子



●藿香

以順應自然，如晚上睡眠時間不足，最好睡午覺補足。

第二點是「使志無怒」，「使華英成秀，使氣得泄」。當夏天氣溫升高至一定程度時，人體會出現煩躁、易怒等症狀。此時，要保持平和的心態，遇事不可激動，以防「情緒中暑」。同時，人的精神要像夏天的萬物一樣，鬱鬱蔥蔥，蓬勃向上，心情愉悦，使人體氣機舒暢，這就是順應夏天萬物生長的養生之道。《黃帝內經》還認為，夏季的養生之道，其實就是「養心」，如違背此道，就是「逆心」。「逆心」的結果，是「秋為癆瘍」，「冬至重病」，所以《黃帝內經》特別強調「冬病夏治」，

而為了預防秋冬的疾病，夏日也必須要注意「養心」。

加上，夏天酷熱高溫，人們喜冷飲，喝水多，導致濕氣侵入人體，而外濕入內，使水濕困脾，引起脾胃升降，令人的消化功能產生障礙，出現積水為患，引起食慾不振等。

所以，常用於防濕與祛濕的食物：利水類，如西瓜、黑豆、赤小豆、黑芝麻、粟米、瓜類等；祛濕類，如薏米、扁豆、麥仁等。濕症及濕氣嚴重者，在長夏季節可適當用點化濕類中藥，如車前子、茯苓、薏米、藿香、佩蘭等。另外，在盛夏季節，每天必須適當出汗，此有益於促進代謝與祛濕和排毒。

榴槤

## 爽滑魚肚「辛」滋味

早前，醫師提到嗜辣好處多，如好辣者可嘗試不同種類的辣。由譚仔三哥米線獨創的「焗」辣湯底，是以精妙火候將香料炒至焦爛前的極限，再倒入湯中熬製，激發焦香醇辣的獨特風味；而當中入屋之作麻辣湯底，入口即帶給唇一陣麻痺，辣即慢慢湧上，層次分明。

今次，全新「焗麻」湯底以「焗」辣湯和

●糊麻湯魚爽肚米線及香

●糊麻湯