

大暑養生宜「清補」 「冬病夏治」好時機



●香港屬華南地區，相對濕度較高，暑氣熱盛，暑濕之邪容易乘虛而入，所以大家出行時要避免中暑。中新社

今年7月22日正是大暑節氣，是一年中中最炎熱的時期，香港平均氣溫可達30度以上。單從字面解釋，就能體現出大暑時天氣炎熱，正如《月令七十二候集解》中說到：「暑，熱也，就熱之中分為大小，月初為小，月中為大，斯時天氣甚烈於小暑，故名曰大暑。」我們身處的香港屬華南地區，相對濕度較高，濕氣加上天氣酷熱，我們身體對炎熱的感覺則更為明顯。除酷熱天氣外，此時雷雨亦較為頻密，再加上暑氣熱盛，暑濕之邪自然容易乘虛而入。因此，市民出行時，需要做好防曬及消暑措施，避免中暑。

●文：香港中醫學會 余韻律中醫師 圖：余韻律中醫師、資料圖片



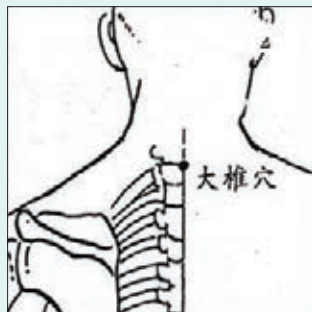
●余韻律中醫師



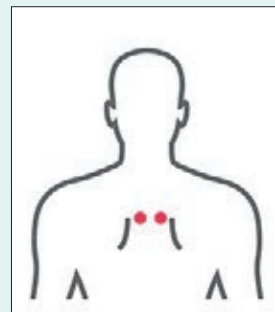
●晚間入睡時，最好要穿上睡衣及蓋上被鋪，避免着涼。



●三伏天灸



●大椎穴



●肺俞穴

由於「大暑」時節高溫悶熱，如長時間處於炎熱環境下工作或活動，中暑機會則大大提升。暴露於高溫環境時，如出現大汗、四肢無力、頭暈、口渴、頭痛、注意力不集中、眼花、耳鳴、動作不協調等徵狀，就屬於中暑先兆。此時，應及時轉移至陰涼通風的地方幫助降溫，並補充足夠的水分和電解質，以防情況進一步惡化。所以，建議大家「大暑」期間減少在日曬下長時間活動，亦應盡量避免強度過大的運動項目。若需進行體育活動，可改為室內，或待早晚氣溫稍低時再進行相關活動。而且，汗出後要用乾紙巾或毛巾擦乾，並及時更換衣物，避免感冒。

作息規律免着涼

在作息方面，要有充足的睡眠，避免捱夜，有利於心神寧靜。正因天氣酷熱難受，很多家庭在室內時會長期開空調降溫，但大家需要注意，室內和室外氣溫不宜相差過大，亦應保持空氣流通。即使氣溫較炎熱，間中也需要戶外走動，不應長時間久坐冷氣房間而缺乏活動。另外，晚間入睡時，最好要穿上睡衣及蓋上被鋪，避免着涼，特別是體質虛寒的人，更容易因衣被不足，令病邪有機可乘而發病。

三伏天灸防疾病

中醫學上有所謂「冬病夏治」、「春夏養陽」的概念，大暑是全年中氣溫最高，陽氣



●中醫建議大家「大暑」期間減少在日曬下長時間活動。

最盛的時期，正處於「三伏天」期間，此時進行「三伏天灸」，是預防疾病及保健措施的最好時機。中醫師會利用由中藥調配而成的藥餅敷貼於背部穴位，如大椎穴、肺俞穴等，有助減輕和預防一些好發於冬天的疾病，如慢性支氣管炎、哮喘、過敏性鼻炎等，符合中醫理論中「治未病」、「未病先防」的治療原則。

不過，在接受天灸治療之前，首先應諮詢中醫師意見，了解自己的體質狀況是否適宜進行天灸。一般來說，天灸貼敷位置的皮膚如出現輕微發紅，屬正常現象，傳統上甚至認為天灸至出現水疱（發癩）的話效果尤佳。然而，現代也有不少學者認為，天灸即使不達至發癩，亦可取得療效，所以市民大眾亦不必一味追求發癩。但是，有個別體質較為敏感的人士，即使只給予較輕劑量的天灸刺激仍然會發癩。如水疱體積很小，保護得當的話數天後就會自然吸收；較大的水疱則應尋求中醫師或其他醫護人員協助處理，

切勿胡亂刺破，以免發生感染。

長夏防濕重祛暑

明代醫家汪綺石在《理虛元鑒》指出：「夏防暑熱，又防因暑取涼、長夏防濕。」可見，古人認為夏季養生除了要順應四時之外，還需要避免因為防暑取涼而得病，而長夏更應着重祛暑防濕。中醫角度認為，濕邪具有「重濁」的特性，會阻礙人體內清氣上升，而影響我們脾胃運化功能。在暑熱和濕邪的影響下，人們可能會出現倦怠乏力、四肢沉重、食慾減退等症狀。因此，「大暑」養生應重在健脾化濕，即所謂的「清補」，可多吃薏米、冬瓜、淮山、綠豆、絲瓜等既消暑又健脾的食物。同時，亦切勿貪一時之快，過量飲用冰凍飲料或過食生冷食品，否則容易令脾胃功能受損，出現腹痛、腹瀉、消化不良等症狀。

清暑健脾兼養心

除以上提及清暑健脾的食物及粥品外，大暑時亦可適量食用含苦味之食品，古代醫學家張景岳指出：「夏應心而養長，長夏應脾而變化。」由於心氣旺於夏，人體容易心浮氣躁。中醫角度認為苦入心，而苦味的食物常具有清心除煩、祛暑燥濕、清熱解毒等功效。因此，夏季飲食上可適量進食一些苦味食品，如苦瓜、茶葉、高苣等苦菜。當然，苦味食品亦不宜過量服食，否則會因為苦寒敗胃，反而成了傷胃之品。

清補食物



●淮山



●冬瓜



●薏米



●絲瓜



●綠豆



●苦瓜

大暑食譜推薦

冬瓜薏米瘦肉湯

冬瓜是夏季消暑佳品，有消暑解渴、利小便的功效，而薏米則有利水滲濕、健脾益胃之功，但需注意冬瓜及薏仁性質皆屬微寒，對體質虛寒的人士不宜長期食用。

材料（一人分量）：冬瓜半斤、生熟薏米各15克、瘦肉適量

做法：生熟薏米預先浸泡約半小時，冬瓜切塊，瘦肉切件，將1公升清水煮沸後，放入所有材料，改慢火煮約1小時即可。



●冬瓜薏米瘦肉湯



●清暑綠豆湯

清暑綠豆湯

綠豆甘涼，具有清暑解毒、利尿功效，是大暑時節消暑健脾之養生食療。

材料（一人分量）：綠豆30克、冰糖適量

做法：綠豆可先浸泡約半小時，將水煮開，加入綠豆，待綠豆煮熟後按個人口味加入適量冰糖即可食用。

健康資訊

學懂解難真正快樂成長

談到快樂人生，香港人在全球幸福指數排行中往往靠後。由學生時代開始，經已承受不同的壓力，影響個人健康成長，甚至窒礙社會幸福環境發展。愉快學習、快樂人生，真的只會是遙不可及的「離地」之詞？為全面推行正向教育持續發展，引導青少年掌握快樂人生之道，「招商局·仁愛堂YES青年快樂人生資助計劃」過去兩年走訪8間中學，透過一系列入校活動、師友計劃和網上平台，以PERMA（幸福五元素）正向心理學為主要教授課題，向逾1,300名學生提供正向教育。

過去一年，即使受到疫情和停課影響，亦無阻計劃推廣正向心理學這一門終生受用的訓練，除在疫情期間充分幫助學生心理健康外，更秉持讓學生重新愛上學習，面對未來挑戰亦能迎难而上的信念。今次計劃長達一年，提供有系統的正向心理學培訓，又引入豐盛學院為計劃量度社會效益，希望大力推動正向教育的未來發展，師生反饋都相當正面。計劃分享會更於早前舉行，青年發展委員會青年發展基金和計劃專責小組主席陳博智JP、仁愛堂行政總裁方啟良和招商局慈善基金會高級項目官員鄧曉琳等，與一眾參與計劃的師生把握時間分享正向心理的成果，期望勉勵一眾學生正面向對壓力，學懂解難，真正快樂成長。



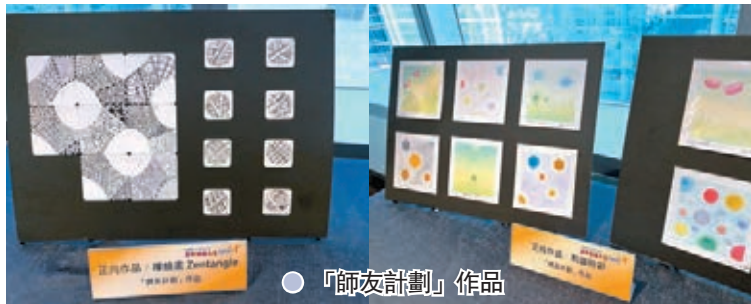
●在分享會上，老師亦表示教育界愈趨重視正向教育，期望提升同學生活素質，迎來豐盛快樂人生。



●計劃分享會嘉賓、來賓、老師和學生大合照。

在停課期間，學生只能待在家中上網課，不但影響學習效能，老師難以適時跟進學生身心健康和學生缺乏與同學間的正常社交，都會影響學生的心智發展。有些學生甚至會出現情緒問題，面對反覆的疫情出現極大壓力和無力感。計劃的實體活動雖受疫情影響，但透過「師友計劃」，參與中學生得以繼續和「正向領袖」透過視像和短訊密切聯絡、互相勉勵，「正向領袖」可化身成疫下心理健康的良師，在互助之下一同「疫」境自強。加上計劃的網上平台不時分享計劃最新資訊和勉勵金句，增加吸引力，疫下與學生相伴共前行。

●文：Health



●「師友計劃」作品



●香港註冊中醫師 楊沃林

夏季補益之果「荔枝」

最近，好幾位朋友都送荔枝來，現在正是荔枝的最好時節，糯米糍、妃子笑、桂味等味甜香濃的優良品種開始上市，荔枝清甜多汁，一口一個，吃得過癮。「一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來」、「日啖荔枝三百顆，不辭長



●荔枝

作嶺南人」，百果之中，荔枝尤其受文人雅士的偏愛。

《本草綱目》記載，荔枝性平味甘，有「補脾益肝、生津止渴、消腫止痛、鎮咳養心」等功效，較適於產後血虛的婦女及老年體弱多病者食用。

荔枝對大腦組織有補養作用，能明顯改善失眠、健忘、神疲等症。李時珍在《本草綱目》中說：「常食荔枝，補腦健身」。

荔枝肉中含豐富的葡萄糖、蔗糖總糖量在70%以上，列居多種水果的首位，具有補充能量，增加營養的作用。

荔枝肉含豐富的維生素C和蛋白質，有助於增強機體的免疫功能，提高抗病能力、自古以來，一直被視為珍貴的補品，荔枝有消腫解毒、止血止痛的作用。

荔枝味甘、酸、性溫，入心、脾、肝經。科學研究表明，鮮荔枝富含營養成分，尤其是維生素C要比蘋果、鴨梨分別高出6倍、11倍，而且還具有較高的醫療價值，能「補脾益肝、生津止渴、消腫止痛、鎮咳養心」，適用於身體虛弱、氣血不足、胃陰不足等症。同時，荔枝擁有豐富的維生素，可促進微細血管的血液循環，防止雀斑的發生，令皮膚更加光滑。

當代科學研究發現，荔枝含有豐富的糖分、蛋白質、維生素

A、維生素B、維生素C、維生素D、檸檬酸、果膠以及大量游離的精氨酸和色氨酸。皮膚是人體內部功能和狀態的表現，營養不良、飲食不當的人，一定不會有健康的肌膚。而荔枝含有豐富的各類營養，還可

以促進微細血管的血液循環，所以，經常吃荔枝不但能防止雀斑等各類色素斑的發生，而且能使皮膚光滑細膩。

荔枝性質溫熱，有大便秘結導致的便秘現象的老人，儘可能不要食用，特別是有肝病、腎病、糖尿病、胃腸病患者更應慎重。如以荔枝來美容的女性，每次吃荔枝不能超過10粒，且每周不能超過3次，過多會上火，還會長痘。

荔枝不好保鮮，「若離本枝，一日色變，二日香變，三日味變，四五日外，色香味盡去」。唐代楊貴妃要吃新鮮荔枝只能用驛馬傳送。

我們現在雖然有冰箱，但荔枝果期短暫，保存時間也有限，多年前我曾教東莞的荔枝種植戶釀製荔枝酒，荔枝酒滋補身體，比鮮食吸收的營養還要多。

荔枝酒對身體有莫大的裨益，功效不可小覷。荔枝酒對神經中樞系統起到提高肌肉張度，放鬆神經的作用，有助眠效果。

適當地飲用荔枝酒不但有美容抗衰、預防心腦血管疾病和氧化的作用，還能降低膽固醇，預防動脈硬化。喝點荔枝酒，不但能起殺菌的作用，還可促進脾胃消化。荔枝酒還有消渴利尿作用，對尿酸高、痛風等病情有一定輔助作用。