



夏日高溫難耐 西瓜清涼解暑



◆王錦超註冊中醫師

夏季炎炎烈日，高溫使人疲憊不堪。此時，一顆清甜可口的西瓜無疑是給人帶來清涼的最佳選擇，但你知道嗎？西瓜不僅僅是夏季消暑的美味佳品，它還擁有許多對人體有益的保健作用。今期將從西瓜的成分、藥用部位和藥理作用等方面，來探討西瓜在夏季飲食中的優勢，並提供一些夏季保健的建議。

◆文：王錦超註冊中醫師
（香港中醫學會副秘書長）
圖：王錦超、資料圖片、網上圖片

西瓜是一種含水量極高的水果，約有94%的部分是水分，同時含有糖、維生素、礦物質等多種營養成分。其中，糖分主要是蔗糖、葡萄糖和果糖；蛋白質的含量不高，但含有豐富的氨基酸；維生素主要包括維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素B6等；礦物質則包括鈣、磷、鐵、鉀、鈉、鎂和鋅等。此外，西瓜還含有蘋果酸、β-胡蘿蔔素等多種化合物。由於西瓜的汁液含有大量人體所需的各種營養素，因此普遍認為西瓜具有生津止渴、消暑、利尿等多種功效。

西瓜的藥用部位

西瓜的果肉、種子、根和皮等部位均可入藥。其中，西瓜果肉是最常用的部位，其味甘、性寒，具有清熱除煩、利尿通淋、解暑生津等功效。西瓜種子味苦、性平，具有清肺化痰、和中潤腸等作用，主治久嗽、咯血、便秘等。西瓜根和皮則分別具有清熱利濕和利尿通淋的功效，多作藥用，故大眾對其認識不多。

西瓜的藥用價值

根據《中華本草》的記載，西瓜味甘性寒，具有清熱除煩、解暑生津、利尿的作用，主治暑熱煩渴、熱盛津傷、小便不利、喉痹、口瘡，是不可多得的消暑妙品。而《本經逢原》就記載：「西瓜，能引心包之熱，從小腸、膀胱下泄。能解太陽、陽明中喝及熱病大渴，故有「天生白虎湯」之稱。」以下是關於西瓜的功效分析：

一、清熱解暑

暑邪是夏季的主氣。暑邪致病，容易令人出現高熱煩躁，汗出口渴，小便短赤，脈洪等症狀。大量出汗可導致氣隨汗脫，進而出現頭暈氣短，神疲乏力，甚至昏倒，亦即所謂的中暑。夏季多雨而環境潮濕，因此暑邪常挾濕致病。由於濕易傷脾，故在暑濕來犯時常會引起的肢體懶倦沉重、胸脘痞悶、大便溏瀉等症狀。西瓜不單能補充身體的水分，其清熱解暑的功效亦可以幫助人體清利暑濕之邪，從而減輕暑熱帶來的不適感。

二、利尿通淋

西瓜具有利尿通淋的功效，一方面可以幫助人體排出過多的尿酸，從而減少痛風等疾病的發生，另一方面當人體出現多餘的水分時，憑著其利尿功效亦可將這些多餘的水分排出，從而減輕腫脹和浮腫等不適感，並且調節體內水分和電解質的平衡。

三、生津止渴

西瓜含有豐富的維生素和β-胡蘿蔔素等營養成分，可以幫助人體補充營養，促進新陳代謝，從而達到生津止渴，滋潤保健之效。



西瓜的料理

◆西瓜果汁



一、清涼果汁

將西瓜切成小塊，放入果汁機中攪拌成汁，可以製作出清涼解渴的西瓜果汁。此外，還可以加入一些薄荷葉或檸檬片等調味品，增加口感和香氣。

◆西瓜沙拉



二、水果沙拉

將西瓜切成小塊，與其他水果混合製作成水果沙拉，可以增加口感和營養價值。當然亦可因應個人口味，加入一些堅果、蜂蜜等調味品，增加口感和營養價值。

◆冰凍西瓜



三、冰凍西瓜

將西瓜切成小塊，放入冰箱冷凍，製成清涼解渴的冰凍西瓜。夏日炎炎每當吃一口冰凍西瓜，確是心曠神怡。不過生冷食物始終易傷脾胃，若是食其一時之快亦無可厚非，但切勿過量服用。

夏季飲食養生建議



◆冰糖雪耳

一、飲食清淡 多添蔬果

夏季飲食應以清淡為主，多攝取富含維生素與礦物質的蔬果，如西瓜、冰糖銀耳等。此外，由於天氣炎熱出汗多，體液流失快，故容易出現便秘。我們除了要補足水分之外，也適宜食用纖維素高的蔬果，例如苦瓜、菠菜等，以保持大便暢通。



◆睡眠

三、睡眠充足 避免熬夜

夏季日照時間較長，人體易產生疲勞感，應保證充足的睡眠時間，避免熬夜。



◆天氣炎熱，適當運動即可。

二、適量運動 保持良好生活習慣

夏季可選擇在早晨或傍晚涼爽時段進行適量運動，如慢跑、太極拳等，保持心情舒暢，並形成有規律的生活習慣，使身心維持在平穩狀態。



◆防曬

四、防曬降溫 補充鹽分

戶外活動時，應適當防曬，如戴太陽帽、穿長袖衣物等，同時注意避免長時間曬太陽。夏季出汗多，體內鹽分流失較快，應適當補充鹽分，以維持正常的電解質平衡，有助預防中暑、抽筋等情況發生。

五、忌暴飲暴食

夏季新陳代謝速度快，較易因飢餓感增加而食慾大增。雖然能吃能喝本應是一件好事，但亦要注意避免暴飲暴食，以免給腸胃帶來過多負擔，反而導致了積滯的發生。

總之，西瓜作為夏季的消暑佳品，它不僅能夠為人體提供清涼降溫的效果，還具有豐富的營養價值和保健作用。在炎炎夏日，我們應該充分利用西瓜等季節性水果，合理調節飲食結構，保持良好的生活習慣，以達到保健養生的目的。希望本文的內容對您的夏季保健有所幫助，祝您度過一個健康愉快的夏季！



胃炎

香港生活節奏急促，不少港人都曾患過胃部不同的疾病，最常見的是胃炎，而且加上港人熱愛不少刺激性及辛辣食物，大大增加胃炎的風險，腸肝胃專科醫生薛立威醫生，為大家分享更多胃炎資訊。



◆薛立威醫生

問：什麼是胃炎？急性胃炎及慢性胃炎又是什麼？

答：急性胃炎是由於胃黏膜受到刺激或感染引起的短期炎症，這種類型的胃炎通常會在幾天或幾周內自行緩解，但在病程中可能會出現上腹疼痛、噁心、嘔吐，胃氣脹等症狀，最常見的刺激物，包括藥物（例如阿司匹靈或其他非類固醇消炎藥、抗生素等）、酒精、過分辛辣或酸性的食物。最常見的原因是感染性胃炎，例如細菌感染、病毒感染或真菌感染。幽門螺旋菌是其中一種比較常見會引起急性胃炎的細菌。

慢性胃炎是一種長期存在的胃黏膜炎症，可以持續數月甚至數年。慢性胃炎可能導致胃黏膜萎縮、胃酸分泌減少等問題，進而影響到消化功能。長期而嚴重的慢性胃炎更有可能產生病變，長遠增加患胃癌的風險，大部分輕微的慢性胃炎都沒有症狀，其症狀通常比急性胃炎輕微，例如胃部不適、噁心、食慾不振等。慢性胃炎的主要原因是長期的胃酸刺激，常見的危險因素包括長期吸煙、飲酒、不良的飲食習慣等。

問：如患有胃炎，會出現什麼症狀？

答：胃炎的症狀因人而異，不同類型的胃炎症狀也有所不同。以下是一些常見的胃炎症狀：

- 可能會感到上腹部疼痛、不適或脹氣感。這種疼痛可能會在進食後加重或減輕。
- 通常會感到噁心和嘔吐，這些症狀在早晨或空腹時可能尤為明顯。
- 可能會感到食慾不振，進食量減少。
- 某些類型的胃炎可能會導致腹瀉或便秘。
- 可能會感到胃灼熱或酸反流，這些症狀可能會在夜間或躺下時尤為明顯。
- 可能伴隨其他症狀，例如口乾、口臭、噯氣等。

問：如患有胃炎，可以如何醫治？

答：胃炎的治療方法根據病因和症狀而有所不同。以下是一些常見的胃炎治療方法：

- 處方抑制胃酸的藥物，中和胃酸值（常見的藥物，包括H2受體阻劑和質子泵抑制劑）
- 如果發現有幽門螺旋菌，會處方抗生素加高劑量和質子泵抑制劑，以消滅幽門螺旋桿菌
- 如果病人有痛症需要服食止痛藥，盡量以其他止痛藥例如處方含有對乙酰氨基酚的止痛藥以代替非類固醇消炎藥。

問：常聽到有胃炎要食清淡些，是真的嗎？還有什麼可以食？

答：清淡易消化的食品：如粥、麵條湯、清蒸魚、蒸蛋等；高纖維素的食品：如蔬菜、水果、全麥麵包、燕麥等；低脂肪的食品：如瘦肉、雞胸肉、魚肉等；非刺激性食品：如煮熟的蔬菜、水果、飯糰、餅乾等；富含益生菌的食品：如酸奶、酸菜、豆腐等。

問：平常有什麼方法可以預防胃炎？

答：避免過度進食、暴飲暴食和長期飢餓，避免食用過度刺激性、油膩、辛辣食物等；保持飲食衛生，避免食用不潔食品；控制壓力，如適當休息、運動等；避免飲酒和吸煙，過量飲酒和吸煙會刺激胃黏膜，引起胃炎；適當用藥，避免長期使用非類固醇消炎止痛藥、阿司匹靈等會刺激胃黏膜的藥物；預防幽門螺旋菌感染，幽門螺旋菌感染是胃炎的常見病因之一，預防幽門螺旋菌感染可以有效預防胃炎。



◆文：Health

「童踢同樂」計劃啟動 締造健康快樂童年

香港救助兒童會（Save the Children Hong Kong）宣布旗下「童踢同樂」計劃將於6月正式啟動，計劃為期三年，費用全免，由香港救助兒童會主辦，得到中國香港足球總會、其他民間非牟利組織及本地球會的大力支持。為了進一步推廣「童踢同樂」計劃，救助兒童會將於6月16日舉行舉辦Inspire Cup七人混合慈善足球賽，這個賽事旨在提高大眾對兒童心理健康的關注，並為「童踢同樂」計劃籌集資金。由即日起至6月2日，比賽將邀請各界人士通過活動網站（<https://www.play-to-thrive.com/>）報名，以足球的力量幫助弱勢兒童發掘潛能及並培養生活技能，提升身心健康。

這計劃的足球訓練小組課程，汲取救助兒童會的國際課程經驗，將課程本地化並編撰成《童踢同樂足球訓練手冊》。同時，參與計劃的40名具備專業教練資格的足球教練將接受香港救助兒童會的培訓，確保他們可以將社交情緒技能和足球訓練融會貫通，而他們亦須接受香港救助兒童會的守護兒童培訓。此外，計劃亦強調家長的參與，並邀請他們一起參與部分足球訓練和「從心所育」家長小組，以鼓勵家長以正向的思維及管教方式陪伴兒童成長。為期三年的融合計劃將分階段為6至8歲初小和9至12歲高小兩個年齡組的香港兒童提供結合社交情緒元素的足球訓練，計劃將擴展到其他地區，服務約1,100名兒童，以促進他們的社交情感發展。



◆早前香港救助兒童會「童踢同樂」計劃發布會合照。