



# 夏至酷熱宜養心 鞏固防禦重養陽

日前，疫情解封後的第一個夏至，更應順應天時做好養生，鞏固好自身的防禦力。夏天天氣酷熱，香港人喜歡留在冷氣場所，亦有喜歡在陽光下做運動，但過度的着涼或過甚的曝曬，也會不覺間減弱了自身的體質，影響抗病的免疫能力。因此，我們要學懂養生，鞏固防禦力，為下一輪疫情做好預防準備。夏至的「至」不是「到」的意思，而是「極限」的意思。一年之中日照最長便是這一天，就是大地「陽」的值達到最大的極限，萬物生長最為旺盛，然而陰陽之氣在此時亦開始轉換，陽氣也從最盛回落而漸進入收斂。俗話有說「陽極陰生」、「夏至一陰生」，儘管天氣極為酷熱，陰氣卻悄悄地萌生。懂得這個道理，夏至養生就是要順勢而為，適時養心和適度養陽。

◆文：香港中醫學會 施榮棟註冊中醫師 攝：施榮棟、資料圖片



◆夏至是日照最長的日子

隨着自然界陰陽盛衰變化，夏至宜晚睡早起。《黃帝內經》說「夜臥早起，無厭於日」，就是要減少睡眠的時間，增加活動的時間，可促進陽氣的長養。很多人可能都有這樣的體驗：夏天睡得愈多，就愈感到疲倦、無力，精神倦怠，這就是陽氣和心氣被抑制的表現。所以，夏季在白天多做些運動，提升陽氣，會使精力更充沛，精神更飽滿。

《周易》：「夏屬火，對應五臟之心」。夏日炎炎，往往讓人心煩意亂，而煩則更熱，可影響人體的功能活動，從而引起很多情志的不安，平時可多靜坐，和氣歡暢，靜心寧心。夏至也要學會睡「子午



◆施榮棟註冊中醫師



◆白天活動增，陽氣促長養。

覺」，即在子時（23時至01時）大睡和午時（11時至13時）小憩。中醫理論中，午覺可以陽養陰，子覺可以陰養陽，由於夏至陰生，「子午覺」可護養陽氣和保養心陰。

## 消暑護心 應天通陽

夏天酷熱，暴露在戶外活動或工作的人士也要注意防暑，暑熱使汗出過量，水分過度流失容易引致中暑。因此，注意適當的防曬、消暑，補充水分為首要。長時間在戶外工作，建議多備一些清熱解暑的



◆暑熱難耐，出汗過度。

關、神門。不僅如此，由於體內的鹽分也會隨水分流失，使血液變得濃稠或會導致心臟缺乏鈉的電解質，容易產生心臟血管的疾病，增加了中風或心臟病的風險。所以，高血壓的患者，要留意在汗多的情況下，補充電解質的飲料，以補回體內的鹽分，也可平時多揉按穴位：太衝、行間作預防保健，穩定血壓，護心護陽。



◆穴位太衝、行間



◆穴位內關、神門



◆桃膠百合蓮子糖水

## 夏季養生食療

一·桃膠銀耳蓮子糖水  
桃膠為桃樹皮樹脂，《本草綱目》記載，桃膠可通津液、散結血，和血益氣；銀耳有滋陰清肺、和胃潤腸；蓮子可以養心安神、枸杞有補血益氣；百合功效潤肺止咳，寧心安神，補中益氣。  
材料：2-4人分量  
桃膠15g、銀耳5g、蓮子8顆、枸杞10g、百合10g、薑一片、冰糖適量。  
做法：1. 先泡發桃膠及銀耳；  
2. 以武火煮軟；  
3. 再將其餘材料煮透30分鐘；  
4. 加入適量冰糖即可。  
功效：健脾養心、益氣潤肺。

二·白木耳山藥冬瓜湯  
冬瓜性味甘寒，質潤而走，具清肺腸實熱、排膿與潤腸的功效。白木耳具有生津潤肺和滋陰補陽。山藥有益氣養陰，補脾肺腎的功效。  
材料：2-4人份量  
冬瓜400g、白木耳10g、山藥10g、生薏仁20g、枸杞10g、紅棗6顆、瘦肉200g  
做法：1. 先泡發白木耳；  
2. 以武火煮軟；  
3. 再將其餘材料煮透30分鐘；  
4. 加入適量鹽即可飲用。  
功效：消暑生津、健脾利水。



◆白木耳山藥冬瓜湯

## 苦鹹清心 薑酸護陽

夏至為心火當令之時，中醫認為，除清淡飲食，還可多吃苦味食物，如苦瓜、蓮子心、絲瓜等可清心解暑；而多食鹹味可補心；多吃酸味食物如番茄、草莓、青梅、烏梅、山楂、酸棗仁等可生津醒脾開胃及鞏固防禦力，也可配山藥、扁豆、藿香、蓮藕、荸薺等健脾利水、清熱解表等食材作夏天的藥膳。



◆早吃三片薑



除苦鹹酸外，還有一小貼士，就是吃三片薑。由於夏天多飲冷食，容易令脾胃積寒，耗損陽氣，從而降低食慾。吃三片薑是利用少量熱性的薑，祛除積寒，幫助消化，

守護陽氣。俗話有說：「冬吃蘿蔔，夏吃薑」、「早吃三片薑，勝過人參湯」，而生薑不僅可以減少腸胃虛寒疾病，還可預防呼吸道疾病。

## 天灸療法 引陽通陽

與此同時，夏天的香港，到處都是冷氣開放，由於毛孔在炎熱下處於擴張狀態，室外與室內溫差又比較大，人們適應溫差調節各有差異，外邪容易乘機侵入，有的可能當時發病，有的可能潛藏下來，到了秋冬才發病，所以盡量避免起居受冷，注意守護陽氣。而中醫學上，有「春夏養陽」、「冬病夏治」之說，以「治未病」的概念，在每年夏天的「三伏天」時進行一種傳統的天灸療法，為「冬病」作好防禦。

由於人體在冬天陽氣不足，抵抗力下降，不能抵禦新病或潛藏的伏病乘虛而發病，而謂之「冬病」。天灸治療法，是利用「三伏天」日（今年：初伏為7月11日、中伏為7



◆三伏灸貼可引陽通陽

月21日、未伏為8月10日），配合溫性中藥作藥引，引天上的陽氣來加強體內陽氣的調節功能，以達「引陽通陽」的效果。其操作方法是溫性中藥敷貼在特定的穴位，以升陽祛寒助調整體質和為冬天儲備充足的「陽」鞏固防禦，但建議市民必須找註冊中醫師，待醫師因應患者的體質而進行天灸，不要自行操作。

## 食得健康

### 開胃井物新品三重奏 驅走夏天悶熱感覺

炎熱夏日又至，悶熱高溫容易令人食慾大減，吉野家以「夏的井物祭」為主題，為你帶來開胃井物新品三重奏，一次過推出三款適合夏天享用的限時新品「三文魚玉子丼」、「明太子溫泉玉子冷讚岐烏冬配吉列雞扒」及「柚香醬油唐揚雞扒」，款款都開胃可口，讓大家在炎夏繼續有好口福。而且，餐廳還推出四款夏日特飲，如「蝶豆花芒果泡泡」、「香印葡萄烏龍茶」、「鮮檸檬雪梨蜜」及「抹茶牛



◆香印葡萄烏龍茶

◆蝶豆花芒果泡泡

◆鮮檸檬雪梨蜜

◆抹茶牛



◆明太子溫泉玉子冷讚岐烏冬配吉列雞扒

◆三文魚玉子丼

奶」等，為你驅走夏天的悶熱感覺。近年「夏威夷碗」因口感清新而且營養豐富而愈來愈受大眾歡迎，更有着「減脂聖物」之稱，餐廳新推出的三文魚玉子丼以「夏威夷碗」為概念，以三文魚為主角，配搭日本玉子燒、毛豆、漬物及海苔，味道清新口感豐富之餘，并飯賣相更是色彩繽紛，由外到內一樣清爽吸引。而且，餐廳以鹹香開胃的明太子配上日本溫泉玉子組成味道濃郁的醬汁，包裹着口感彈牙的冰涼讚岐烏冬，適合於夏日享用。在享受冷烏冬的同時，適合搭配上的一份剛剛炸起的吉列雞扒，每一口都充斥着酥脆外皮及嫩滑雞肉的雙重口感。

◆文：雨文

## 健康資訊

### 化身綠建隊員拍短片 親身探索綠色建築

由建造業議會及香港綠色建築議會合辦，旨在推廣綠色建築的大型公眾活動「香港綠色建築周2023」以「集合綠建能量，向2050碳中和進發！」為主題。為響應今年度主題，「香港綠色建築周」以四大綠建能量為中心，包括健康舒適、高效資源、環境友善及創新元素，透過舉辦多個公眾活動，邀請全港市民參與。為鼓勵公眾親身探索綠色建築，主辦機構以《集合吧！KOL綠影闖》綠建短片拍攝比賽作為開幕活動，邀請全港市民化身綠建隊員，由即日起至7月24日，走訪本地綠色建築，活用鏡頭集合綠建能量，並藉以拍攝



◆《集合吧！KOL綠影闖》綠建短片拍攝比賽

短片，向觀眾呈現綠色建築的可持續性，憑創意贏取豐富獎品。主辦機構亦會舉辦免費影片工作坊，邀請專業導師教授拍攝及剪輯技巧，激發創意能量！另外綠建導賞員更會帶領參加者，參觀建造業零碳天地，實地認識綠色建築特色，一同晉身成「綠影KOL」。

◆文：雨文