



# 高溫下「情緒中暑」不容忽視 夏季養生調情志

炎炎夏季來臨，由於氣溫高，濕度大，人們易出現情緒波動、焦躁不安、心慌心悸、失眠等症狀，各大醫院的精神心理科焦慮症患者增多，而且患者脾氣大、失眠、情緒波動的症狀明顯加重。長時間的光照和高溫高濕天氣易引發人群焦慮煩躁，心理學研究顯示，精神心理疾病其實與天氣有一定的關係。因此，高溫天氣要主動調節情緒，尤其要注意焦慮、愛發脾氣、失眠等不良心理行為的調節，如果焦慮比較嚴重，還需及時求助心理諮詢師。

◆ 文：香港中醫學會 陳飛松中醫 圖：陳飛松、資料圖片

◆ 炎夏來臨，由於氣溫高，濕度大，人們易出現情緒波動、焦躁不安、心慌心悸、失眠等症狀。

從臨床來看，較為陰冷的冬季，陽光少，抑鬱症患者會比平時多一些；而高溫酷熱的夏季，焦慮症的患者則明顯增多，患者往往入睡困難或者睡眠淺，而情緒上則往往表現為愛發脾氣，常因微不足道的小事與他人爭吵。除了這些精神「敏感人群」，即使是健康人群，在高溫天氣也會感覺脾氣見長。有關研究也顯示，在炎熱的夏季，人們容易出現情緒、心境行為的異常，很多人情緒失控，頻繁發生摩擦或爭執，這就是「情緒中暑」，醫學心理學上，稱為「夏季情感障礙」，所以人的情志與外界環境有密切聯繫，一般來說，低溫環境有利於人的精神穩定，一旦溫度上升的變化幅度增大後，人的精神、情緒就會產生波動，不僅給人帶來身體上的不適應，還會對人的心理和情緒產生負面影響，以致出現煩躁、愛發脾



陳飛松中醫

氣、記憶力下降等。  
《黃帝內經》說夏季應該「使志無怒，使華英成秀。使氣得泄，若所愛在外。此夏氣之應，養生之道也」，其意思是說，在夏天要使人的精神像自然界的萬物一樣鬱鬱蔥蔥，蓬勃向上，心情愉悅，切忌發怒，使機體的氣機宣暢，這是適應夏季的養生之道。在精神調養上，中醫學認為「冬季要藏」，「春季要生」，而夏季則要「長」，因為夏日炎炎，往往容易讓人心煩意亂，心緒不寧，所以夏天更要心情舒暢，精神要充沛、飽滿，情緒外向，如萬物蓬勃生長一樣，這就是「夏養長」，因為只有神氣充足，人體的機能才能旺盛而協調。

## 恬靜養神 心情暢達

中醫學認為「得神者昌，失神者亡」，調神攝生，首貴靜養。《黃帝內經》曰：靜則神藏，躁則神亡。因此，養神之道貴在一個「靜」字，使人的精神情志活動保持在淡泊寧靜的狀態，做到摒除雜念，內無所蓄，外無所逐。因為在這種狀態下，「清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害」，這樣有利

於防病去疾、促進健康，有利於抗衰老、益壽延年。  
夏季要多做戶外運動，多與人交往，多想積極開朗的事，這樣心情才能暢達；而「養靜」就是要心平氣靜，不急不躁，通過自我調理或戶外運動等方式把心中之抑鬱燥熱散發出來，正所謂心靜自然涼，心寧而神安。



◆ 夏季要多做戶外運動，多與人交往，多想積極開朗的事，這樣心情才能暢達。

## 調攝情志 精神飽滿

情志是情感和心理健康活動，包括了喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等情緒。情志對人的生理活動起著至關重要的作用，好的情緒可以提高臟腑功能，增進健康。而不良情緒可導致機體功能紊亂，最終導致疾病的發生。所以，為了減少疾病的發生和發展、提高生活品質，就要及時地調整不良的情緒。同時，還要做到精神飽滿。首先，要有好的精神寄託：人是有思想和理想抱負的，一個人有了奮鬥目標，才能克服人生道路上的坎坷。美好的信念，可產生自覺的意志行動和積極的情感，有許多活動如書法、下棋、種花、釣魚、旅遊



◆ 養神之道貴在一個「靜」字

以及益友清談等，均能使人精神有所寄託，並能陶冶人們的情感，從而起到移情養性，調神健身的作用。

其次，要經常注意檢查自己的情緒，如存在急躁、焦慮、憂鬱、憤怒、狹隘等情緒時，一定要設法克制，這就要加強學習、加強修養。日常有計劃地進行修身養性之道，用豁達、微笑對待不稱心的人和事，是人們應具備的涵養。

◆ 許多活動如書法、下棋、種花、釣魚、旅遊及益友清談等，均能使人精神有所寄託，並能陶冶人們的情感。

## 養陽護心 宜清宜靜

夏季養生要重視養心，宜清宜靜。一方面炎熱的夏季，以暑濕之氣為主，暑邪易耗氣傷津，損傷人體的陽氣；另一方面，夏季因為炎熱，很多人用空調飲涼來消暑，此時，如果過分貪涼的話，也會傷害體內的陽氣。另一方面，夏季與五臟的心相應，夏

季屬火，通於心氣。氣候炎熱，汗液外洩，易耗傷心氣。  
夏季氣溫過高，容易使人精神緊張，心理、情緒波動起伏，加上高溫使機體免疫功能下降，病人可能會出現心肌缺血、心律失常、血壓升高等情況，此時，還應注意調暢情志，放鬆心情。

## 起居飲食 清火補水

火邪、內火，一方面要避免在高溫烈日下勞作，注意室內的通風降溫，以防火邪侵害；另一方面，要注意補腎水，以清心火，防止因機體陰陽平衡失調而出現的內熱症。夏天暑熱，導致腎水不足，心火過亢，水火失濟，而出現心煩失眠、腰酸乏力，手腳心發熱，口腔炎症等症。

加上，規律作息，要有充足的睡眠，睡眠好，心情好，更利於心神的寧靜。飲食調養要清淡，忌油膩；要多吃瓜類蔬菜，多吃含鉀食物，適當吃些苦、酸味食品。要補足水分，每天要多飲水、多喝湯、多食粥。因為夏天出汗多，身體消耗水分也較多。

現在，介紹兩種調攝情志的處方，方便人們夏季調攝情志時使用。



◆ 飲食調養要清淡，多吃瓜類蔬菜。



◆ 起居上，要有充足的睡眠，睡眠好，心情好。

## 調攝情志處方

### 桂圓肉粥《老老恒言》

材料：桂圓肉20克，大棗10枚，粳米100克，白糖15克。

做法：分別將桂圓肉、大棗、粳米洗淨，同置鍋內，加水1,000毫升，先以武火煮沸，再以文火熬至粥熟，然後加糖調味即成。每日一劑，分早晚兩次食用。

桂圓肉粥具有補益心脾，養血安神的功效，因各種情況導致的心悸怔忡、失眠多夢、健忘神疲等，凡屬於心脾兩虛者，均可選用。由於本方鎮靜催眠作用較為明顯，年長者食用效果更為常用。本方亦可用於健康人提高記憶力，增強體質。內有痰火及濕滯、飲停者忌用，血糖高者白糖可用木糖醇代替。另外，需要熱食，用量不宜過大，以免造成中滿氣壅。



### 決明羅布麻茶《新編中國藥膳治療全書》

材料：炒決明子12克，羅布麻10克。  
做法：將炒決明子、羅布麻裝於玻璃杯中，用開水沖泡15分鐘即可。代茶頻飲，每日一劑。

本方清熱平肝，明目潤燥。滑腸通便，可用於高血壓病、高血脂症、肝炎等病屬於肝陽上亢、肝火上炎類型者。因決明羅布麻茶具有潤腸通便的作用，故可以用於腸燥失潤所致的便秘。本方以泡服為宜，不宜煎煮；決明子不可過炒，否則療效降低。本方安全有效，服用方便，但作用緩慢，需長期服用，方有顯效。少數服用本品後可有輕微腸道不適，久可自行消失，不影響繼續服用。大便溏瀉，或眩暈頭痛屬於陰虛虧虛，不宜使用。



## 食得健康

◆ 文：雨文

## 冷麵撈撈配大汗小食驅走暑氣

天氣炎熱，米線陣全新推出的冷麵撈撈現已登陸10間指定分店，幫你解暑降溫！爽滑彈牙的冷麵配搭雞肉絲、蟹柳、萵筍、溏心蛋等健康食材，七彩鮮艷的賣相頓時刺激食慾，再拌勻花生粒、蒜蓉和秘製香辣冷麵汁，開胃醒神，熱辣辣的夏日即時變得涼爽！套餐再配搭其中一款招牌大汗小食，包括大人小朋友都愛的大汗雞翼、鬆軟多汁的大汗豬扒或香脆彈牙的大汗雞柳，款款都香辣開胃，即時令人食慾UP，同時幫你趕走暑氣！



◆ 脆炸單骨雞翼及招牌番茄湯肉燥米線



◆ 青檸薏米水

「A+B下午茶套餐」，讓你任意搭配多款脆炸小食及肉燥米線，一次過滿足兩個願望，炮製至啱心水的下午茶；加入全新「鮮」味小食，包括蒜香辛辣的「惹味雞翼尖」和愛辣之人必點的「口水汁虎皮尖椒」，食米線時亦可隨心加餸。

## 健康資訊

◆ 文：雨文

## 全新「減膠」措施 鼓勵重用 以借代取



◆ 多功能自助環保站

響應上個月聯合國世界環境日 (World Environment Day) 的主題「塑戰速決」，一直推動環保的City Super集團宣布旗下品牌 (包括 city'super、LOG-ON 及 Little Mermaid 等) 由上個月起分階段推出多項「Say No to Plastic」一系列全新「減膠」措施，鼓勵重用，以借代取。在推廣自備環保袋之餘，以可重用的FSC認證森林環保紙製購物袋取代塑膠購物袋；出借可重用保冷劑代替提供冰包；以環



◆ 以環保蜂巢紙取代氣泡膠膜包裝易碎品

保蜂巢紙取代氣泡膠膜包裝易碎品；採用無塑食物紙以減少使用塑膠保鮮紙包裹散裝肉類及芝士製品等。同時，店內更新設多功能自助環保站，方便顧客一站式回收發泡膠，可循環使用購物袋及紙箱包裝。小改變，大改善，呼籲大家一起加入「Say No to Plastic!」的減膠行列，實踐走塑生活，珍愛地球。