



# 盛夏香港暑熱夾濕 養生因時因人制宜

香港受到嶺南熱帶及亞熱帶季風海洋性氣候的影響，夏季的氣候主要是暑熱夾濕。游過龍舟水，踏入三伏天，香港已迎來全年最熱的一段時間，且降雨日漸增多，很多市民都會覺得潮濕悶熱，因而倍感不適。中醫認為，人與自然是一個整體，身處在炎熱潮濕的環境中，暑氣最容易擾動心神，或者侵犯頭目，因而出現心胸煩悶、頭暈、目眩、面赤、心跳加速等症狀，亦容易使人心火偏旺，覺得心煩口渴，甚至口舌生瘡等。因此，中醫講求因時、因人制宜的養生原則，即根據季節及人的體質選擇不同的養生方法。

◆文：香港中醫學會教育研究基金會  
副主席 羅桂青註冊中醫  
圖：羅桂青、資料圖片

現在，暑多挾濕，中暑的臨床表現除了發熱、煩渴等暑熱的症狀之外，也常兼見四肢困倦、胸悶惡心、大便不爽等濕阻症狀。養生即保養生命，中醫常以不同的方法如飲食、起居、運動等方法達到強身健體及禦邪防病的目的。早在春秋戰國時期，《黃帝內經》中已記載夏天的養生之道：「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。」提示人們在夏天時要早起床、保持心情平和和不要過怒、多接觸陽光及戶外環境，使陽氣可以自然升發、養長。

然而，同時也需注意，「汗為心之液」，進行戶外運動時也要避免大汗淋漓，避免過出汗，影響心氣。若在太陽下進行劇烈的戶外活動，人體的熱量不易散發，很容易出現中暑的病症，最常見的症狀或體徵有：頭暈、疲倦、口渴、噁心、嘔吐、心跳加速、出汗，甚至肌肉抽搐等。



◆香港迎來全年最熱的時間，人們都會覺得潮濕悶熱，倍感不適。



◆羅桂青註冊中醫

◆「天灸療法」即在「三伏天」作穴位敷藥，對治療鼻敏感、哮喘及慢性咳嗽有顯著效用。



對於素體陽氣旺盛或者陰虛火旺，容易出現口舌生瘡、口乾口渴等「熱氣症狀」的人群，夏天最適宜選擇具有清熱解暑、養陰生津功效的食療，以下推薦兩款可在家自行烹煮的夏日飲品。

◆戶外活動適宜選擇早上或黃昏時進行



◆在進食寒食消暑時也不宜太過

## 戶外活動宜早或黃昏進行

夏月暑氣當令，其性炎熱，容易損傷津液，因而出現口乾口渴，出汗，小便少等。因此，如進行戶外活動，則建議在早上或者黃昏時候進行，避免過分出汗傷到津液。此外，中醫講究「春夏養

陽」，養者順也，意思是要順應陽氣的升發。所以，即使夏天天氣炎熱，大眾在進食寒食或開冷氣消暑時也不宜太過，以免傷及陽氣，繼而出現腹痛、腹瀉等胃腸疾病。

## 「熱氣症狀」人群推薦食療

### 一、竹蔗茅根湯

材料：白茅根15克（新鮮白茅根可用30克）、甘蔗30克、馬蹄30克、甘筍一條

煮法：將所有材料洗淨，白茅根切段，甘蔗從中間一開而二，馬蹄及甘筍去皮並切塊，然後將所有材料放入鍋中並倒入1.5升水，煮一小時即可飲用，亦可添加適量冰糖調味。

適合人群：心煩、口乾舌燥、小便赤者。

### 二、酸梅湯

材料：烏梅15克、山楂30克、陳皮6克、甘草6克

煮法：所有材料洗淨後，加水滾煮一小時後即可飲用。

適合人群：口乾、胃脹、食慾不佳者。



## 三伏天進行天灸療法

而素體陽虛，容易受寒感冒，或因為肺脾不足而受暑敏感、哮喘等疾患困擾者，則可在三伏時進行天灸療法。三伏天灸是冬病夏治的獨特中醫療法，指的是在初伏、中伏和末伏於特定穴位上敷貼中藥膏劑，使局部皮膚充血、發泡的一種穴位貼敷療法，從而達到防病治病的目的。

「冬病」是指一些好發於冬季或在冬季容易加重的病症，如慢性咳嗽、哮喘、慢性泄瀉等疾病。冬病往往是因為人體陽氣不足所致，在冬天遇到寒邪侵襲時便會發作。因為冬病患者本身體質偏於虛寒，加上氣候寒冷，疾病更容易發作或者加重，特別是呼吸吸道慢性疾病。「夏治」則指在夏天進行治療，以預防冬季舊病復發，或者減輕疾病在冬季發作時的症狀。

小暑至立秋是全年氣溫最高、陽氣最旺盛的時候，陽虛患者的病情往往在此時會得到緩解。故藉疾病緩解之時，借助天地中的陽氣並採用溫熱助陽的藥物進行治療，便能夠鼓舞人體之陽氣，更好地達到治病防病的效果。

## 適合湯水

此處推薦一個湯水，具有補肺益氣、健脾祛濕的功效，適合容易怕冷、感到疲勞、腹瀉或鼻敏感的人士服用。

材料：山藥30克、五指毛桃30克、茯苓15克、生薑6克、瘦肉一斤

煮法：將瘦肉汆水後，將其餘已洗淨的材料一併加水滾煮一小時後即可飲用。

此處溫馨提示，雖然湯水的偏性不及藥物，但對身體仍有影響，偶爾服用某些湯水問題不大，若要長服和更對症地針對個人體質應用，還應請教註冊中醫師。



◆生薑



◆山藥



◆茯苓



◆五指毛桃

## 食得健康

◆文：雨文

## 精選生酮料理

潮流時興去文青Cafe探店打卡，嘆杯咖啡之餘，大家都會喜歡嘗試Cafe的自家製特色餐點，而大部分Cafe餐點以西餐、甜品為主，特別注重食材的質量細節，在追求口感與香氣的平衡時，往往會用上大量牛油、芝士、忌廉、鹽、胡椒及香草等調味料，加上主食多配以米飯、意粉，難免予人「吃多會肥」的印象，讓計劃瘦身的女士們卻步，同時亦令主張生酮飲食的朋友，因怕「破酮」而敬而遠之。本地中央廚房食品品牌Cooking Mission希望打破這個觀念，與精品咖啡店NODI Coffee合作，設計出既讓人吃得安心愉悅又健康的生酮西餐，並會由即日起至7月31日期間限定於堅尼地城店NODI Coffee Works供應。

今次的精選生酮料理，如生酮松露雞椰菜花飯，選取新鮮蔬菜配料，包括椰菜花、雞脾

## 健康西式餐點

菇、鮮冬菇及洋蔥等，食譜經營養師建議採用適量淡忌廉、草飼牛油及黑松露菌醬作調味，清新健康而不失滋味。而生酮肉醬千層麵，採用優質免治豬肉、雞蛋、新鮮番茄、車厘茄等原材料，再使用多種特色調味，如馬蘇里拉芝士碎、巴馬臣芝士粉、阿里根奴香草葉、黑胡椒及乾洋芫茜等，低碳而含有滿滿蛋白質。

在甜品上，如生酮巴斯克蛋糕，使用上乘忌廉芝士、雞蛋、杏仁粉、淡忌廉和草飼牛油，甜味是採用零熱量的赤藻糖醇和阿洛酮糖取代白糖，為「甜品控」的生酮飲食人士解決甜食慾望。

同時，精選生酮餐點可配以咖啡店的優質咖啡。全新餐單還另設四川辣蝦長通心粉配龍蝦汁、凱撒烤雞沙律等不同選擇，滿足不同口味人士。



◆生酮松露雞椰菜花飯



◆生酮肉醬千層麵



◆生酮巴斯克蛋糕



◆粉配龍蝦汁



◆凱撒烤雞沙律

## 限定新品小歡鬆 軟綿綿戚風蛋糕

今年是BreadTalk麵包新語23周年的日子，自2000年成立以來，品牌改變了大眾對麵包店的觀念，以創新與美味兼備的精品麵包，當中鎮店之寶「鬆鬆麵包」，鬆軟麵包鋪滿啖啖豬肉鬆再配以獨家秘製醬料，令人一試難忘！而其他創意

的優質手製麵包及蛋糕，如「地震芝士土司」、「日式輕芝士蛋糕」、「熱情芒果慕絲蛋糕」等深受愛戴。由即日起至7月31日，品牌特別推出期間限定新品，包括小歡鬆 Momoji 及火辣小歡鬆 Fire Momoji，軟綿綿的雲呢拿戚風蛋

糕夾着秘製蛋黃醬，配上絲絲肉鬆，每一口都是甜鹹交錯的滋味！黑白配 Black Sesame Momoji 及花生麻薯配 Peanut Momoji，軟綿綿的雲呢拿戚風蛋糕夾着Q彈拉絲的麻薯，配上香氣四溢的黑芝麻或花生。



◆限定新品小歡鬆

## 健康資訊

◆文：Health

## 「香港街馬2023」慈善跑 跑轉維港·行善作樂

由社會企業「全城街馬」主辦，嘉里建設呈獻的「香港街馬2023」慈善跑將於12月17日（星期日）早上舉行，活動包括全港首個位於城市中央的馬拉松（42.195公里）、位於核心地區的跨海半程馬拉松（21.0975公里）、十公里創新路線一首次用於跑步活動的將軍澳跨灣大橋及將藍隧道，以及首次舉辦專為鼓勵在校學生參與長跑活動而設的「街馬—亞洲青年十公里2023」。各組名額合共20,000位，當中包括了預留給海外跑手的1,500個名額，並已於日前開始接受公眾報名，先到先得。

「全城街馬」行政總裁及聯合創辦人梁百行表示：「今年，在第八屆的『香港街馬2023』，為跑友成功開拓出首個位於城市中央的全程馬拉松，以及多項首次及創新嘗試，包括首次開放給跑步活動的將軍澳跨灣大橋、將藍隧道及中環灣仔繞道；首次舉辦



◆香港街馬活動昔日照片

專為鼓勵在校學生參與長跑活動而設的『街馬—亞洲青年十公里2023』；開創發揮社會影響力的新模式，聯乘一眾非政府組織及慈善機構，倡議七大聯合國可持續發展目標；慈善籌款新平台，為一眾慈善機構籌款；並加入不同主題項目，為跑手打造跨越一星期，最有意義的遊樂馬拉松！以回應今年『香港街馬2023』的活動主題『跑轉維港·行善作樂』！」

嘉里建設代表表示：「作為一家具有企業社會責任的公司，嘉里建設一直關注社區的發展，我們希望透過此次活動，鼓勵市民關注健康生活，同時支持本地慈善事業，共同創造更大的社會效益，期待與社區攜手，共同推動社會進步和共融發展。」

網址：<http://streetathon.com/tc/>



◆一眾慈善團體及非政府組織於記者會大合照