

# 陰暑警號！避暑宜有度 掌握正確調理之道



●譚詩韻中醫師

酷熱天氣下，冷氣與冰凍飲品成為香港市民不可或缺的消暑方式。大家是否有過類似的經驗：從悶熱逼人的街頭走進室內強勁冷氣中，手捧一杯冰飲或大啖雪糕，本以為終於逃離了熱浪的魔掌，正想鬆一口氣之際，身體卻開始不聽使喚——腦袋昏沉脹痛、四肢痠軟乏力、腸胃更是一陣翻攪不適，彷彿快要感冒了。其實，這可能就是中醫所說的「陰暑」，俗稱「冷氣病」。這種因人造低溫與寒涼飲食引發的不適，在冷氣普及率極高的香港尤為常見。每到夏天，無數市民在毫無防備下中招，卻往往誤以為只是普通感冒而胡亂服用成藥，結果不但藥不對症，反而錯失了正確的調理方向，令病情纏綿難癒。

●文：香港中醫學會 譚詩韻中醫師 圖：資料圖片、AI生成圖片

## 陰暑 VS 陽暑：中醫視角下的差異



●藿香



●紫蘇葉

何謂「陰暑」？它與大家熟知的「中暑」究竟有何分別？普羅大眾所認知的「中暑」，在中醫理論中歸屬於「陽暑」。其成因是長時間暴露於烈日或高溫悶熱的環境中，體內水液大量流失，體表散熱機能失調，暑熱之邪長驅直入。臨床表現多為發熱、疲倦、頭暈、噁心、大汗、口渴、心煩，嚴重時甚至出現呼吸急促、意識模糊，乃至昏厥倒地，性命垂危。一旦發生此類狀況，須將患者移至陰涼通風之處，以濕毛巾擦拭身體協助降溫，分次小口飲用常溫水，適度補充電解質，並及時就醫。

至於「陰暑」，成因卻恰恰相反，它並非源於暑熱過盛，而是因避暑過度、貪涼無度所致。炎熱高溫下，人體汗孔本應張開以排汗散熱；然而當我們突然走入低溫冷氣房，或猛灌冷飲試圖瞬間降溫時，寒濕之邪便趁着毛孔大開、防衛空虛之際直入人體。同時，皮膚毛孔遭遇低溫刺激後反射性急速收縮，汗孔瞬間閉塞——猶如一座燃燒着爐火的密閉房間，不僅門窗被強行關死，連消防灑水系統也被切斷。

體內的暑熱與濕濁之氣因此失去主要的宣洩出口，被牢牢困鎖於內，無法向外透散，遂形成「寒邪束縛於外，暑濕鬱結於內」的內外交困之局。患者會出現惡寒怕冷、無汗或汗出不暢、頭

痛如裹、頭暈昏沉、周身痠痛乏力、食慾不振、胸悶氣短、噁心嘔吐、脘腹脹滿、大便稀溏等症狀。此時若繼續加強降溫、進食生冷食物，或誤用清熱解毒的涼茶，反而雪上加霜，使寒濕之邪更深入臟腑，病情纏綿難癒。

正確的應對方式是飲用溫熱水，亦可適量以藿香或紫蘇葉煮水，藉其辛溫化濕之力，驅散束縛於體表的寒邪，並化解體內濕濁。若症狀持續數日未見好轉，應諮詢註冊中醫師，根據個人體質辨證施治，切勿亂投藥石。



●從酷熱街頭走進室內強勁冷氣時，當心「陰暑」來襲。

### 總結

夏日消暑是人之常情，但過度貪涼反而傷身。在冷氣無可避免的都市生活中，我們須懂得調整生活細節與飲食習慣。只要掌握寒熱平衡的分寸，讓汗液順暢排出，身體自然能遠離陰暑的困擾。

## 預防之道：生活細節築起養生屏障

正所謂「上工治未病」，抵禦陰暑的最佳策略永遠在於預防。其核心要義，簡而言之，即在於慎防寒涼之傷、暢通排汗之路。以下三項法則，若能落實於日常生活的細節中，便能大幅降低陰暑侵擾的風險。

第一，馭溫差以養正氣——控制溫差，讓身體適應。香港室內與戶外的溫度落差劇烈，從烈日高照的室外進入冷氣強勁的室內前，建議

●從室外進入冷氣室內前，建議先在走廊、簷下等通風陰涼處稍作停留，給予身體至少五分鐘的緩衝時間，讓張開的毛孔與擴張的微血管逐步收縮，使體表溫度緩緩下降，再踏入冷氣環境。務必避免冷氣出口直吹頭頸及背部，因為後枕的風池、風府，項後的大椎，以及背部的風門、肺俞等穴位，皆為寒氣侵襲的關鍵門戶。一旦受寒，輕則肩頸僵硬、落枕頭痛，重則全身陽氣輸布受阻，百病叢生。辦公族若座位正對出口風口，不妨加穿薄外套或披上絲巾，以防寒氣所傷。

第二，遠凍飲以護中陽——避免凍飲，以溫水止渴。飲食生冷最易損傷脾胃陽氣，而脾胃為後天之本、氣血生化之源，一旦受損，全身機能便會連帶受影響。尤其夏日人體陽氣外浮於體表，臟腑陽氣相對較虛，此時若吞下冰品、冰鎮飲料或大量生冷瓜果，寒邪更易損及中焦脾胃，引發腸胃痙攣、消化不良、腹痛腹瀉等不適。而且，大熱汗出之際，冰水可能使體表毛孔與血管驟然收縮，抑制散熱機制。「大渴而飲宜溫」，消暑解渴應以溫水或常溫水為佳。建議隨身攜帶保溫瓶，裝載攝氏三十五至四十度的溫水，小口慢飲，既解渴又護脾胃。

第三，暢汗路以宣鬱熱——適度排汗，勿閉塞汗孔。排汗是人體主要的散熱與體溫調節機制。當體溫升高時，外周與中樞熱感受器向下丘腦傳遞信號，通過舒張血管、增加流向皮膚的血流量，並激活汗腺，促進汗液蒸發，使多餘的热量自體表散發。現代人終日身處冷氣環境，血管及毛孔長期處於收縮狀態，體內的熱無法排出，形成「外寒束表、內熱鬱蒸」的狀態。建議每日陽光較為溫和之時，適量進行散步、慢跑等運動，持續約二十分鐘至半小時，讓全身微微出汗，以「遍身微似有汗」為佳。不必追求大汗淋漓，過度發汗反而耗氣傷陰。運動完畢後，應以乾毛巾擦乾全身並更換乾爽衣物，待體表溫度與心跳恢復平穩後再進入冷氣間。此外，在冷氣房中也可定時起身走動、伸展肢體，促進血液循環，避免長時間靜止不動導致氣血滯滯。



●從室外進入冷氣室內前，建議先在走廊、簷下等通風陰涼處稍作停留，給予身體至少五分鐘的緩衝時間，讓張開的毛孔與擴張的微血管逐步收縮，使體表溫度緩緩下降，再踏入冷氣環境。務必避免冷氣出口直吹頭頸及背部，因為後枕的風池、風府，項後的大椎，以及背部的風門、肺俞等穴位，皆為寒氣侵襲的關鍵門戶。一旦受寒，輕則肩頸僵硬、落枕頭痛，重則全身陽氣輸布受阻，百病叢生。辦公族若座位正對出口風口，不妨加穿薄外套或披上絲巾，以防寒氣所傷。

## 新派時令粵菜消暑解滯



●桂花蜂蜜鮮淮山



●酒糟鴨肝



●海皇太子冬瓜盅



●鮮蟹肉燴冬蓉羹



●蟹籽荔枝百花球



盛夏炎熱酷暑，最適合品嘗清潤不膩、生津養生的時令粵菜。灣仔新派粵菜食府合和軒，以粵菜經典「不時不食」為理念，由副行政總廚黃錦機研發，選取當季新鮮食材，摒棄濃油重膩的厚重做法，以清、潤、鮮、甜為核心，打造一系列消暑解滯、滋潤養生的「盛夏尋味之旅」限定菜單，即日起至9月30日供應，呼應夏日燥熱氣候，為味蕾帶來清爽療癒的體驗。

首先，前菜「桂花蜂蜜鮮淮山」以當季新鮮淮山搭配清甜蜂蜜與淡雅桂花醬製成，食材簡單純粹，主打天然養生。新鮮淮山質地爽脆嫩潤、口感細膩無渣，吸收蜂蜜的溫潤甜香與桂花的清雅花香，入口清甜順喉、香氣怡人，甜度輕盈不膩，兼具潤燥養生功效，清爽解滯，老少皆宜，是夏日專屬的養生輕食。「酒糟鴨肝」選用質地細緻的優質鴨肝，搭配香濃陳年酒糟慢慢浸入味，工序細膩講究。鴨肝烹煮得軟綿細滑、入口即溶，質地細膩無筋；酒糟香氣淡雅醇厚，溫柔滲入鴨肝肌理，冷食清爽開胃，適合盛夏享用。

湯品「海皇太子冬瓜盅」選取清甜水嫩的當季冬瓜作為盅身，內藏蝦仁、蜆肉、珍菌等多樣海鮮食材，以清湯慢慢燉入味。冬瓜吸盡海鮮精華，口感軟糯水潤、清甜透心、潤而不膩，極具消暑生津、演繹粵菜「清鮮為本」的夏日食味哲學。「鮮蟹肉燴冬蓉羹」則以手工刨製細綿冬蓉，搭配滿滿

新鮮拆蟹肉，以清雞湯底輕燴而成。冬蓉細滑綿密、入口無渣，蟹肉鮮甜細嫩、纖維細緻，湯羹質地輕盈順滑、厚薄適中，入口清鮮回甘、潤喉舒暢，溫潤滋補而不厚重滯膩，盛夏飲用尤為合適。

熱菜「蟹籽荔枝百花球」以彈牙手工蝦膠製作百花球，造型仿荔枝，表面點綴爆脆蟹籽。百花球口感彈爽滑、鮮味十足，搭配蟹籽的咔嚓脆感，食感層次豐富，充滿夏日清新風味。「山楂汁咕嚕班球」則以新鮮厚肉石斑球為主角，外裹薄粉輕炸定型，搭配自家慢熬的特調山楂酸甜汁烹製而成。醬汁均勻掛裹，入口是溫和自然的山楂酸甜香，酸度清爽、甜感溫潤；班球外層微酥香、肉質緊實彈嫩、鮮甜細滑，完全沒有一般咕嚕菜式的油膩厚重感，開胃解膩，是夏日必點的酸甜海味佳餚。

「香橙脆香骨」選用優質豬肋條，輕炸鎖住肉汁後，搭配新鮮香橙果汁與橙皮特調醬汁收汁。排骨外層微脆香酥、內肉軟嫩多汁、肌理鬆化，裹上清新橙香醬汁，酸甜醒胃、果香馥郁，徹底解膩，將肉香與果香融合，口感層次分明，愈吃愈開胃。「乾炒小牛排河粉」選用軟嫩小牛排，搭配彈牙厚身河粉，全程猛火鑊氣十足。牛排軟嫩多汁、鹹香入味，河粉爽滑彈韌，均勻吸附肉香與醬香，每一口都香濃惹味、乾身爽口，鹹淡適中，展現經典港式炒粉風味。

人氣夏日限定甜品「香芒二重奏」組合經典楊枝甘露與濃郁芒果雪糕，雙重芒果風味盡享極致果香，楊枝甘露湯底順滑綿密、果香濃郁，冰涼透心、消暑解熱。「蛋白杏仁茶」則是傳統經



●山楂汁咕嚕班球



●香橙脆香骨



●乾炒小牛排河粉



●蛋白杏仁茶及香芒二重奏

典潤喉甜品，以濃郁杏仁磨製細膩茶底，加入嫩滑蛋白慢煮而成。杏仁香氣醇厚馥郁、香而不膩，入口順滑綿密、潤喉回甘；蛋白細嫩無腥、質地輕盈，溫潤滋潤、清補養顏，飯後享用恰好中和正餐滋味，為整頓盛夏美饌畫下溫柔收尾。

●文、圖：雨文

●文：王正亮 五行多維度

論水(第四期)

## 引水歸壑——讓停滯之水重新流動

前三期我們釐清了浮水的本質：不是水太多，是火太少，水因寒而滯留。處理的關鍵便不在於滋陰補水（那會加重水濕），也不在於單純利水（不治本），而在於「引水歸壑」——恢復陽氣的溫煦推動，讓停滯的寒水重新流動、氣化、上承、下輸，回到正常的水液代謝循環。

### 引水歸壑的五行原理

引水歸壑與引火歸元，陰陽互根，實為一體兩面。其五行操作包含四個層次：

其一，益火之源，以消陰翳——補腎陽命火，恢復氣化功能。火旺則寒水自化，清者上升為津液，濁者下滲為小便。其二，培土制水，堤防重建——健運脾胃，恢復運化。土能制水，堤防穩固，水濕便不再氾濫。其三，宣通肺金，水道復通——肺主通調水道，肺氣肅降正常，水液才能順利下輸膀胱而不停蓄。其四，疏洩肝木，氣行水行——肝氣條達，氣機通暢，水隨氣行，不停不滯。

### 《醫宗金鑑》論五苓散

《醫宗金鑑》總結經方五苓散的功用，堪稱引水歸壑的最佳註腳：「水精四布，上滋心肺，外達皮毛，內灌臟腑。」請注意這十六個字的方向感——水精要「上滋」「外達」「內灌」，而非停滯一處。五苓散中，桂枝溫陽化氣（火），白朮健脾燥濕（土），茯苓豬苓澤瀉利水滲濕（水），五行並調，使停滯之水飲得以氣化、運行、排出，津液復布，渴自止而腫自消。

### 治水與治火的統一

值得深思的是，治火的上熱下寒，用肉桂引火歸元；治水的下燥上濕，亦用肉桂溫陽化水。清代醫家鄭欽安《醫理真傳》云：「人身一團血肉之軀，陰也，全賴一團真氣運於其中而立命。」真氣即元陽。元陽充足，火歸其位，水歸其壑；元陽一衰，火浮於上，水滯於下。張景岳更是一語道破天機：「天之大寶，只此一丸紅日；人之大寶，只此一息真陽。」護住這息真陽，是調治水火亂象的根本大法。

### 結論

引水歸壑，不是與水對抗，而是恢復水的正常秩序。讓寒水得溫而化氣，讓停水得通而流動，讓真水得升而上潤——這亦是下一期五行食療方案的核心思路。