



# 初夏時節飲食宜減酸增苦

初夏是指農曆立夏、小滿至芒種節氣，是每年的5月初至6月中旬，而立夏剛剛過去，有關夏季養生，《黃帝內經》說「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。」譯成現在的話，意思是，夏天三個月的時間，是萬物茂盛的季節，天地陰陽之氣不斷交會，植物開花結果。在夏季裏，應早起以適應夏天陽光，保持精神飽滿，使腠理宣通，衛氣疏泄，心情舒暢，如同有所喜歡的東西在外面，這些就是夏季養生保「長氣」的方法，這段經文就是指導我們養生保健的原則，正如《黃帝內經》內的「春夏養陽」的方法。

文：香港中醫學會 陳飛松  
圖：資料圖片

隨着初夏的到來，天氣逐漸炎熱，雨水增多，濕氣增加，身體又極容易覺得困乏，此時我們應該抓住時機祛除體內寒氣，在衣着、起居、飲食等方面也有一些注意事項。



陳飛松

## 着裝清涼勿當風

初夏時節，天氣逐漸炎熱，衣着更應簡單涼爽，才有利於汗液和熱量的散發。對於那些年輕人，他(她)們喜歡穿露臍裝、短背心等，此時建議最好選擇純棉布料，因為棉料更容易吸收人體汗液。而在擁有清涼的同時又不想過於暴露，建議可以在純棉背心外面再搭一件化纖外衣。

除了着裝清涼，有些人喜歡在大量出汗後背對空調或風扇，從養生角度來看，這種做法是極為不當的。因為大量出汗時毛孔放大，背對空調或風扇會導致寒邪之風從風池穴等穴位迅速進入人體。長此以後，濕邪之氣累積過多就會造成頭痛、頭暈等症狀。夏季若是一定要使用空調，溫度不應低於24℃。如果室內溫度調得太低，容易發生「空調病」，感冒、咳嗽、發燒……隨之而來。

## 飲食清淡忌生冷

進入五月之後，天氣炎熱，細菌滋生，一些疾病也隨之而來。同時，由於夏季出汗多，體內水分流失多，人體的消化功能變差。而在我們所吃的各種食物中，湯粥類既富於營養又最容易消化。而且湯粥類不僅做法簡單，還有助於身體吸收。因此，小滿時節除了飲食清淡外，還應該多喝粥、多飲湯。

立夏時節後，由於天氣炎熱，很多人喜歡吃冷凍西瓜、霜淇淋等來解暑。雖然能享受暫時的清爽，但卻給脾胃造成極大負擔。人體胃腸溫度一般為36℃，而從冰箱裏面拿出來的食物一般只有2℃至8℃，腸胃受到強烈的刺激，就容易導致生理功能失調。夏季貪涼易致體內寒濕加重，出現痘痘或臉色蒼白。

初夏的飲食養生應減酸增苦，在飲食方面，進入小滿後，氣溫不斷升高，人們往往喜愛用冷飲消暑降溫，但冷飲過量會導致腹痛、腹瀉等病症。此時進食生冷飲食易引起胃腸不適而出現腹痛、腹瀉等症，由於小兒消化系統發育尚未健全，老人臟腑機能逐漸衰退，故小孩及老人更易出現此種情況。因此，飲食方面要注意避免過量進食生冷食物。

另外，小滿後不但天氣炎熱，汗出較多，雨水也較多，飲食調養宜以清爽清淡的素食為主，常吃具有清利濕熱、養陰作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、綠豆、冬瓜、黃瓜、黃花菜、水芹、荸薺、黑木耳、胡蘿蔔、番茄、西瓜、山藥、鯽魚、草魚、鴨等。



●背對空調或風扇會導致寒邪之風從風池穴等穴位迅速進入人體

## 作息調整需午睡

由於夏天晝長夜短，人們逐漸養成早起晚睡的習慣，午飯後進行午睡是一個良好的補眠方法，特別是夏季中午1點到3點時氣溫最高，人容易出汗且食慾不振，而午飯後胃腸的血液供應量增加，供應到大腦的血液就相對減少，所以人們總是覺得精神不振、昏昏欲睡。

對於上班族來說，臥桌午睡不利於身體健康，那麼就可以聽聽音樂或閉目養神30分鐘。專家提醒，午睡時間因人而異，一般半小時至一小時為宜。如果午睡時間過長，大腦的血液量減少、呼吸頻率減慢、人體的代謝活動相對減弱。在這種情況下，一旦醒來之後匆忙去工作或學習，大腦氣血不足就會使人感到頭暈目眩。



●對於上班族人士，可選閉目養神30分鐘。

## 冬病夏治療寒疾

冬季最常見的就是寒性疾病，患者多為虛寒性體質，表現為手腳冰涼、畏寒喜暖等。寒氣容易在人體內沉積，冬天治療寒疾無異於雨天曬衣服，是很難達到效果的。而夏天的時候，積寒會躲在膀胱經和關節處，則容易被趕出來。中醫提倡「冬病夏治」，該理論的依據是「春夏養陽，秋冬養陰」，利用夏季人體陽氣最旺盛的時候來治療某些寒性疾病，從而達到標本兼治、預防保健的作用，祛除寒疾的關鍵是要內服偏溫熱的飲食同時外散風寒。

可以說，夏天賜給了我們排除寒氣的自然療法，在夏季要讓身體盡量順應自然的規律，減少吹空調和吃冷飲的頻率。空調吹出的冷氣會從皮毛侵入人體，冷飲也會從腸胃而入，這樣是不利於排除寒氣的。夏季心火最盛，此時多喝溫水，適當運動出汗，才可以幫助你治療寒疾。

## 初夏的情志養生

煩悶、頭暈、寢食難安……一到夏天，很多人常常覺得渾身乏力。中國傳統中醫理論認為，人和自然是一個有機的統一整體，自然界的四季與人體內的五臟六腑都是相互關聯的。《黃帝內經》記載：「南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心……在志為喜，喜傷肝。」人們都知道「怒傷肝」，但極少有人知道「喜傷心」。需要說明的是，「喜傷心」不是讓人不能笑，不能開心，而是希望大家可以適當控制好自己的情緒，不要大喜大悲、起起伏伏。由於夏季心陽最旺，此時最適合養心。

通過長時間和大量的臨床研究發現，人們的情緒和身體內分泌等系統是相互聯繫、相互影響的。在這種情況下，情緒經常出現大波動，飲食不慎等，都有可能引發各種疾病。尤其是患有心臟病、高血壓等疾病的老年人，在初夏時節更要做好情緒的自我調節。

### 初夏時節養生飲品

除了上述初夏的養生保健方法和注意事項之外，還向大家介紹兩種初夏時節的飲品。

#### 一·桑菊茅竹飲

《中國藥膳學》：桑葉、菊花各5克，竹葉、白茅根、薄荷各30克。取桑葉、竹葉、白茅根三味加水煮沸，取沸水沖泡桑葉、薄荷即得桑菊茅竹飲。飲用時加入適合的調味品，以改善口感。桑菊茅竹飲具有疏散風熱，清肝明目，清心利尿的功效，用於初夏的上呼吸道感染、急性咽喉炎、急性扁桃體炎、泌尿系統感染等屬於風熱上犯，心肝熱盛者，本飲品主要是偏向以熱為主，體質虛寒者，不宜多飲。

#### 二·荷葉冬瓜湯

《中國藥膳大全》：鮮荷葉50克，鮮冬瓜250克，食鹽12克。取鮮荷葉、鮮冬瓜洗淨，共同置鍋內，加水1,200毫升，熬湯至熟，加入食鹽調味即可。食冬瓜，飲湯，每日2~3次，2~3天為療程。荷葉、冬瓜以新鮮效果為佳。荷葉冬瓜湯具有祛暑利濕的作用，用於初夏出現身熱頭痛頭暈、煩悶、口渴、尿赤或尿熱、小便不利，亦可用於輕度中暑，更是預防暑熱、暑濕的飲品。

## 母親節巡禮

文、圖：雨文

### 送上花束心思添意義

今天是母親節，父母子女開度過，子女可送上各式各樣花卉以聊表親恩。例如，Ellermann的母親節系列，以不同個性的女性之美為繆思，設計出三款同樣優雅，又獨當一面的個性花束，系列的花束亦以全新可持續物料包裝示人，藉此回饋我們的大地之母，讓這份心思更添意義。



●母親節系列花束

### 玻璃瓶刻名滿載心意

日前，Perrier x 村上隆全港首個限定主題Concept Store「花幻氣泡池畔派對限定展」在新城市廣場舉行，並於今天設有各種母親節節目，如名人調酒師即場調製特飲、個人化玻璃瓶刻名服務及親子花藝摺紙工作坊，當中大家只要出示HK\$300或以上的相關單一電子消費單據，並於主題限定店內購買Perrier x 村上隆玻璃瓶氣泡水即可參與個人化玻璃瓶刻名服務，簡單的名字或一句「I love you Mum」即令瓶身更顯珍貴，滿載心意與品味。



●個人化刻名玻璃瓶氣泡池



●親子花藝摺紙工作坊



香港註冊中醫師 楊沃林

## 手發麻要小心

最近，有幾位女士都出現手發麻的現象，我告訴她們不能掉以輕心！手是我們身上最為靈活的部分之一，能完成很多精細的工作，如果手指出現什麼不適症狀，就會影響我們的正常手部活動。當手麻出現時，除了會影響手部運動，還可能預示一些疾病。



●當手發麻出現，預示一些疾病發生。

如果排除擠壓、撞擊等外力因素，突然出現不明原因的一側手臂麻木、失去知覺，很快發展到一側肢體麻木、面部僵硬，同時還有頭痛頭暈、視野黑蒙或視線模糊、胡言亂語、協調能力差等症狀時，大家務必要警惕。

這可能是由於腦動脈硬化或狹窄、血栓脫落、供血不足等誘發的短暫性腦缺血所致，嚴重時可能預示着腦梗等高危疾病。

如果經常出現這些症狀，應及時就醫。長期過度玩手機或使用鍵盤、鼠標辦公，容易導致腕管綜合症。該病多發於單側手掌，多有手指手腕無力，拇、食、中指和半個無名指的手掌側皮膚感覺僵硬麻木及酸痛，夜間麻木感加重等表現。

如果處於坐姿時，你的手就開始發麻，改變頭(頸椎)的位置，如進行頸部的前屈、後伸、側屈或旋轉，症狀有所好轉，手麻原因就可能是頸椎病變。

有近七成手麻症狀是由神經根型頸椎病引起的，由於頸椎間盤退行性、繼發性病變，神經根受壓，引起相應神經分布區疼痛等表現。

雙側手指發麻是糖尿病周圍神經病變的常見症狀，發病時常呈對稱性，類似於戴手套或穿襪子的感覺。很多糖尿病患者的血糖得不到有效控制，多種併發症在早期就已出現。

手上有非常多的末梢血管，當發生動脈狹窄、心血管堵塞等情況時，手部也會有相應的表現，比如青筋變多、變粗，手掌潮紅、浮腫、發涼，手掌紋路增多、變深等。

如果不時還伴隨着胸痛、胸悶、氣喘、憋氣、心律失常、心動過速等症狀，要警惕是心血管疾病。

經絡是臟腑的延伸，指尖上有上肢六條經絡的起止點，它們與心、小腸、心包、三焦、肺、大腸有聯繫。

十指抓伸，雙手手指張開，充分握拳、伸直為一次，頻率為90至120次/分鐘，盡力抓伸到最多次數。

十指抓伸可謂是最簡單、最方便、最實用的健身方法。這個動作，站、走、坐、臥都可以練習。

對治療便秘，預防中風，緩解手腳冰涼有一定的效果。

抓伸練習，可以刺激起止點穴位，對遠端的臟腑功能進行微小的刺激。持續做，就能隨時調節相聯繫的臟腑功能。

《黃帝內經·陰陽應象大論》說，肝的變動在於「握」。我們看到中風後遺症的患者手會緊，張不開，攥不住。所以，持續練習這個動作可以養肝柔筋，舒緩情緒。

十指抓伸隨時都可以做，手腳冰涼的可以做、有中風隱患的可以做、便秘的可以做、四肢微循環不好的可以做、想調整臟腑功能的可以做。