

# 盛夏濕重易困脾 養生宜健脾養心



● 陳飛松註冊中醫

在七月至八月間的盛夏，副熱帶高壓明顯加強，在副熱帶高壓的控制下，高壓內部的下沉氣流，使白天天氣晴朗少雲，陽光照射時間長，午間陽光直接照射，地面、水面輻射增溫，天氣就更加炎熱潮濕。盛夏潮濕，中醫認為濕重易困脾，因此還要注意「健脾」，故「夏季暑濕，適宜清補」。同時，盛夏之時，由於主要問題在於高溫和高濕，高溫屬熱易生火，養生方面亦要注意「養心」。

● 文：香港中醫學會 註冊中醫陳飛松 圖：資料圖片



● 黑豆



● 赤小豆



● 黑芝麻



● 薏米

盛夏地表溫度變大，每天吸收的熱量多，散發的熱量少，地表層的熱量累積下來，所以一天比一天熱。進入盛夏，地面積累熱量達到最高峰，天氣就最熱。另外，夏季雨水多，空氣濕度大，水的熱容量比乾空氣要大得多，這也是天氣悶熱的重要原因。盛夏由於室外炎熱潮濕，室內空調溫度、濕度較低，導致室內外溫度、濕度相差較大，容易引起感冒、發燒、頭疼、胃腸不適及上呼吸道感染，甚至有的老人還誘發了心腦血管疾病。

夏季為什麼要「養心」？心臟和夏季有何關係？黃帝內經《素問·陰陽應象大論篇》說：「南方生

熱，熱生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾。」這是根據古代陰陽五行理論，將心臟與熱、火、南方、苦味等對應聯繫起來。因夏季火旺，故夏季與心臟的關係十分密切。

夏日炎炎，應如何養生？《黃帝內經·素問·四氣調神大論篇》提出：「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。逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。」這段話論述夏季養生，第一點是要「夜臥早起，無厭於日」。盛夏晝長夜短，睡眠也要隨之「夜臥早起」，

以順應自然，如晚上睡眠時間不足，最好睡午覺補足。

第二點是「使志無怒」，「使華英成秀，使氣得泄」。當夏天氣溫升高至一定程度時，人體會出現煩躁、易怒等症狀。此時，要保持平和的心態，遇事不可激動，以防「情緒中暑」。同時，人的精神要像夏天的萬物一樣，鬱鬱葱葱，蓬勃向上，心情愉悅，使人體氣機舒暢，這就是順應夏天萬物生長的養生之道。《黃帝內經》還認為，夏季的養生之道，其實就是「養心」，如違背此道，就是「逆心」。「逆心」的結果，是「秋為痲瘧」，「冬至重病」，所以《黃帝內經》特別強調「冬病夏治」，

而為了預防秋冬的疾病，夏日也必須要注意「養心」。

加上，夏天酷熱高溫，人們喜冷飲，喝水多，導致濕氣侵入人體，而外濕入內，使水濕困脾，引起脾胃升降，令人的消化功能產生障礙，出現積水為患，引起食慾不振等。所以，常用於防濕與祛濕的食物：利水類，如西瓜、黑豆、赤小豆、黑芝麻、粟米、瓜類等；祛濕類，如薏米、扁豆、麥仁等。濕症及濕氣嚴重者，在長夏季節可適當用點化濕類中藥，如車前子、茯苓、蒼朮、藿香、佩蘭等。另外，在盛夏季節，每天必須適當出些汗，此有益於促進代謝與祛濕和排毒。



● 扁豆



● 車前子



● 藿香



● 茯苓

## 夏季消暑小常識

- 一、盛夏陽光劇烈的白天時段，不提倡進行爬山、跑步等在室外的劇烈運動，建議進行游泳、太極拳、健走等在早晚時間進行的體育活動。
- 二、要多喝白開水，並且要定時飲水，不要等口渴時再喝，口渴後不宜狂飲。盡量少飲果汁、汽水等飲料，其中含有較多的糖精和電解質，喝多了會對胃腸產生不良刺激，影響消化和食慾；不宜過多飲溫度低、性質寒涼的飲品。
- 三、不宜過量飲酒，人體在夏季受氣溫影響極易積蘊濕熱，而濕熱過盛又是誘發皮膚發生癩癬腫毒的病因，若大量飲白酒，更會助熱生濕，無異於火上澆油。
- 四、飲食不宜過於清淡，盛夏氣溫高、濕度大，白天時間長，出汗多，消耗大，應適當多吃雞、鴨、瘦肉、魚類、蛋類等營養豐富，易於消化吸收食品，以滿足人體代謝需要。夏天的時令蔬菜，如生菜、黃瓜、番茄等的含水量較高；新鮮水果，如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量為80至90%，都可以用來補充水分。
- 五、適當午睡，由於白天時間長，午睡時間不宜過長，中午適當午睡休息，以恢復體力，但午睡時間不宜過長，午睡時間太長，會使中樞神經加深抑制，腦內血流量相對減少
- 六、忌受熱後「快速冷卻」。盛夏，人們外出或勞動歸來，不是開足電扇或空調，就是立即去洗冷水澡，這樣會使全身毛孔快速閉合，體內熱量反而難以散發，還會因腦部血管迅速收縮而引起大腦供血不足，使人頭暈目眩。
- 七、空調室內外溫差不宜太大，使用空調室內外溫差不超過5度為宜，即使天氣再熱，空調室內溫度也不宜調到24度以下。
- 八、不宜佩戴金屬首飾，金屬裝飾品中的某些金屬沾上汗水，所接觸到的皮膚可能出現微紅或瘙癢等症狀，容易引發接觸性皮炎。
- 九、夏天出門記得要備好防曬用具，最好不要在上午10點至下午4點時在烈日下行走。如果此時必須外出，一定要做好防護工作，如打遮陽傘、戴遮陽帽、戴太陽鏡，最好塗抹防曬霜。
- 十、生活起居要規律，不經常熬夜，保證充分的睡眠也是預防中暑的有效措施，睡眠時注意不要躺在空調的出風口和電扇下。
- 十一、出門還要隨身攜帶防暑降溫藥品，如十滴水、仁丹、風油精等，以防應急之用。

## 中醫推薦兩湯飲

盛夏因高濕潮濕而大量流汗，會引起鹽分大量流失，使血液中形成胃酸所必需的氯離子儲備量減少，從而影響胃液中鹽酸的生成，不利於鐵和鈣的吸收，所以要及時補充水分和鹽，補水湯飲是個不錯選擇。

## 翠衣涼茶《藥茶與藥露》

材料：鮮西瓜皮9克，赤芍6克，炒梔子3.6克，黃連、甘草各1克，白糖（糖尿病患者改菊糖）10克。  
製法：將鮮西瓜皮、赤芍、炒梔子、黃連、甘草放入砂鍋內，加入適量清水，武火煮沸，換成文火微沸20分鐘，得湯，加入糖調味即成。  
服用方法：代茶飲，每日一劑。  
功效與適應症：清解暑熱。適用於預防暑熱或中暑輕症之頭昏腦脹，身熱面紅，精神不振，汗出口渴等。注意事項：脾胃虛寒、素體陽虛、寒濕體質者勿用。

## 玉米汁鯽魚湯

材料：鯽魚1條（約350克），玉米鬚、玉米芯各100克，料酒、蔥花、生薑片、各適量。  
製法：玉米鬚與玉米芯加水煮沸20分鐘後瀝出湯汁待用。鯽魚去鱗和腸雜洗淨，用料酒浸漬片刻。鍋上火加入湯汁放入鯽魚，加上料酒、薑片燉30分鐘，撒上蔥花和食鹽即可。  
功效：此湯鹹鮮適口，營養豐富，有除濕利尿之效，適用於夏季熱蘊結下焦而致水腫、尿少、尿頻、尿急、尿道灼熱疼痛等。

## 食得健康

### 爽滑魚肚「辛」滋味

早前，醫師提到嗜辣好處多，如好辣者可嘗試不同種類的辣。由譚仔三哥米線獨創的「糊」辣湯底，是以精妙火候將香料炒至焦爛前的極限，再倒入湯中熬製，激發焦香醇辣的獨特風味；而當中加入之作麻辣湯底，入口即帶給唇一陣麻痺，辣即慢慢湧上，層次分明。今次，全新「糊麻」湯底以「糊」辣湯和「麻」辣湯兩款特色湯底調配而成，令到原本焦香濃郁、醇辣而微嗆口的湯底，再提升到多重辛香而麻辣的創新味道享受，為「香、麻、辛、辣」帶來全「辛」體驗。



● 糊麻湯魚爽肚米線及香烤芝脆豆腐餅

除了湯底外，今次全新推出的「糊麻湯魚爽肚米線」，所搭配的兩款食材亦花盡心思，魚爽肚即魚鰾，食店特選較為薄身的魚爽肚，口感更爽滑細嫩；而芥末魚籽鱈魚滑豆卜的創作概念來自於釀豆腐，再加上嶄新意念，於鱈魚滑上加了以山葵提煉的芥末油及魚籽，配搭糊麻湯底時，更會激發出另一種辛辣的滋味。同時，今次食店亦推出全新的「香烤芝脆豆腐餅」限定小食，滑溜的魚肉豆腐和底部帶有烤芝士微香薄脆的豐富口感，並裹上着酸麻辣香的醬汁，滋味十足。



● 香烤芝脆豆腐餅



● 爽滑魚肚



香港註冊中醫師 楊天林

## 熱帶水果之王

又到榴槤飄香的季節，往年我曾與友人專程去泰國和馬來西亞吃榴槤。「聞起來臭，吃起來香」，榴槤奇特的氣味主要是源於兩大類物質：



● 榴槤

「香氣」物質：主要因為含有酯類化合物，包括丁酸乙酯、丙酸乙酯、乙酸乙酯等。

「臭味」物質，也就是硫化物：主要為二烯丙基三硫醚、二烯丙基二硫醚和二烯丙基四硫醚等。榴槤內控制合成硫化物的相關基因，在榴槤成熟時會被激活，因此成熟榴槤會發出一種刺激性氣味。

「臭味」與「香味」混合到一起，再加上其他氣味物質就構成了榴槤的獨特味道——聞着臭，吃着香。不過，每個人鼻腔中的嗅覺感受器不太一樣，有人對榴槤的香味敏感，就覺得無法自拔；而那些對「臭味」更敏感的人們，就覺得榴槤難聞至極，難以下嚥。

榴槤的營養的確很豐富，其「熱帶水果之王」的美譽也不是徒有虛名。

三大營養素都很突出：榴槤的碳水化合物含量達到28.3g/100g，約是蘋果的3倍；蛋白質達到2.6g/100g，是蘋果的十多倍；脂肪含量則近4%。因此，榴槤屬於典型的高脂、高熱量、高糖水果。

微量營養素豐富：榴槤維生素B族含量豐富，維生素E、維生素C和維生素A等含量也較豐富，算得上是水果界的「維生素補充小能手」。

另外，榴槤中含有多種礦物質，如鎂、鉀、鐵、磷等，其中鉀的含量比香蕉還要高很多倍。

榴槤果中氨基酸的種類齊全，含量豐富，除色氨酸外，還含有7種人體必需氨基酸，其中谷氨酸含量特別高，利於提高人體免疫力。

榴槤雖然營養還不錯，但和雞相比，差距還是很明顯的——雞的蛋白質是榴槤的7倍多，鈣含量是榴槤的2倍多，鐵含量是4倍多，鋅是6倍多……

而且，其實沒必要將二者進行細細比較，畢竟一個是水果，一個是禽肉，不能相互替代，不妨一起來個榴槤（殼或核）煲雞湯，營養又美味。

我們通常只吃榴槤肉，而榴槤殼和榴槤核只有被扔掉的，但其實它們也是能吃的，而且營養價值頗高。從中醫角度來講，榴槤本身屬於熱性食品，有助陽化氣、溫補腎陽的功效。但吃多之後，有可能會使身體之內火熱淤積，導致口乾舌燥、口腔潰瘍等。這時候用榴槤殼煮水，加少許鹽，則有一定的敗火作用。

榴槤核中的礦物質、維生素、氨基酸等也不少，能滿足人體對多種營養物質的需求。此外，榴槤核還可以促進胃液分泌，在一定程度上可以幫助改善腸胃功能。

相對榴槤果肉，榴槤的核性質較溫和，曬乾煮湯有補腎、健脾的作用。

### 炒榴槤核：

把榴槤核洗淨，放在淡鹽水中浸泡三四個小時以後取出晾乾；將榴槤核放在乾淨的鐵鍋中，用小火慢慢炒，炒到裏面的果仁熟透以後取出。降溫以後去掉外皮就能吃。

吃榴槤時，適當減少肉類、油炸等高熱量飲食的攝入，避免熱量過盛。

榴槤含熱量及糖分較高，糖尿病患者不宜多吃，需要控制體重的人也盡量少吃。榴槤的糖分很高，而高糖飲食會加重痤瘡，所以長痘的人要少吃榴槤。榴槤的鉀含量也很高，合併有高鉀血症的腎病患者應少吃。