

中醫教你 暑天養生

註冊中醫師何慧欣表示，生冷食物會損害脾胃功能，即使天氣炎熱也不建議多吃。



對抗炎夏 | 撰文、部分圖片：Karen

近日戶外氣溫高達攝氏35度，在中醫角度，暑天的高溫與濕氣均會對人體帶來不利的影響，市民應在夏日適時消暑除濕，注意自身的保健。記者專訪註冊中醫師何慧欣，講解如何預防中暑，並且建議讀者從生活習慣與飲食入手，排濕養陽，對抗炎夏。



綠豆百合茶 清熱利濕、養陰安神，尤其適合盛夏戶外工作人士，多飲有助預防中暑。

盛夏陽光猛烈，暑氣旺盛，且下雨較多，濕氣亦重。天氣悶熱又濕，對身體有什麼負面影響？註冊中醫師何慧欣表示：「夏季與心相應，容易出現與心臟相關的疾病，例如心血管疾病、中暑、冷氣病等。心肺功能較差、血壓及血脂較高的人士要特別注意。另外，夏天也易發腹瀉，因為天氣潮濕炎熱，人們喜歡吃冰凍食品，令脾胃虛弱，不能夠運化水濕，會出現消化不良、腹脹、腹瀉等。脾胃功能較差的人，濕氣不能排出體外，更容易令濕疹及汗斑發作，曾經患上濕疹或汗斑的人士要額外注意，避免進食生冷食品。此外，這時候身體容易受濕邪所困，皮膚油脂分泌旺盛，加上現在經常戴口罩，皮膚受到摩擦及容易滋生細菌，加劇皮膚瘙癢的問題。皮脂分泌旺盛的人士應更頻密更換口罩，減少細菌滋生的機會。」

陽暑陰暑有別

中暑有陰陽之分，陽暑由酷熱所造成，陰暑因過於避熱貪涼而引起。何醫師解釋：「所謂陽暑，是指因長期處於戶外、長時間暴露於陽光底下，環境濕度過高，暑邪侵襲而造成。剛開始時身體會發熱、頭暈、頭痛、四肢倦怠、口渴等，

更進一步會出現呼吸急促、意識不清甚至昏迷等『熱衰竭』狀況。陰暑是指寒邪束表、暑氣內困的情況。因從室外高溫空間，突然進入室內冷氣房，或直接對着風扇，令體內暑氣不能外散。身體發熱但溫度不高且無汗，感覺非常疲倦，並會有頭痛、噁心等類似感冒的症狀。」若是已經中暑應怎樣做？何醫師指出：「應立即將患者移至陰涼處休息，替患者脫去多餘外衣，以冷毛巾擦拭皮膚幫助降溫，適時補充水分、電解質飲料，並馬上致電急救送院治理。」

戶外工作人士須防中暑

對於需要經常在戶外工作的職業，如地盤工人，何醫師建議：「戶外工作的人容易中暑，應該注意不要長時間在陽光下暴曬，經常補充足夠水分，工作期間盡量抽時間小休，避免心跳過快和呼吸過速，以及穿着通爽、淺色及鬆身的衣物。可以多飲用綠豆百合茶預防中暑，把一個新鮮百合洗去污泥，拆成片狀備用。再把100克綠豆洗乾淨放入煲內，注入5碗水煲滾後熄火，加入新鮮百合，燜1小時後即可飲用。綠豆清熱解毒，百合有養陰潤肺、清心安神的功效，適合舒緩暑熱，注意寒性體質、懷孕初期應避免食用。」

消暑除濕是重點

夏季排濕十分重要，除了多做運動，還可多吃苦味食物。何醫師表示：「在飲食上宜多吃苦味食物，苦味入心，如苦瓜、芥蘭、西洋參、萹苳、芹菜、柚子、芭樂等，也可按體質選擇祛濕材料，陽虛體質（寒底）可多選用辛溫化濕的香料作調味，如陳皮、生薑、豆蔻、乾薑、砂仁。而陰虛體質（熱底）適合使用薏仁、白扁豆、赤小豆、冬瓜皮、粟米鬚、土茯苓等，放入日常的湯水或泡茶喝。」此外，中醫提倡「春夏養陽」，夏日吃薑能保護脾胃陽氣，何醫師解釋：「在『三伏天』陽氣達致頂峰時，陽氣運行在表，胃中虛冷，可多吃薑，薑味辛溫，能溫脾散寒。而且在夏季人們多貪涼飲冷，常常留在冷氣空間，易損脾胃陽氣。在夏天適當地吃生薑能暖胃驅寒，幫助保護脾胃陽氣，特別是體質屬於陽氣虛弱的人士，夏天更應該注意保護陽氣。」

寒涼瓜果應多吃？

炎夏期間，體質偏熱、身體壯實之人士，適合多進食水分較多、性味甘涼的食物。何醫師指出：「暑氣容易耗氣傷津，多吃含有豐富水分的



夏天可多吃苦瓜，幫助清熱、解暑、瀉火。

食物，有清熱生津之效，例如甘蔗、馬蹄、冬瓜、絲瓜、梨子、西瓜、奇異果、火龍果等。如果體質屬於陽虛，例如怕冷、胃口較差、容易洩瀉之人，都要避免過量進食生冷食品。」天氣炎熱，想吃冷飲和食物令身體降溫，但原來會損傷脾胃，應怎樣平衡寒性？何醫師建議：「中醫認為夏天陽氣在表、胃中虛冷，故夏天吃生冷食品及喝凍飲，會進一步令脾胃受損。要預防寒涼傷害脾胃，可在煮食時加入薑片或陳皮。如因進食過量出現胃口不佳、消化不良、胃脹等，可用薑煮茶，驅除因生冷食物而造成的脾胃虛寒。」

苦瓜黃豆排骨湯（四人分量）

材料：苦瓜1條、黃豆50克、排骨400克、陳皮1片、無花果5粒。

做法：先把黃豆清洗，浸一小時備用。苦瓜洗乾淨後切開，去除瓜瓢和種子，切成塊備用，排骨加一片生薑焯水。預備6碗水燒滾後將排骨、黃豆、無花果、陳皮加入煲內，水滾後轉細火，大約煲一小時，直至黃豆煮軟。將苦瓜加入湯中再煮約30分鐘，加入適量調味即可飲用。

功效：清熱降火，健脾利濕。



西瓜翠衣紅蘿蔔粟米湯（四人分量）

材料：西瓜翠衣4至5片、荷葉1片、蓮子10粒、扁豆10克、赤小豆10克、粟米連鬚2條、紅蘿蔔1條、陳皮1片、瘦肉400克、瑤柱5至6粒。

做法：先將陳皮、瑤柱浸泡，把所有材料洗淨。粟米切件備用，保留粟米鬚備用，瘦肉焯水備用。大約準備8碗水煲滾後，加入以上材料，煲1小時即可飲用。

功效：清熱益氣、消暑利濕。



西洋參五味子麥冬湯（四人分量）

材料：西洋參15克、五味子10克、麥冬15克、瘦肉400克、粟米2條、去皮馬蹄5粒。

做法：所有材料沖洗乾淨備用，瘦肉焯水備用。把6碗水煲滾，將以上材料加入煲中，煲1小時即可飲用。

功效：清熱、益氣、養陰，以上湯水是由中藥「生脈散」改成，當中參改成西洋參，尤其適合暑熱出汗多，出現體倦乏力、耗氣傷津、咽乾口渴的情況。



以上食療只供參考，飲用前宜諮詢註冊中醫。

夏日消暑湯水



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



緬懷中醫小兒推拿大師

近年來中醫推拿界，對小兒推拿交流甚多，成爲一股「熱流」，近日看到一份病例，回憶起一位大師，現先來介紹這份小兒推拿病案：

患者姓蕭，女，一歲半，8日前發燒，伴有食慾不振，有麻疹現象。住某醫院一周麻疹未出，病情轉劇，於1957年2月3日，到中醫推拿科就診。

檢查：體溫攝氏39.5度，脈浮數，而且全身皮膚呈紫紺色、鼻翼煽動、兩目緊合、呼吸短促、昏迷不醒。

診斷：麻疹內陷、併發肺炎。

處理：推拿。穴位：平肝、清里、天河水、六腑。每穴推5000次，兩小時後全身出現紅色麻疹，病理顯著好轉，至午夜12時病情又惡化。次晨原法再推，每穴次數增至6000次，中午按法再推，並用香茅汁及香油調蕎麥遍身擦之，麻疹出透。下午體溫降至攝氏38.5度，呼吸均勻、兩目睜開、皮膚紫紺減退。第三日按原法推之，第四日一切症狀消失，體溫正常，一周後完全恢復病前狀況。

主治這位幼兒的是戚子耀老先生。

戚子耀（1889-1968），江蘇武進人，隨父學醫12年，一度出家，法名遠濟。民國21年（1932年）在滬設診行醫，精推拿術，善治小兒各種雜症。1932年的上海市國醫學會《國醫名錄》稱戚子耀爲「推拿之聖手，小兒之福星」。1965年筆者在門診實習時，跟隨過戚老先生，當時他在黃浦區推拿聯合

門診部開診（福建中路307號二樓），目見他對麻疹、疳積、腹瀉、哮喘等疾病的治療效果顯著，留下深刻印象。從戚老之後，再未見過對一些急性的小兒內科病症，在治療中這樣胸有成竹，把握十足的臨床醫治高手。現在在臨床中多見的是講時滔滔不絕，動手時好像少了什麼、治病效果不盡人意的「專家」。所以，實在很懷念老一輩這些有真材實料，硬功夫的中醫大師。

中醫小兒推拿療效顯著，這種不打針、不吃藥，小兒無痛苦的療法，很有發展的空間。無奈是像戚子耀這種大師級人物少之又少，老先生留下的文字資料不多，僅存有《推拿抉微》油印本二卷，實是惋惜。多年來戚老先生在門診時診斷病症、手法選用、配穴組合，用帶有近似江蘇無錫口音的「唱方」形式來帶教學生，那場景到現在還歷歷在目。



近年中醫小兒推拿成爲一股「熱流」，存在廣闊的發展空間。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫藥專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



陰虛體質的護養方法

人群中有一種偏頗體質，稱作「陰虛質」（包括陰氣虛、血虛和津液虧少），他（她）們容易受到陽熱性質的病邪傷害而罹患各種熱性疾。

陰虛體質的人，體內陰氣偏於不足，陰氣對體內臟腑經絡等各組織器官的濡養、滋潤和平抑的生理功能偏於低下。相對應的，陰虛體質的人，體內陽氣相對偏亢，陽氣的溫煦、鼓舞和升發的生理功能偏於旺盛，臟腑經絡的生理代謝功能偏於亢進。

陰虛體質的形成，多稟受於父母的先天傳授，或者由於後天養育不當所致。父母一方或者雙方的體質爲陰虛體質，這種體質有機會傳授予下一代，使子女的體質爲陰虛質。若受孕的母親在懷孕期間過多的進食熱性食物或藥物，傷害到胎兒的氣血津液，導致胎兒陰氣偏不足，陽氣相對偏盛，則胎兒出生後也容易形成陰虛體質。胎兒出生後，身體在生長發育過程中進食過多熱性食物或熱性藥物，或日常生活、工作的地域和環境氣候炎熱，也會傷害體內的陰氣，導致陰氣偏不足，陽氣偏盛，形成陰虛體質。平素由於生活緊張、工作壓力大，精神情志長期不和調，日久體內會出現氣機鬱滯，氣鬱日久則會鬱而化火，古人稱爲「五志既陽化火」，火熱灼傷陰氣，也容易變成爲陰虛體質。陰虛體質的人多形體消瘦，精神偏於亢奮、多言好動、不易疲勞，平素容易怕熱，夜晚盜汗、手足心熱、口舌乾燥並口渴喜飲冷飲。

陰虛體質的人，由於體內陰氣偏於不足，陽氣偏於亢盛，若再有生活起居失於調養，日久會導致體內陽氣亢盛，臟腑經絡的生理功能亢進。陽氣的亢盛和臟腑經絡功能的亢進，會進一步消耗體內陰氣，使氣血津液不足亦逐漸加重。陰虛體質的人，平素尚可以維持一種偏於陰虛陽盛的「準病理狀態」的陰陽平衡。若陰虛日久，陽氣日盛，陽氣必然會消耗陰氣，這時本就有偏頗的陰陽平衡就會被打破，亢盛的陽氣變生爲可以致病的陽熱病邪，中醫稱爲熱邪、火邪。內生

的火熱病邪，會傷害人體正氣，導致臟腑經絡功能受損。由於五臟功能有強弱不同，火熱病邪一旦生成，「邪擊虛位」，有可能傷害到某一臟或腑的生理功能。如火熱傷心和小腸，會導致心陰虛、心火亢盛，或小腸熱盛；火熱傷肺和大腸，會導致肺陰傷，肺氣、肺津不足，或大腸熱盛；火熱傷脾胃，會導致脾胃陰傷，陰火或胃火熾盛；火熱傷肝膽，會導致肝陰（血）虛，肝火亢盛，或膽火熾盛；火熱傷腎和膀胱，會導致腎陰虛，相火妄動，或膀胱熱盛。在此基礎上，體內有可能生成濕熱、濕毒、痰熱、熱毒、火毒、瘀熱和癰毒等各種毒熱致病病邪。上述火熱性質的病邪在體內羈留日久，有可能變生爲癌毒病邪，煎灼侵蝕臟腑經絡，煎灼耗傷精氣血津液，導致臟腑經絡氣化功能失常，精氣血津液代謝失常，氣變異而化生癌毒。

陰虛體質的人，容易受到外來的熱性病邪傷害，罹患熱性外感或內傷疾病。同理，那些熱性的致病病邪也有機會傷害到陰虛體質的人。例如，吸入的煙毒之氣（吸煙、廚房廢氣、汽車尾氣等），進入人體，灼傷肺、食道、胃腸、膀胱等的黏膜，導致局部氣化失常，化生癌毒。

陰虛體質的人，平素應調護好身體的陰陽平衡，注意飲食結構合理，應避免進食溫熱、辛辣、煎炸、燒烤和肥甘厚膩等熱性食物。平素宜多飲白開水，蔬果汁等，也可以煲瘦肉湯、魚湯來飲用。日常生活中要調整好精神情志，善於修養自身，遇事不急不躁，待人平和。養生進補應以清潤爲主，溫補、熱補會虛不受補，反而傷了陰氣，發生病變。陰虛質的人要特別注意，由於體質上的陽熱偏盛，平素容易喜歡飲冷或進食涼性食物，而長期飲冷或進食涼性食物，會傷害脾胃的消化功能，還會傷害心陽、腎陽的溫煦、溫養功能，日久也有可能變生出氣虛、陽虛和痰濕等體質或病變。