

天熱飲食勿過寒 夏至消暑有妙方

今年6月21日正是夏至節氣，古人用土圭量日影，夏至這一天日影最短，因此把這一天稱作「夏至」。《月令七十二候集解》中說到：「夏，假也；至，極也；萬物於此皆假大而至極也」。我們身處香港屬華南地區，相對濕度較高，濕氣加上天氣酷熱，我們身體對炎熱的感覺則更為明顯。除酷熱天氣外，此時雨天亦較為頻密，再加上暑氣熱盛，暑濕之邪自然容易乘虛而入。因此，市民出行時，需要做好防曬及消暑措施，避免中暑。

◆ 文：香港中醫學會註冊中醫余韻律
圖：余韻律、資料圖片

夏日天氣炎熱，不少人喜愛戶外活動，例如遠足、露營等。不過，進行戶外活動時，亦要特別注意提防中暑。在高溫環境下，人體的水分和電解質不斷流失，容易影響人體機能。戶外活動時，應帶備足夠水分和電解質，並不時在陰涼地方休息。一旦發生先兆中暑的症狀，如頭痛、頭暈、煩渴、身重、噁心、心悸，甚至面色蒼白、大汗、皮膚濕冷、脈搏增快，就應立即停止活動，盡快求醫。而且，夏季天氣潮濕悶熱，由於濕氣重濁，容易使人在白天時間自覺昏沉倦。為順應時節，作息時間應選擇晚睡早起，因為夏季清晨和深夜的溫度較低，在這段時間休息和起床能夠得到較佳的睡眠體驗，令人白天工作時倍感精神。

冬病夏治「三伏天」

夏至過後，將迎來「三伏天」，在這段期間進行「三伏天灸」，正符合中醫學上「冬病夏治」、「春夏養陽」的原則，是防病保健的好時機。中醫師會利用由中藥配製而成的藥貼貼於穴位，例如背部的大椎穴、肺俞穴；腿部的足三里穴等。對於改善一些慢性功能性疾病，例如腸胃功能失調、慢性支氣管炎、哮喘、鼻敏感等，有一定幫助。2022年的「三伏天」分別是：2022年7月16日（初伏）、2022年7月26日（中伏）、2022年8月15日（末伏）。

在接受天灸治療之前，應首先諮詢中醫師意見，了解自己的體質狀況是否適宜進行天灸。天灸一般以貼敷位置出現微微發紅為度，現代已不太追求貼敷至出現水疱，因為「發疱」後的水疱不便於日常生活，亦增加了感染風險。加上，也有不少學者認為天灸即使不達至「發疱」，也可取得功效。所以，市民大眾亦不必一味追求「發疱」，假如出現了水疱，亦不應自行處理，建議尋求中醫師或其他醫護人員協助，切勿胡亂刺破或搽藥，以免發生感染。

苦味助消暑 甘淡可利濕

夏季養生除了清暑益氣外，更要健脾化濕，即所謂的「清補」。由於心氣旺於夏，人體容易心浮氣躁。中醫角度認為苦入心，而苦味的食物常具有清心除煩、祛暑燥濕等功效。因此，夏季時令菜式上常有一些苦味食物，例如苦瓜、萹苳等。當然，苦味食物不宜過量服食，否則會因為苦寒敗胃，反而成了傷胃之品。另外，甘味和淡味的食物，分別有健脾和利濕的作用，因此日常飲食當中亦可多吃薏米、冬瓜、淮山、綠豆、絲瓜、綠茶、石斛等，既消暑又健脾。至於戒口方面，夏日炎炎偶然飲用冰涼飲料亦無可厚非，但就不宜過量飲用或過食生冷食品，否則容易令脾胃功能受損，出現消化不良、胃脹、洩瀉等症狀。



◆ 苦味食物如苦瓜及萹苳



◆ 甘味和淡味的食物，如薏米、冬瓜、淮山、綠豆、絲瓜、綠茶、石斛等。

◆ 夏日天氣炎熱，不少人喜愛戶外活動，不過亦要特別注意提防中暑。



◆ 余韻律中醫師



◆ 三伏天灸



夏至食譜推薦

冬瓜石斛瘦肉湯

冬瓜是一款藥食同源的食材，根據《本草再新》記載，冬瓜具有「清心火、瀉脾火、解暑化熱」的功效，特別適宜在夏季食用；石斛具有生津益胃、清熱養陰的功效，是常用於消暑的中藥材之一；薏米則具有利水滲濕、健脾益胃、補清熱的功效，益處很多，惟孕婦不宜食用，這點必須注意。

材料（2至3人分量）：

- 冬瓜 400克
- 石斛 20克
- 瘦肉 200克
- 生熟薏米 各20克
- 鹽 適量



製法：

1. 冬瓜切片、瘦肉切成細塊；
2. 薏米清洗後，用水浸泡半小時以上；
3. 將石斛與其他材料一同放入煲內，按個人口味加入適量鹽。先用大火煮沸，再轉成細火煲2至3小時。

絲瓜瘦肉粥

《陸川本草》記載，絲瓜具有生津止渴、解暑除煩的功效，常用於治熱病口渴，身熱煩躁。故此夏季是適宜食用絲瓜的季節。不過絲瓜性質較涼，不宜大量食用，正如《本經逢原》所說：「絲瓜嫩者寒滑，多食瀉人」。所以，每日一根絲瓜是合適的分量。

材料（1人分量）：

- 絲瓜 一根
- 大米 200克
- 瘦肉 100克（已切好）
- 胡椒粉 適量
- 薑絲 適量
- 鹽 適量



製法：

1. 絲瓜洗淨，去皮，切片；
2. 大米淘洗乾淨後，先用水浸泡一至兩小時；
3. 將瘦肉和米一同倒入鍋中，先用大火煮沸，再改小火煮30分鐘熬粥；
4. 熄火前十五分鐘才加入絲瓜和薑絲；
5. 按個人口味加入胡椒粉和鹽調味即可。

石斛花旗參綠茶

花旗參的正名是西洋參，《本草原》記載它具有「清肺腎，涼心脾以降火，消暑」的功效，中藥方劑「清暑益氣湯」中亦有用西洋參作消暑和補氣的作用。西洋參再配合石斛生津益胃、清熱養陰和綠茶的清熱利濕作用，即成為夏日消暑的理想茶飲。不過，本茶飲性質稍微寒涼，體質偏寒的人士，雖亦可適量飲用，但就不宜過量。



材料（1人分量）：

- 石斛 5克
- 花旗參 5克
- 綠茶葉 5至10克

製法：

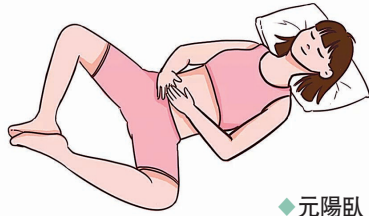
三種材料投入杯中，加入300至500毫升開水，浸泡10至15分鐘，至溫度合適時即可飲用，而茶葉的分量可因應個人喜好酌情增減。



◆ 香港註冊中醫師 楊沃林

引火歸元

師兄叫我講講「引火歸元」，中醫治療上有引火歸元法，即將上越之火引導回到命門之中，方法是在滋陰藥中加入附子、肉桂之類溫陽之品。引火歸元是明代名醫張景岳提出的，腎為先天之本，真陰真陽寓之於裏。若真陰不足，則陽無以依附，虛陽外浮，這是其一；其二，若陰寒內盛，格陽於外，出現真寒假熱現象。這些都可以使用引火歸元的方法治療。



◆ 元陽臥

中醫認為腎藏精，腎中真陽包含着命門之火，即所謂的腎陽，是性機能和生殖能力的根本，還能溫養五臟六腑，對人身的生長、發育、衰老有密切關係。臟腑有命門火的溫養，才能發揮正常的功能。如果腎陰虧竭，陰不含陽，就會出現虛陽上越的病症，表現為上熱下寒、面色浮赤、頭暈耳鳴、口舌糜爛、生瘡等。

其實，「引火歸元」從本質而言，是用溫熱藥治療陰虛陽亢的方法，經常使用附子、肉桂等藥。但是，我覺得即便是使用引火歸元法，出現第一種情況的時候，會在滋腎陰的藥中添加引火歸元的藥物，而第二種情況，無須說，定用大量回陽救逆之法。

而陰虛火旺，不單單是指腎陰虛。胃陰虛、肺陰虛這些位於上位的臟腑，沒有必要使用引火歸元法，還是隨證治之比較好。

引火歸元可以用雙腳來進行，而且效果明顯。道家非常看重腳的養生，這是生命之根。我們身體一共12條經絡，始於足部的就有6條。

湧泉穴在人的足底前三分之一中間處，在足底人字溝裏。湧泉，顧名思義，就是泉水奔湧而出的意思。

在中醫經絡學中，湧泉穴是一個十分重要的穴位。中醫認為湧泉穴是我們人體生命的泉眼，很多人知道這樣一句話：「人老腳先老，治病先治腳」，而腳的正中心是湧泉。

腎是人的先天之本，腎主水，主管人體的水液代謝以及泌尿生殖系統，而腎經的起始之穴就是湧泉。由此可見，湧泉穴可謂集多個「重中之重」於一身。

中醫認為湧泉穴有這樣的功效：通關、開竅、安神、鎮靜。

人是從腳開始睡覺的，可嘗試用腳睡個好覺。腳是精氣之根，人不僅是從腳開始老，人也是從腳開始入睡的。人是從腳到頭一節一節睡着的，也是能量逐步斂藏的過程。

推薦元陽臥，這是一個用腳睡覺，用腳鎖住精氣的絕佳姿勢，有很好的引火歸元效果。

元陽臥能堅持30分鐘不容易啊！腳底明顯感覺變和，元陽臥，方法簡單，而且隨着做，會感覺到自己的變化。

躺平，髖關節放鬆，兩腳心相對，腿似環，腳後跟盡量向着會陰的方向貼，兩手心自然放於大腿根部附近，掌心貼着腹部。

雙手放在肚臍下面，意念也在肚臍下方，氣血跟着往下走，腳也熱乎乎，很快頭腦就空下來了。如果你特別懶，並且兩腿的重量都在床上的時候，很快就能睡着了。

一開始做，腿放不下來，身體彎扭着，兩腿的經絡被拉扯着，很酸痛，兩邊膝蓋處可以墊上枕頭或是有厚度的衣服，讓身體盡可能地放鬆，雖然不會就此入睡，但會感覺到腿腳的暖，然後把腿伸直的那一刻，會感覺有一股暖流，隨着這股特別舒服的勁兒，很快就睡着了。元陽臥，可以很快地把陽氣和腎氣充盈起來。

食得健康

◆ 文、圖（部分）：雨文

希臘乳酪天然甜品 輕鬆享受健康滋味

炎熱夏日來臨，健康及修身食品再受熱議，以高營養價值、具飽腹感及風味獨特聞名的希臘乳酪，更成為受追捧的健康食品新貴。Mevgal是希臘其中一間歷史最悠久的乳製品公司，去年正式登陸香港，一直熱衷純希臘乳酪系列。品牌在希臘以天然方法製造，按照古法黃金比例，精煉出極具豐富蛋白質、鈣質和多種維他命包括B6及B12，不含麩質及添加劑的純正希臘乳酪，既美味又能助促進腸道健康。

今年，香港店亦與希臘同步推出一系列新品，當中Mix 'N Match希臘乳酪系列，依照傳統食法，以脫脂希臘乳酪（0%脂肪）配具抗氧化功效的優質蜂蜜和補腦的香脆核桃，結合三大希臘產出的健康食品，一杯滿足多個願望，是天然健康的零食及簡便速食之選。還有，全新低脂希臘乳酪（2%脂肪），在有營與口感之間取得平衡。

如喜歡原味的，純希臘乳酪系列仍是品牌的王牌，口感絲滑細膩，質地濃潤，有助增加飽腹感，無論即時享用、混合水果、醃肉烹調，以及入饌甜點，都是不二之選的健康食材。如較喜歡有水果味道，水果希臘乳酪系列則提供大人小孩皆喜愛的香甜士多啤梨及蜜桃味，杯杯蘊含真正果肉，啖啖滿足，今個夏天更引入全港獨有的檸檬味希臘乳酪，清新美味猶如品嘗高級餅店的檸檬批，整個水果系列用上脫脂希臘乳酪（0%脂肪），150g杯裝簡易滿足味蕾及飽腹感。



◆ Mix 'N Match 希臘乳酪系列

◆ 三款希臘乳酪系列