

# 盛夏香港暑熱夾濕 養生因時因人制宜

香港受到嶺南熱帶及亞熱帶季風海洋性氣候的影響，夏季的氣候主要是暑熱夾濕。踏入三伏天，香港已迎來全年最熱的一段時間，且降雨日漸增多，很多市民都會覺得潮濕悶熱，因而倍感不適。中醫認為，人與自然是一個整體，身處在炎熱潮濕的環境中，暑氣最容易擾動心神，或者侵犯頭目，因而出現心胸煩悶、頭暈、目眩、面赤、心跳加速等症狀，亦容易使人心火偏旺，覺得心煩口渴，甚至口舌生瘡等。因此，中醫講求因時、因人制宜的養生原則，即根據季節及人的體質選擇不同的養生方法。

◆文：香港中醫學會教育研究基金會副主席 羅桂青註冊中醫  
圖：羅桂青、資料圖片

現在，暑多挾濕，中暑的臨床表現除了發熱、煩渴等暑熱的症狀之外，也常見四肢困倦、胸悶惡心、大便不爽等濕阻症狀。養生即保養生命，中醫常以不同的方法如飲食、起居、運動等方法達到強身健體及禦邪防病的目的。早在春秋戰國時期，《黃帝內經》中已記載夏天的養生之道：「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。」提示人們在夏天時要早起床、保持心情平和和不要過怒，多接觸陽光及戶外環境，使陽氣可以自然升發、養長。

然而，同時也需注意，「汗為心之液」，進行戶外運動時也要避免大汗淋漓，避免過分出汗，影響心氣。若在太陽下進行劇烈的戶外活動，人體的熱量不易散發，很容易出現中暑的病症，最常見的症狀或體徵有：頭暈、疲倦、口渴、噁心、嘔吐、心跳加速、出汗，甚至肌肉抽搐等。



◆香港迎來全年最熱的時間，人們都會覺得潮濕悶熱，倍感不適。

◆羅桂青註冊中醫



◆「天灸療法」即在「三伏」作穴敷藥，對治療鼻敏感、哮喘及慢性咳嗽有顯著效用。



◆戶外活動適宜選擇早上或黃昏時進行



◆在進食寒食消暑時也不宜太過

## 戶外活動宜早或黃昏進行

夏季暑氣當令，其性炎熱，容易損傷津液，因而出現口乾口渴，出汗，小便少等。因此，如進行戶外活動，則建議在早上或者黃昏時候進行，避免過分出汗傷到津液。此外，中醫講究「春夏養陽」，

養生順也，意思是要順應陽氣的升發。所以，即使夏天天氣炎熱，大眾在進食寒食或開冷氣消暑時也不宜太過，以免傷及陽氣，繼而出現腹痛、腹瀉等胃腸疾病。



◆竹蔗茅根湯  
材料：白茅根15克（新鮮白茅根可用30克）、甘蔗30克、馬蹄30克、甘筍一條  
煮法：將所有材料洗淨，白茅根切段，甘蔗從中間一開而二，馬蹄及甘筍去皮並切塊，然後將所有材料放入鍋中並倒入1.5升水，煮一小時即可飲用，亦可添加適量冰糖調味。  
適合人群：心煩、口乾舌燥、小便赤者。

## 「熱氣症狀」人群推薦食療

### 一、酸梅湯

材料：烏梅15克、山楂30克、陳皮6克、甘草6克  
煮法：所有材料洗淨後，加水滾煮一小時後即可飲用。  
適合人群：口乾、胃脹、食慾不佳者。



## 三伏天進行天灸療法

而素體陽虛，容易受寒感冒，或因為肺脾不足而受鼻敏感、哮喘等疾患困擾者，則可在三伏天時進行天灸療法。三伏天灸是冬病夏治的獨特中醫療法，指的是在初伏、中伏和末伏於特定穴位上敷貼中藥膏劑，使局部皮膚充血、發泡的一種穴位貼敷療法，從而達到防病治病的目的。

「冬病」是指一些好發於冬季或在冬季容易加重的病症，如慢性咳嗽、哮喘、慢性泄瀉等疾病。冬病往往是因為人體陽氣不足所致，在冬天遇到寒邪侵襲時便會發作。因為冬病患者本身體質偏於虛寒，加上氣候寒冷，疾病更容易發作或者加重，特別是呼吸系統慢性疾病。「夏治」則指在夏天進行治療，以預防冬季舊病復發，或者減輕疾病在冬季發作的症狀。

小暑至立秋是全年氣溫最高、陽氣最旺盛的時候，陽虛患者的病情往往在此時會得到緩解。故藉疾病緩解之時，借助天地中的陽氣並採用溫熱助陽的藥物進行治療，便能夠鼓舞人體之陽氣，更好地達到治病防病的效果。

## 適合湯水

此處推薦一個湯水，具有補肺益氣、健脾祛濕的功效，適合容易怕冷、感到疲勞、腹瀉或鼻敏感的人士服用。

材料：山藥30克、五指毛桃30克、茯苓15克、生薑6克、瘦肉一斤  
煮法：將瘦肉汆水後，將其餘已洗淨的材料一併加水滾煮一小時後即可飲用。

雖然湯水的偏性不及藥物，但對身體仍有影響，若要長服和更對症地針對個人體質應用，還應請教註冊中醫師。



## 食得健康

# 以瓜果入菜胃口大開 創造清涼消暑菜單

位於香港前中區警署總部「大館」內的The Chinese Library，以創新的中國菜而聞名，行政總廚李振龍師傅今年再獻新猷，加入瓜果創造出全新清涼消暑菜單，讓食客於悶熱天氣熏灼得食慾不振之際，能胃口大開，一解暑熱。李師傅一直鍾情以瓜果入菜，全新菜單探索了不同瓜果的多樣性，挑選七種夏天盛產作物，包括冬瓜、青瓜、翠玉瓜、絲瓜、秋葵、佛手瓜和西瓜，做主角大放異彩，或作配角畫龍點睛。當中，食客可以選擇包含十道菜的「翡翠盛宴」嘗味菜單或單點其中時令菜式，由即日起至10月15日供應。

首先出場的是「青檸水晶、鮮蓮子清心花膠凍」，「青檸水晶」以嫩綠冬瓜為主角，經師傅巧妙地挖成圓球，再加入青檸汁、香茅和魚露，酸甜滋味與冬瓜清爽的口感融合；而「鮮蓮子清心花膠凍」則由當造新鮮蓮子和花膠烹調而成，花膠經蒸煮八小時後呈現透亮的凝膠狀態，花膠凍在口中溶化成濃郁膠質，最後配上一口點綴的陳酒醃漬鮮杞子，吊出層次豐富的甜味。

緊接着是「一口紅燒鮑魚酥、碧綠勝瓜蝦餃」，「碧綠勝瓜蝦餃」以夏天盛產的勝瓜和鮮美蝦仁為主角，淡綠色的勝瓜透現於晶瑩剔透的外皮，口感清鮮爽脆，瓜果清香和蝦仁鮮味配搭。「一口紅燒鮑魚酥」則呈現味道上的鮮明對比，以鮑魚作為主要材料，加入冬菇和蔬菜粒，包裹在香港豐滿的芋蓉酥皮中，質地和口感與勝瓜蝦餃截然不同，卻又營造出美妙的對比。

至於湯水更是別出心裁，李師傅選用了香味撲鼻的脆炸乾瑤柱絲、鮮元貝等海鮮食材，搭配爽脆的絲瓜粒（也稱水瓜），吸收芫茜和清雞湯的精華，製作出這道清爽感十足的「花膠金銀絲瓜露」。為達至更開胃效果，師傅在製作過程中加入了自家製的山椒水，其辣而不麻的味道，令食客能分明地感受到其中酸鹹鮮辣的味道，增添了每一口湯的層次感。



◆海膽汁蟹肉燴蒲瓜



◆玉泉紗衣



◆冰花耳、奶黃繡球酥



◆青檸水晶、鮮蓮子清心花膠凍



◆一口紅燒鮑魚酥、碧綠勝瓜蝦餃



◆行政總廚李振龍師傅

另外，「海膽汁蟹肉燴蒲瓜」以蒲瓜為主角，口感軟中帶爽，配搭鮮而不膩海膽汁蝦湯及新鮮手拆青蟹蟹肉，再加上口感爽脆的珊瑚草以及果醋珠，突出蒲瓜爽口鮮甜。在甜品前最後一道菜式是「玉泉紗衣」，這道清爽的湯菜將佛手瓜切成薄片並煮熟，而佛手瓜的纖維宛若一條條紗衣，故得其名；佛手瓜吸收湯中精華，這吊湯需要先用焗製三小時清湯，分別加入雞、鴨和豬肉湯汁更加鮮美。

最後，又怎能缺少一道消暑甜品，以清甜的「冰花耳、奶黃繡球酥」作句號，雪耳已被中醫使用超過2,000多年。新鮮雪耳清澈透明，味道爽甜不黏口，配以鮮艷的西瓜點綴，清爽消暑；而繡球酥的靈感來自奶黃包，是李師傅美好的童年回憶。奶黃繡球酥使用自家製的酥皮製成，流心的奶黃餡料更令整道甜品瀟灑着濃厚的蛋香味，一邊是清甜冰花耳，另一邊是酥脆繡球酥，味香雙重享受，暑氣全消。

◆文：雨文

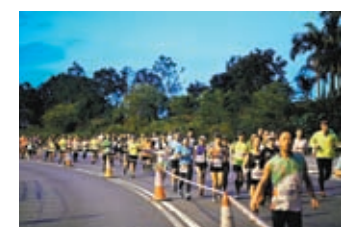
## 健康資訊

◆文：Health

# 「香港街馬2023」慈善跑 跑轉維港·行善作樂

由社會企業「全城街馬」主辦，嘉里建設呈獻的「香港街馬2023」慈善跑將於12月17日(星期日)早上舉行，活動包括全港首個位於城市中央的馬拉松(42.195公里)、位於核心地區的跨海半程馬拉松(21.0975公里)、十公里創新路線首次用於跑步活動的將軍澳跨海大橋及藍隧道，以及首次舉辦專為鼓勵在校學生參與長跑活動而設的「街馬一亞洲青年十公里2023」。各組名額合共20,000位，當中包括了預留給海外跑手的1,500個名額，並已於日前開始接受公眾報名，先到先得。

「全城街馬」行政總裁及聯合創辦人梁百行表示：「今年，在第八屆的『香港街馬2023』，為跑友成功開拓出首個位於城市中央的全程馬拉松，以及多項首次及創新嘗試，包括首次開放給跑步活動的將軍澳跨海大橋、藍隧道及中環灣仔繞道；首次舉辦專為鼓勵在校學生參與長跑活動而設的『街馬一亞洲青年十公里2023』；開創發揮社



◆香港街馬活動昔日照片

會影響力的新模式，聯乘一眾非政府組織及慈善機構，倡議七大聯合國可持續發展目標；慈善籌款新平台，為一眾慈善機構籌款；並加入不同主題項目，為跑手打造跨越一星期，最有意義的遊樂馬拉松！以回應今年『香港街馬2023』的活動主題『跑轉維港·行善作樂』！

嘉里建設代表表示：「作為一家具有企業社會責任的公司，嘉里建設一直關注社區的發展，我們希望透過此次活動，鼓勵市民關注健康生活，同時支持本地慈善事業，共同創造更大的社會效益，期待與社區攜手，共同推動社會進步和共融發展。」

網址：<http://streetathon.com/t/>



◆一眾慈善團體及非政府組織於記者會大合照