

中醫教你對抗夏日暑邪

註冊中醫吳嘉麗表示，踏入暑假天氣愈來愈熱，食慾降低，不妨從飲食入手改善胃口。



中醫養生 | 撰文、攝影（部分圖片）：Karena

香港連日發出酷熱天氣警告，加上大暑剛過，這時天氣最爲炎熱，濕熱或體虛人士容易中暑或受暑邪所傷。記者專訪註冊中醫吳嘉麗，講解夏日如何預防中暑，並從飲食入手介紹消暑「涼」方，以及推介解暑祛濕食療。



夏天要避免正午太陽最猛烈時於戶外活動，應多喝水補充汗液的流失。

夏季炎熱，是暑熱之邪最易傷人之時，加上雨濕亢盛，常多暑濕相兼爲病，吳醫師表示：「現代醫學的急性中暑可能出現不能出汗、高熱、無力虛弱、頭暈、頭痛等情況，嚴重的甚至不省人事。中醫則認爲此時節容易中暑氣或暑邪，暑性炎熱、出現身熱、口渴多飲等症狀。暑性升散後易傷陰耗氣，令人出現多汗、心煩、口渴、疲累、小便少等情況。另外，脾喜燥惡濕，暑多挾濕，令人出現脾胃問題，可見食慾不振、腹痛泄瀉、大便溏膩等症，特別是飲食不慎、愛吃冷凍食品的人士。」



喝冰凍飲品只是令人當下涼爽，但不能解暑，反而會傷脾陽。

如何應對中暑

大暑過後由於氣溫高，要小心提防中暑，吳醫師指出有兩類人士較易中暑：「身體有濕熱的人士，再沾染暑熱的邪氣，容易出現不適。另一種是虛弱人士，尤其是陰虛者，這類人體瘦、容易口乾、皮膚乾、疲乏，自身調節能力較差，因此面對暑氣時傷陰的情況會較明顯。」若身邊有朋友出現中暑症狀應怎麼辦？吳醫師表示：「首先要打急救電話送醫，然後將患者移至陰涼處，揭開多餘的衣物，讓患者容易散熱，並保持躺平、舒適的姿勢，然後用濕毛巾按壓皮膚，或可用指甲、牙籤等尖物刺激人中，又或按壓合谷穴，幫助患者醒過來。」

預防中暑有法

《黃帝內經》提及「夏傷於暑，秋爲痲瘧」，意思即是如果夏天感受到暑邪，暑汗出

不來，暑熱潛伏在體內，等到入秋涼爽之際，身體冷熱交替時，就會出現疾病，因此預防暑邪十分重要，吳醫師強調：「天熱時應避免過多戶外活動、暴曬，特別是正午太陽最爲猛烈時。另外，應多喝水，補充汗液的消耗，運動也應避免過分劇烈。要留意身體是否有過熱，或難以散熱的問題，常在戶外運動的人士，除了保持體內水分充足，適當的休息及降溫能避免體溫過熱。」

吃對食物有助達到消暑的效果，吳醫師建議暑天應多吃清淡、清涼的食物，夏季不少瓜果當造，大部分有清熱消暑的功效，可多吃冬瓜、西瓜、絲瓜、老黃瓜等，及以清淡消暑與健脾化濕的食物爲主，如綠豆、蓮子、淮山、生熟薏米等。以下吳醫師推介5款消暑食物及吃法。

消暑食物清熱止渴

夏日可多吃瓜類，其中冬瓜味甘淡，性涼微寒，有清熱止渴的作用，可入饌、煲湯，煲湯可配荷葉、薏米、燈芯草等，脾胃虛弱者可配淮山、蓮子、芡實煲湯，有健脾作用。濕熱人士可配赤小豆、白扁豆煲湯，有利濕消腫之效。脾胃虛弱、久病滑泄的人不宜食用。西瓜味甘性寒，能消暑解熱、止渴利尿，適合暑熱煩渴、熱盛津傷人士。常溫的西瓜有消暑之效，但冰凍西瓜性味改變，屬於寒濕，會傷脾，因此建議不要放進雪櫃太久，可使用涼水預先浸泡西瓜。西瓜吃太多易傷脾胃，引起腹脹腹瀉，積寒助濕。孕婦、體虛胃寒、大便秘



合谷穴位於虎口位置，掌背第一、二掌骨之間肌肉豐厚的凹陷處。



冬瓜湯降火解渴，適合悶熱的天氣飲用。

糖、消化不良，以及糖尿病患者不宜多吃。

不少人會於夏日在家自製綠豆湯，綠豆屬涼性、味甘，具有清熱解毒、預防中暑之效，可以把綠豆煲水喝。如果煲綠豆糖水可加蓮子、百合、臭草、陳皮增加香味、口感，更有利氣和胃、消滯作用，也可加薏米幫助排濕。體質虛寒人士慎用或搭配食用，切勿過量。另外，薏米味甘性微寒，也有健脾益胃、利水滲濕、清熱等功效，適合濕重人士，可煲薏米水，或配檸檬、香茅更爲清爽，也可入湯料。薏米有生、熟之分，熟薏米較生薏米性質平和，適合脾胃虛寒者。煲湯時常以生、熟薏米各一半，如果怕薏米太涼，可在食用時配伍其他健脾燥濕的食材，如白朮、茯苓、山藥、炒扁豆、芡實、陳皮等。體質虛寒人士慎用或搭配食用，切勿過量。吳醫師亦推介荷葉消暑，它不單具觀賞價值，還有藥用價值，味甘性寒，有消暑化濁之效，適合暑熱煩渴、口乾舌燥、小便短黃人士食用，多用以煲湯及泡茶，可配決明子、山楂泡茶，有解膩消滯之效，或可用來蒸食物，如蒸雞、蒸魚、蒸飯。

暑天濕熱，吳醫師提醒讀者，不適宜吃濕熱的水果，如菠蘿、榴槤、芒果，飲食上應避免進食辛熱、煎炸的食物，以免加重火氣，又或少吃汁多味重、難消化、易滯膩的食物，加重腸胃負擔，造成脾胃失運。如想避免腸胃不適，也應避免過度攝取冷飲及冰冷食物，以免損害脾胃功能。

中醫推介消暑食療

老黃瓜祛濕湯

材料：赤小豆10克、生薏仁10克、扁豆10克、川萆薢10克、燈芯草3克、白茯苓15克、熟薏仁15克、木棉花10克、蓮蓬10克、荷葉10克、澤瀉10克、老黃瓜一個、瘦肉150克。

做法：將所有材料洗淨，老黃瓜去籽切件，煲內放約2.5公升水，水滾後加入所有材料煲兩小時，加鹽調味即成。

功效：解暑祛濕，利水排毒。



老黃瓜祛濕湯

綠豆沙

材料：綠豆200克、百合20克、臭草一棵、陳皮數塊。

做法：食材預先浸泡，煲滾水後，放入綠豆百合、陳皮煲一個半小時，再放入臭草煲5分鐘便完成。

功效：清熱解毒、消暑安神。



綠豆沙

竹蔗茅根馬蹄水

材料：竹蔗1紮、茅根1紮、馬蹄10粒。

做法：將全部材料洗乾淨、切件，馬蹄去皮。煲滾水後，放入所有材料，轉慢火煲1小時完成。

功效：生津清熱、利尿除濕。



竹蔗茅根馬蹄水

* 以上食療只供參考，食用前宜先諮詢註冊中醫。



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。



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、世中聯醫案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。



益母草 調經良藥 美容佳品

益母草，嫩芽可當菜吃，長大成熟後，其莖和葉可以熬藥，成爲一種中藥，是治療婦女病的有效良品，它的種子在中藥中被稱爲「茺蔚子」。這種藥材爲何稱作「益母」？

相傳一位貧苦張氏，長年病痛纏身，膝下只有一個13歲的兒子，因產子時留下瘀血腹痛之疾。一日兒子從數十里外請來一位老郎中，老郎中見他如此孝順，很受感動。太陽落山後，老郎中肩扛鋤頭，身背藥囊，上山去挖草藥，該草藥葉如手掌狀，開淡紅色的小花。跟在一旁的張氏之子公司想：「這不是在山裏砍柴常見的野草嗎？」他用這種草煎湯給母親喝，不出十日，母親的病漸漸地好起來，後人便把這種草稱爲「益母草」。

益母草性味，辛、微苦、微寒。入心、肝經。主要功效有活血調經、利尿。臨床常應用於婦女月經不調、痛經、產後惡露不盡、瘀滯腹痛及跌打損傷、瘀血作痛。益母草有活血調經、祛瘀生新的作用。另外，還常用於治療水腫、小便不利，《新修本草》記載：「搗汁服主浮腫、下水、消惡毒疔腫，乳癰丹腫等毒並數之。又服汁，主子死腹中及產後血脹悶，滴汁入耳中主聾耳、搗蛇虺蝕毒」。《本草綱目》著有：「活血破血、調經解毒，治胎漏產難，胎衣不下，血暈，血風血痛，崩中漏下，尿血瀉血，痔瘡痔疾，打撲內損瘀血，大便小便不通」。現代報告顯示益母草成分含有益母草鹼甲、乙和水蘇鹼。益母草的種子茺蔚子含三種生物鹼、油及維生素A類物質，從藥理作用來說對子宮有調節作用。益母草不僅可治療月經不調、痛經、閉經、產後瘀滯腹痛、惡露不盡，崩漏下血最爲適宜。另外，它還有良好的利尿消腫，治療小便不利、血尿、水腫等症。

益母草被認爲是一種婦科要藥，它還是一味良好的美容珍品。《閨閣事宜》記載：「治粉刺黑

斑，五月五日，收帶根益母草，紫花者曬乾，燒灰，以商陸根搗汁，加酸醋，和搜灰作餅，炭火煨過，收之半年方用，入面藥，甚能潤膚」。

中國歷史上唯一一位女皇武則天（公元624年至705年），天生麗質，她雖到老年，但容貌依然顯得年輕美麗，她永葆青春的其中一項秘方，就是煉用益母草。史籍記載，武則天十分注重保養容顏，除了內服延緩衰老之藥物外，還不忘外塗美容藥。她改年號爲「長壽」那年，是公元692年，當時她已經68歲了，可仍保有頗爲年輕的美容，以致周圍人不覺得她有什麼衰老之處。《新唐書》在寫到武則天時說：「太后雖春秋已高，善自塗澤，令左右不悟其衰」。《新唐書》中說的武則天「善自塗澤」，她是用什麼美容藥呢？在她去世後40多年，王肅在他編撰的《外臺秘要》中，專門記載了武則天曾長期用過的一帖外塗美容藥方，其中主要的藥物就是益母草，故稱爲「近效則天大聖皇后煉益母草留顏方」。介紹每天朝夕用益母草塗劑擦面與雙手，能逐漸展落浮皮，減少黑斑皺紋，並特別說明：「此藥洗面，覺面皮手滑潤，顏色光澤」。據說，塗此藥日久，效果越明顯：「經月餘生血色，紅鮮光澤，異於尋常，如經年之用，朝暮不絕，年四五十婦人，如十五女子」。據傳記載，煉益母草須五月五日這一天，採集全株益母草，曬乾，研成細末，加入適量麵粉和水成團糊，然後煨燒，再研成細末，加滑石粉，少量胭脂，在沐浴或洗面洗手時擦洗，令肌膚潔光如玉，被稱爲「神仙玉女粉」。唐代藥學家陳藏器在《本草拾遺》中說，「入面藥，令人光澤，治粉刺」。現代研究發現，益母草含有硒、鎂等多種微量元素。硒具有增強免疫細胞活力，緩和動脈粥樣硬化，提高肌體防禦疾病功能之作用。鎂能抗氧化、防衰老、抗疲勞、抑制癌細胞的增生。