



# 夏日炎炎汗流肩 冬病夏治進補先



■夏天容易出汗，流失體內養份。

不少人以為夏天天氣炎熱，暑熱蒸騰致汗多口渴，而且暑又多挾濕，理應清暑去濕解渴，進補豈不是熱上加熱，適得其反？本篇給你細細道來。

**夏**日炎炎，驕陽似火，雨露充沛，萬物競相生長，人體與自然界相配合，新陳代謝處於旺盛階段，如能於此時儲備充足的陽氣，可提高身體的抗病能力。中醫學主張「春夏養陽」，所以飲食養生方面亦應注意護養陽氣以助「長（即生長之意）」。

此外，夏天大量出汗的同時，會消耗人體大量的體液和營養物質（尤其是電解質）；另一方面，炎熱的天

氣容易影響人的食慾，和脾胃消化吸收功能，以致陽氣（相當於體能）和水穀精微等陰精（相當於水液、電解質和營養物質）出現損耗的情況，因而有需要進行補充。

## 用鹹補之以酸收之

夏天要減少因出汗而引起的身體損耗，最好吃甚麼來補充呢？《黃帝內經·臟氣法時論》篇云：「心主夏，……心苦緩，急食酸以收之。」意指心與夏相應……但不能耐受氣機變化過緩，應當及時進食酸味之物加以收斂。又云：「心欲軟，急食鹹以軟之，用鹹補之……甘瀉之。」如果心脈過於強悍，應及時給予鹹味



之物使之柔和，也應給予鹹味之物以作滋補，並用甘味之物以助身體瀉走邪氣。不過，中醫的鹹味，是藥物的五味之一種，並不一定指含鹽份（氯化鈉）高而味道鹹的食物。另一方面，心屬火，腎屬水，心火過旺可用腎水減之；心亦主表，腎則主裏，心旺腎衰，即有外熱內寒的現象，此點亦為中醫主張夏天雖熱，但不宜過食生冷的的基本論據之一。鹹味入腎，故食鹹味可軟心補腎。從現代醫學角度來看，夏天出汗多損失電解質，所以亦應進食含鈉、氯、鉀稍多之食物，但應注意有高血壓、心、腎疾病的人要適量。



■冬季容易發作的慢性病，如慢性支氣管炎等，適合在夏天治療。

## 冬病夏治好時機

再者，中醫有「冬病夏治」的養生概念。夏天由於氣溫高，陽氣最盛，因此對於一些在寒冷的冬季容易發作的慢性病，如慢性支氣管炎、肺氣腫、支氣管哮喘等，是最佳的防治時機。根據中醫五行學說，肺屬金，易受火所克，而心屬火，如心火過旺則克肺金，因此主張夏天不宜進食過多味苦的食物，以免助長心氣以克肺氣。張仲景在《金匱要略》有「夏不食心」的主張。究竟吃甚麼對此有幫助呢？唐代大醫家孫思邈說：「夏七十二日，省苦增辛，以養肺氣（即補肺）。」由以上論說，可見夏天是可以進補的。

中醫臨床治病，很多時須要運用五行相生相克的理論，其實日常生活中，我們都會於不知不覺間依循五行規律行事。試想想，我們出外購物時，只會說買東西，而不會說買南北，原因何在呢？其實當中存在五行

的道理。話說南宋著名的理學家朱熹，有一次在街上遇到一位老朋友盛溫如，提着一個籃子，朱熹走前與他打招呼，順口問他在做甚麼？盛溫如答道：「去買東西。」朱熹聽後，突然低頭若有所思，盛溫如覺得奇怪，便向他查問。朱熹回答說：「我突然想起，為甚麼人人都說買東西，卻沒有人說買南北的呢？」盛溫如聽後，笑着回答說：「我相信最早說這話的人，是假借五行術數之理的。五行中的金、木、水、火、土與方位各有所配：東屬木、南屬火、西屬金、北屬水、中屬土。試想想，凡由木、金製造的物品，都可以裝在籃子內，但水與火是不能就此放進籃子裏的，所以我們可以說買東西，卻不能說買南北，道理在此。」大思想家朱熹聽後，亦點頭同意有道理。

### 水道穴（足陽明胃經）

**定位：**仰臥位。在下腹部，臍中下3寸，距前正線2寸。

**方法：**以拇指指腹按壓水道穴1~2分鐘，每天2~3次。

**功效：**清濕熱，利膀胱，通水道。



### 蓮子眉豆豬肚湯（2~3人量）

**材料：**蓮子60克、眉豆60克、山藥（淮山）30克、豬肚（豬胃）1個。

**製法：**將材料洗淨，豬肚切塊汆水，將所有材料放入鍋內，加水適量用猛火煲滾後，改用細火煲約2小時，調味即可食用。每星期2~3次。

**功效：**蓮子性平味甘澀，能養心安神，益腎固澀，健脾止瀉；眉豆性微溫味甘，能健脾除濕；山藥性平味甘，能補脾益胃，益肺養陰，補腎澀精；豬肚性溫味甘，能補益脾胃。本湯有補益脾胃，益肺養陰的功效。

