

中醫四時養生

夏季防暑

中醫學認為夏季氣候炎熱，暑熱熾盛傷人體正氣及津液，可引致「中暑」，症狀可見頭昏、頭痛、多汗、神疲乏力、口渴、噁心，嚴重者可見昏迷，手足厥冷等症狀。

此外，香港夏季濕熱的氣候易致暑濕困脾，影響脾胃功能，因此防暑是夏季養生的重要方法。



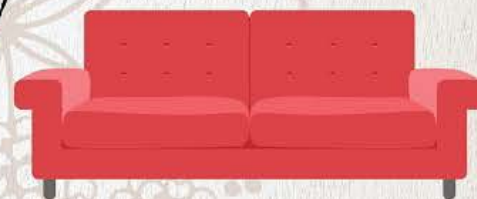
衛生署

居室宜清涼通爽



- 早晚開窗，自然風可散熱，使室內空氣清新

- 中午室外氣溫高，居室可開風扇或冷氣



*冷氣溫度不宜太低，如果室內外溫度相差太大，從炎熱的室外進入冷氣室內，容易導致中醫所說的外感風寒；同時，冷氣令汗孔緊閉，暑濕在體內不能通過出汗散發，容易導致濕熱鬱積體內。



充足睡眠，心靜自然涼

夏天日長夜短，氣溫高排汗多，容易使人感到煩躁不安和悶熱困倦，緊記「靜養勿躁」，心中自生涼意。

充足的睡眠可消除疲勞和恢復體力，但須注意，睡覺時不要正向風扇和冷氣的出風口，以防感受風邪。

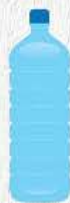


作好防暑措施

高溫天氣應避免在烈日下曝曬，或長時間逗留在悶熱不通風的環境中。

戶外活動應準備

充足水份



鬆身透氣的
棉 / 麻質衣服



遮陽帽



太陽鏡



防曬霜



衛生署

清淡飲食消暑熱 - 食物篇

暑熱耗氣傷津或暑濕困脾容易影響食慾，所以夏季飲食宜清淡、質軟及易於消化，應少吃肥膩、煎炸及辛辣食品，以免化生痰濕礙胃或化火傷津。

夏季可多吃通便利尿的食品，以保持大小便通暢，使體內暑熱之邪從二便排出。

夏令消暑食物



冬瓜



絲瓜



西瓜



黃瓜



苦瓜



桃子



雪梨



蕃茄



薏米



清淡飲食消暑熱 - 飲品篇

夏季高溫汗多，要養成多飲水習慣。可用鮮/乾荷葉、鮮竹葉單獨煎湯飲，以生津止渴，或以下列食材製作飲料，以達清熱解暑、醒脾開胃的效果，例如：

◦ 酸梅湯

烏梅、山楂各適量煲水，可加少量糖作飲料
功效：醒脾開胃



◦ 二皮飲

鮮西瓜皮與鮮絲瓜皮各適量，煲水作飲料
功效：清熱解暑



◦ 綠豆湯

綠豆適量煲水作飲料
功效：清熱解暑



◦ 冬瓜湯

冬瓜、薏米、荷葉各適量，煲水作飲料
功效：清熱解暑





中醫學認為：

○ 食物冷熱的溫度也要適合人的體溫，
應「**熱無灼唇，冷無冰齒**」。

○ 因為凍飲易傷脾胃陽氣，或產生痰濕，
所以夏季喝冷飲消暑要適量，尤其是
大量汗出所致的口渴，應以溫水來止渴，
即「**大渴而飲宜溫**」。

