

夏季防暑

中醫學認為人體要適應自然界氣候的變化，遵循“人天合一”的養生之道。香港夏季氣候炎熱，暑熱熾盛易傷人體正氣及津液，易感到困倦、煩躁和悶熱；而夏季多雨多濕也會形成濕熱的氣候，易致暑濕困脾，影響脾胃功能，因此，應當防暑消暑，清涼度盛夏：

室內要涼爽

早晚室外氣溫低，可開窗通風。自然風可排除室內穢濁之氣，保持空氣清新，也有助散熱。中午室外氣溫高，可開風扇或冷氣，維持室內清涼。

但請注意：冷氣溫度不能太低，如果室內外溫度相差太大，從炎熱的室外進入冷氣室內，頓時感到寒氣襲來，容易導致中醫所說的外感風寒；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。

戶外要避暑

可於清晨或傍晚到海旁或園林散步，空氣清新，使暑熱頓消。但若是中午陽光強烈的時候在戶外，則要作好防暑措施，例如，打遮陽傘、戴遮陽帽、戴太陽鏡或塗抹防曬霜等；穿著棉質或麻質等透氣易散熱的衣服；同時帶備充足的水和飲料。若大量出汗也可飲些淡鹽茶水。

老年人、孕婦、有慢性疾病的人，特別是有心血管疾病的人，在高溫季節更要注意防暑，外出活動時要避免在烈日下曝曬，或長時間逗留在悶熱不通風的環境中。

心靜自然涼

盛夏酷暑容易使人感到煩躁不安和悶熱困倦，因此要靜養勿躁，心平氣靜，則可心靜自然涼。

夏天日長夜短，氣溫高，排汗多，容易感到疲勞，所以睡眠充

足，可消除疲勞恢復體力，精神充沛，提高防暑能力。

注意：睡覺時不要對正風扇和冷氣的出風口，以免感受風邪。

飲食要清淡

暑熱耗氣傷津或暑濕困脾，容易影響食欲。因此，在飲食均衡的前提下，夏季可選擇一些清淡、質軟、易於消化食物為主，蕃茄、冬瓜、黃瓜、絲瓜、苦瓜、西瓜、桃子、雪梨等蔬果能補充水份，清熱祛濕，增進食欲；特別是西瓜，它更有清熱、祛暑、利尿的功效，是夏天消暑之極品。乳製品、綠豆粥、蓮子粥、荷葉粥等，可補水份及滿足身體營養之需，也有助通便利尿，以保持大小便通暢，使體內暑熱從二便排出。

涼茶要對證

涼茶是市民時常飲用的消暑飲料，例如以“鮮荷葉、鮮竹葉或鮮蘆根”煲茶飲可清熱解暑、生津止渴。但有些涼茶藥性十分寒涼，例如：清熱下火的“廿四味”涼茶中的大部分藥材都偏寒，按照中醫的理論，少量服用能起到清熱祛濕的作用，但如果服用過量，則“苦寒者必傷陰”，所以，涼茶不可喝得太多，而且要因人體質而異，建議應先諮詢中醫師的意見。

同時，也提醒大家，夏季喝冷飲消暑要適量，尤其是大量汗出所致的口渴，所謂“大渴而飲宜溫”即應以溫水來止渴。這是因為凍飲易傷脾胃陽氣，或產生痰濕。

衛生署中醫藥規管辦公室