

中

醫四時養生—夏季防暑

中醫學認為夏季氣候炎熱，暑熱熾盛易傷人體正氣及津液。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



酸梅湯

烏梅、山楂各適量煲水，加糖作飲料



菊花茶

菊花適量作飲料



二皮飲

鮮西瓜皮與鮮絲瓜皮各適量，煲水作飲料



三花湯

白菊花、金銀花與扁豆花各適量，煲水作飲料



● 可用鮮荷葉、鮮竹葉或鮮蘆根
● 單獨煎湯飲，以生津止渴，若
● 大量出汗也可飲些淡鹽茶水。

食物冷熱的溫度也要適合人的體溫，應「熱無灼唇，冷無冰齒」。

所謂「大渴而飲宜溫」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
網址：www.cmro.gov.hk

· 夏季高溫汗多，要養成多飲水習慣。可飲些清涼飲料，例如：

· 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。

清淡飲食消暑熱

· 暑熱耗氣傷津或暑濕困脾影響食慾，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。可選擇清熱解暑、益氣生津及醒脾開胃食物。

· 夏季多吃通便利尿食品，保持大小便通暢，使體內暑熱之邪從二便排出。

夏令消暑瓜果



中暑徵狀



處理方法



到陰涼通風處休息

噴灑冷水或用濕毛巾抹皮膚



飲用含鹽份清涼飲料補充體液



若徵狀持續或沒有緩解，或者出現心悸、注意力不集中、動作不協調等症狀，則應求醫。



留意中暑徵狀

中暑是由於長時間在高溫、濕度較高及不通風的環境中，人體熱適應功能失調，體內散熱受阻，熱量蓄積，導致體溫升高、身體功能紊亂及器官受損。



充足睡眠，心靜自然涼

夏天日長夜短，氣溫高排汗多，容易感到煩躁不安和悶熱困倦，所以睡眠充足可消除疲勞和恢復體力；靜養勿躁，心中自生涼意。

睡覺時不要正向風扇和冷氣的出風口，以免感受風邪。

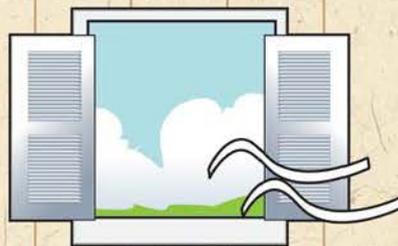
作好防暑措施

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。



慎起居 防暑熱

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，頓時感到寒氣襲來，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。