

夏季防暑

中医学认为人体要适应自然界气候的变化，遵循“人天合一”的养生之道。香港夏季气候炎热，暑热炽盛易伤人体正气及津液，易感到困倦、烦躁和闷热；而夏季多雨多湿也会形成湿热的气候，易致暑湿困脾，影响脾胃功能，因此，应当防暑消暑，清清凉凉度盛夏：

室内要凉爽

早晚室外气温低，可开窗通风。自然风可排除室内秽浊之气，保持空气清新，也有助散热。中午室外气温高，可开风扇或冷气，维持室内清凉。

但请注意：冷气温度不能太低，如果室内外温度相差太大，从炎热的室外进入冷气室内，顿时感到寒气袭来，容易导致中医所说的外感风寒；冷气令汗孔紧闭，暑湿在体内不能通过出汗散发，容易导致湿热郁积体内。

户外要避暑

可于清晨或傍晚到海旁或园林散步，空气清新，使暑热顿消。但若是中午阳光强烈的时候在户外，则要作好防暑措施，例如，打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜或涂抹防晒霜等；穿着棉质或麻质等透气易散热的衣服；同时带备充足的水和饮料。若大量出汗也可饮些淡盐茶水。

老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心血管疾病的人，在高温季节更要注意防暑，外出活动时要避免在烈日下曝晒，或长时间逗留在闷热不通风的环境中。

心静自然凉

盛夏酷暑容易使人感到烦躁不安和闷热困倦，因此要静养勿躁，心平气静，则可心静自然凉。

夏天日长夜短，气温高，排汗多，容易感到疲劳，所以睡眠充足，可消除疲劳恢复体力，精神充沛，提高防暑能力。

注意：睡觉时不要对正风扇和冷气的出风口，以免感受风邪。

饮食要清淡

暑热耗气伤津或暑湿困脾，容易影响食欲。因此，在饮食均衡的前提下，夏季可选择一些清淡、质软、易于消化食物为主，蕃茄、冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、西瓜、桃子、雪梨等蔬果能补充水份，清热祛湿，增进食欲；特别是西瓜，它更有清热、祛暑、利尿的功效，是夏天消暑之极品。乳制品、绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等，可补水份及满足身体营养之需，也有助通便利尿，以保持大小便通畅，使体内暑热从二便排出。

凉茶要对证

凉茶是市民时常饮用的消暑饮料，例如以“鲜荷叶、鲜竹叶或鲜芦根”煲茶饮可清热解暑、生津止渴。但有些凉茶药性十分寒凉，例如：清热下火的“廿四味”凉茶中的大部分药材都偏寒，按照中医的理论，少量服用能起到清热祛湿的作用，但如果服用过量，则“苦寒者必伤阴”，所以，凉茶不可喝得太多，而且要因人而异，建议应先咨询中医师的意见。

同时，也提醒大家，夏季喝冷饮消暑要适量，尤其是大量汗出所致的口渴，所谓“大渴而饮宜温”即应以温水来止渴。这是因为冻饮易伤脾胃阳气，或产生痰湿。

卫生署中医药规管办公室