

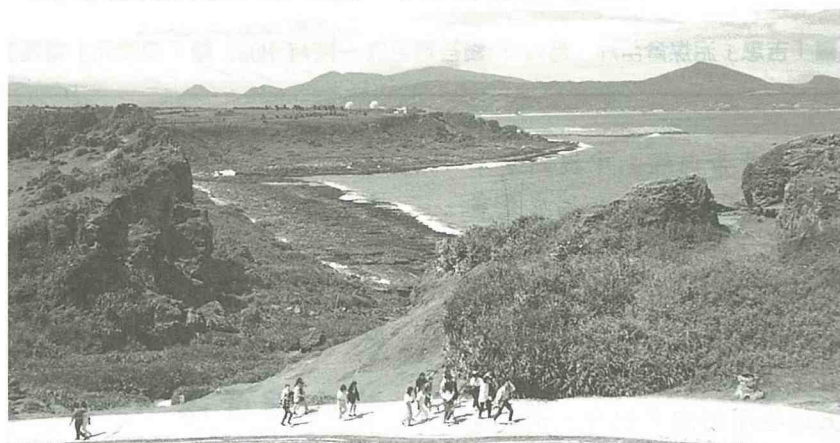
# 夏季消暑養生法 與藥膳

**夏**季在自然界陰陽消長的特徵是陽氣日隆，萬物茂盛之季節，氣候特點簡言之，可用一個「熱」字概括。中醫學以五行中的「火」來概括夏季氣候特點，並且認為熱屬陽，熱甚為陽盛，熱極為陽極，陽極則陰生。最熱的長夏後秋天來臨，即所謂的「陽極而陰生」。

養生者，一定要瞭解夏季陰陽盛衰的特點而適應之。夏季之養生，在於吸收夏天華實之氣，宣通陽氣，疏泄肌膚腠理，促進氣血循環，增強臟腑活動，以應夏氣之煦養。在人體的臟腑中，心是屬火，在季節為夏，在形體為血。炎夏，宜強化心脈之生機，促進血液之輸布，貫通血脈之暢達。

在亞熱帶的台灣濕氣大，尤其是夏季，暑與熱結合成暑濕之氣易「熱傷津液」，侵犯人體造成使體液或電解質減少，臨床表現為胃納不佳、四肢無力、精神萎靡、微熱嗜睡疲倦、多汗等。再者因「濕易困脾」，暑濕使腸胃消化能力減弱，所以飲食應清淡、量少、少油膩，以減少腸胃的負擔。

夏季陽氣在外，陰氣內伏，人的消化功能較弱，食物調養應著眼於清熱消暑，健脾益氣，所以飲食的調配上要清淡，並注意食物的色、香、味，以增加食慾。選擇適當的調味品，像大蒜、蔥、薑等，除了能增加食慾外，還有殺菌的作用，可以預防腸胃道的毛病，很適合夏天食用。



(蔡昌里攝影)

■ 夏天起個早，到戶外活動筋骨。

夏季病媒蚊蠅滋生的季節，腸胃道傳染病盛行，要注意環境衛生，乾淨的飲食，餐具應多消毒，飯前飯後多洗手，不吃剩菜剩飯和生食，預

防病從口入，如此在夏季裡就可減少疾病的發生。

酷暑盛夏，因出汗多，常感口渴，適當用些藥膳蔬果冷飲，可幫助體內散發熱量，補充水分、鹽類和維生素，有清熱解暑利尿的功效，如西瓜、綠豆湯、紅豆湯等。但切忌吃太多冷飲、生冷瓜果等，因天氣熱身體的血液多分布於體表，相對造成消化道的貧血狀態，這時如果再飲用過多冰冷飲料，很容易損傷腸胃引起發炎，尤其年紀大的人更應注意這一點，否則飲冷無度會使胃腸受寒，引起疾病。

## 無患子(肥豆果)

又名：黃目子、假龍眼

收購：無患子果實

出售：

① 無患子皂乳(透明抽出物)

多用途古早天然清潔劑

② 無患子種苗

台灣仙蜜果公司 鄭莉莉

02-23322623 0918-561698



# 美能露® MENEDAEL®



メネダール  
植物活力素



## 上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段 79 號 6 樓  
(遠東世界中心)  
電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048  
通訊信箱:台北郵政 118-196 號信箱  
總經理:得春盛實業有限公司  
郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、苗育鉢 ■苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增強植物活力！

《黃帝內經》中提到夏季養生為「晚睡早起」，因盛夏晝長夜短，早起趁太陽還不強的時候，可到戶外活動筋骨，下午天氣悶熱可以小睡片刻，這對身體的健康是有幫助的，以上這些原則能去配合，這就是夏季最好的養生方法了。以下介紹幾個藥膳供參考：

### 蘆筍瘦肉湯

消暑益氣，消暑解渴，適合夏天火氣大，口乾舌燥倦怠時食用。

材料：

沙參2錢、麥冬2錢、蘆筍6兩、瘦肉半斤、鹽少許。

作法：

將沙參、麥冬用2碗水，以小火煎熬成1碗，過濾取藥汁備用。瘦肉洗淨切片備用，蘆筍削皮洗淨切小段。取一鍋，放入蘆筍和瘦肉片，加入藥汁與適量水煮熟後再加鹽即可。

功效：沙參味甘，性微寒。有清熱養陰、潤肺養胃的功能。麥冬味甘、微苦，性微寒。有清熱養陰、潤肺養胃、清心除煩、潤腸通便的功能。

### 苦瓜排骨湯

消暑益氣，開胃進食，適合天氣熱時，火氣大，口乾舌燥，胃口差時食用。

材料：

1. 參鬚2錢、麥冬2錢、五味子5分。

2. 苦瓜1條（約10兩）、豬小排半斤、小魚乾1兩、鹽少許。

作法：

1. 將藥材1用2碗水以小火熬至剩1碗過濾取藥汁備用。
2. 苦瓜去子洗淨切塊，川燙後用水泡去苦味；豬小排洗淨切小塊，熱水川燙備用；小魚乾用水泡軟。
3. 以上材料置加鍋中再加適量水，倒入藥汁煮熟，即可食用。

■

# 助聽器 49年老店 值得您信賴

留美專家

主持驗配

保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

行

2551-2525

集世界名品

原台灣電氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)