



夏日烹煮加味養生食品，可選擇添加清涼解暑的荷葉；長夏利濕健脾的白茯苓與薏苡仁則是最佳的材料。

夏天的簡易養生術

文／廖邨德

中華養生研究協會理事長

夏天要照顧心、小腸與脾、胃。

加味養生米、麵食，陰曆4、5月份可以加「荷葉」，6月為長夏，本人推薦白茯苓或薏苡仁。

古中國人所謂的夏天，係指陰曆的4、5月，6月則為長夏。古中國人的生理學「黃帝內經」記載：夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實。夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為咳癆，奉收者少，冬至重病。

夏天3個月，是萬物繁榮秀麗的季節，天氣下降，地氣上升，天氣和地氣上下交合，萬物也就開花結果了。人們應該晚些睡覺，早些起床，不要厭惡夏天日長天熱，應該意志愉快，不要發怒，像有花苞的植物一樣，使其成秀，使體內陽氣能夠外宣通開發，這就是適應夏天長氣的調養。如果違反了這個道理，就要損傷心氣，到了秋天，會發生瘧疾，因而使秋天適應收氣的能力減少，冬天還可能重複發病。



結穗薏苡仁。

就五行學說來談，夏天屬火，五令為暑，長夏為土屬濕，要照顧心、小腸與脾、胃。加味養生米、麵食，4、5月份可以加「荷葉」，以古中國人的看法，性味苦、澀，性平，功能清暑利濕，升陽止血，常用於夏日暑濕及血熱出血證。

「本草再新」云：清涼解暑，止渴生津，治瀉痢，解火熱。以現代醫學來說，有廣譜抗菌、抗有絲分裂的作用。

長夏為6月，本人推薦白茯苓或薏苡仁，前者性味甘淡、平，功效主治利水滲濕、健脾、安神。以現代藥理來說，有利尿、抗腫瘤、鎮靜和抗菌作用。後者性味甘淡，微寒，功效主治利濕健脾，利濕除痺，清熱排膿，現代藥理說是抗癌、鎮靜、鎮痛及解熱作用。

腳

五月特價書籍

有效期間：92年5月16日至92年6月16日

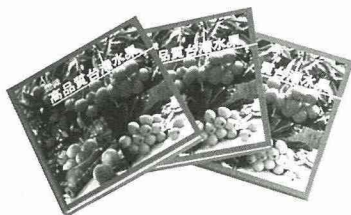
1 食用菇栽培技術

定價：145元
優待價：120元



2 高品質台灣水果

定價：630元
優待價：500元



3 設施園藝技術

定價：800元
優待價：640元



豐年叢書內容豐富實用
敬請讀者訂購利用
(郵購另加掛號郵資60元)

豐年社
台北市溫州街14號
郵撥帳號00059300財團法人豐年社洽詢電話：(02) 23628148分機30或31