

避暑妙法

何谓中暑？

当人体温度上升，身体会自然调节，增加排汗和呼吸以降低温度，一旦体内的恒温器失常，令身体无法散热，便有机会引致中暑。

自踏入夏季，香港及邻近地区的气温往往升至摄氏30度以上，平日体质虚弱、过度劳倦、流汗过多或体内缺水时，都令暑热邪邪有机可乘。中暑者通常会突然感到晕眩、胸闷、口渴、大汗或无汗，严重的会出现痉挛，甚至昏迷，让人不得不防。



许懿清
注册中医师

夏季食疗应以清淡而消暑为主，除了消暑汤水外，平常也要多吃蔬菜水果，多喝水，并要少食辛辣肥腻的食物。例如可多吃西瓜、黄瓜、哈密瓜、苦瓜、绿豆、竹蔗、荷叶、绿茶等清热解暑的食物。

倘若发生暑病，可使用中医常用的数种疗法，例如药疗，发病初期有身热、恶心、食欲不振等症状，可服金银花、鲜荷叶、西瓜皮等清暑轻剂；若感暑挟湿、口渴、胸脘不舒、小便不畅者，宜清心利小便，可用六一散（由中药滑石和甘草组成，比例六比一）加蜂蜜混超和饮用（蜂蜜既可调味，又健脾益气）。



张可琪
香港中文大学营养研究中心
澳洲注册营养师

天气炎热，补充体内水份至关重要，每次需要少量而密饮，避免喝浓茶、咖啡和酒类等利尿饮品，以免流失水份。高糖份饮料如汽水、盒装果汁亦应尽量少饮，以防摄取额外的热量。至于冷冻食物在营养学上没有大的分别，唯恐温差太大，反而导致肠胃、气管或牙齿敏感。

夏季时脾气较易变得暴躁，应多进食含高维生素B的食物：如牛奶、香蕉、瘦肉、鸡肉、豆类，以舒缓和安定情绪；亦可吃薯仔、菠菜、西芹、西瓜等食物，补充从汗液中流走的钾质。总而言之，夏季进食时需谨记「轻怡饮食」，如粟米蛋沙律、香芒鸡柳等菜式，以减低肠胃负荷。

夏季进补食疗

1. 荷叶瘦肉汤

材料：荷叶2块、莲子和生薏米各50克、鸡内金10克、瘦肉1斤。
制法：用料洗净后，加适量清水在煲内，煮滚，改文火煲两小时，调味即可。
功效：清暑祛湿、健脾和胃。

2. 冬瓜老鸭汤

材料：连皮冬瓜500克、莲子和扁豆各60克，陈皮1片、老鸭半只。
制法：老鸭洗净去内脏、斩件，将所有材料放入已煲滚的水中，文火煲3小时，加盐调味即可。
功效：健脾开胃，消暑祛湿。



盛夏宜忌

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ✓ 适量补充水份 | ✗ 少喝咖啡和酒类等利尿饮品 |
| ✓ 穿着松身、轻便、浅色的棉质衣服，有助散热及吸汗 | ✗ 减少户外活动 |
| ✓ 饮食宜清淡易消化，少油 | ✗ 不宜吃燥热和高脂肪食物 |
| ✓ 尽量留在阴凉的地方，多作休息。 | ✗ 切忌猛吹风扇及凉冷气，令体温忽冷忽热。 |