



周日(7月22日)乃大暑，在酷熱天氣下，出汗量大，水分流失分外迅速。為免中暑及保健，不妨依照由專家提供的中西合璧方法消暑，由日常起居竅門，以至飲食藥膳，均一應俱全，足以防備酷暑來襲。

文：Seechai 部分圖片：星島圖片庫

周日大暑

中西完全戒炎

營養師消暑飲食

類別	範例	益處及食用建議
飲料類	水	最直接及有效的補水方法，應別待口乾才飲用，因口渴已為缺水警號。
	電解質飲品	所含的電解質，適宜劇烈運動後或發燒、嘔吐的人士作為補充飲料。但因含不少糖分，故不適宜日常飲用，平時應以清水為主。
蔬菜類	時令瓜類，如冬瓜及節瓜等。瓜的水分較高，且富含膳食纖維，有助預防便秘。	每日宜吃三種不同種類和顏色的蔬菜，有助吸收不同營養素。
水果類	多吃水分較高的品種，如西瓜、橙及雪梨等。	一般均含豐富膳食纖維和多種維他命，有利健康。不過水果亦含果糖，故每日建議吃兩至三份為上限。



茶含咖啡因，具有利尿功效，常飲反而會令水分流失。



蔬果水分高，且含豐富維他命和纖維，乃炎夏消暑食材。

張可琪建議每日應飲用六至八杯水，當中已包括不同的飲料，如茶、水及清湯等。補充水分時，最好每次少量且次數較密，因為水分會經皮膚表面不停慢慢散失，所以應於不同時段補水，而且最好避免一下子大量飲用，以免令體內電解質失衡，造成心悸、抽筋等問題。

除此，不少人都喜歡以茶代水，但這非健康習慣，因茶含有咖啡因，具利尿作用，炎夏時常飲用，反而會加速人體水分流失。此外，還應減少喝高糖飲品，例如汽水及紙包飲品等，因為這類飲料不但熱量高，且不具有真正解渴的作用。



大暑將至，天氣分外炎熱，不但身體的水分較易流失，且亦有機會中暑。註冊營養師張可琪(上圖)認為，最有效的消暑方法是做好補水準備。人體大約有百分之七十五是水分，身體各機能運作都有賴水分來維持，故必須保持足夠的水分，才不會影響人體健康，尤其是避免中暑。建議平日應不時補水，不要待口渴時才飲水，因感到口渴已為身體缺水的警號，如其時仍未補充足夠水分，便會影響身體的電解質平衡，可導致嘔吐、心悸、抽筋、心跳加速、血管收窄等問題。如缺水情況持續，更會令腦部血液供應不足，嚴重者可導致器官衰竭、昏迷，甚至死亡。

應不時補充水分

日常抗暑良方

- 酷熱天時較易令人食欲欠佳，建議可於餐前先補充少許水分，滋潤口腔及食道，另亦可多選吃粥品或湯粉麵，因其水分較多，有利胃部消化和吸收，可免消化不良而影響胃口。
- 宜穿淺色短袖衫褲，避免穿深色衣物，有利減低吸熱效果，且應選擇質料較薄及通爽的物料，以助揮發汗液及散熱。
- 陽光猛烈時，可多使用防曬用具，例如闊邊太陽帽及傘子等，避免被陽光直接照射，有利降溫。
- 於室外活動時，可自備消暑用品，如扇子及迷你電風扇等，又或帶備預先冷藏的小冰墊，加強降溫效果。



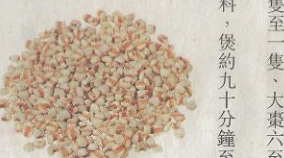
利用雨傘減少陽光直接照射，有助身體降溫。

中醫解暑湯水

● 淮山何首烏烏雞湯(二至四人份)
 材料：淮山一兩半、何首烏八錢、烏雞半隻至一隻、大棗六至八粒。
 製法：煲滾十二至十三碗水後，加入各材料，煲約九十分鐘至兩小時，以適量鹽調味即可。

● 瓜皮薏米甜湯(二至四人份)
 材料：西瓜皮約兩磅、冬瓜皮一斤半、薏米兩兩。
 製法：煲滾十五至十六碗水後，加入各材料，煲約半小時，以適量黃糖調味即可。或可雪凍後飲用，更為消暑。

功效：消暑、解渴、化濕。



不時補充水分不但有助解渴，且可避免中暑。



缺水有礙胃液分泌和消化系統健康。



註冊中醫師陳漢雄(上圖)亦認同補充水分為最有效及最直接的消暑良方。中醫學上，脾、肺和腎都屬身體水循環系統中的重要器官，「脾臟可助生津液，運化水濕。肺部則有助通調水道，將水分帶到身體不同部位，維持人體機能正常運作，而腎臟則具有鎖水作用，亦具有提供清水予身體應用及排出濁水的功效。炎夏期間，水分容易流失，故更需要補充水分，人體如缺水，很易導致喉乾、口渴、影響胃液分泌，以及出現消化系統問題。」陳漢雄解釋。

炎夏宜健脾、肺、腎

自療運動

速按兩穴改善頭暈徵狀

上期介紹了絲竹空和水溝穴的穴按方法，有助改善於夏日期間，因天氣悶熱而致的頭暈毛病。今期再由註冊中醫師陳漢雄作指導，介紹另外兩個同樣可起舒緩暈眩作用的穴位。

圖：郭正珊
 模特兒：黃裕謙@Talent 100



太沖穴

■ 取穴：位於足背，腳大拇趾和第一隻腳趾之間後方，大約三隻手指位之凹陷處。



百會穴

■ 取穴：此穴位於人體頭頂正中央位置，可透過兩耳角連綫的中間點，取得此穴。



註冊中醫師陳漢雄
 註：《自療運動》逢星期四刊登，下期示範於辦公室內進行，可改善小腿繃緊的伸展運動。

按壓方式：以上各穴位按壓兩至三分鐘，按至有痠、麻、脹、癢的感覺即可。