

# 中醫夏季養心之道



文：黃志霞

40

一年四季中，因夏季屬火，又因火氣通於心、火性為陽，所以，夏季的炎熱最易干擾心神，使心情不寧，引起心煩。而心煩就會使人心跳加快，心跳加快就會加重心的負擔，誘發疾病。因此，夏季養生重養心。本文將從情志調節、膳食選擇的角度介紹中醫的夏季養心之道。

春養肝，夏養心，秋養肺，冬養腎，四季養脾胃。養生就是通過養精神、調飲食來預防疾病的。《醫學源流論》說：心為一身之主，臟腑百骸皆聽命於心。夏季容易上火，出現口乾、多汗、口淡、胃口不佳、中暑等症狀。因此，本期將為各位讀者介紹幾款養生中醫湯水：

## 一、綠薑薄荷飲

**材料：**綠豆 80 克、薄荷 10 克、水 1000 毫升、白糖 30 克

**制法：**將綠豆 80 克和薄荷 10 克洗淨，把綠豆放入鍋內，加水 1000 毫升，大火煮沸，放入薄荷再煮 3 分鐘，用紗布過濾取汁，加入白糖 30 克即成；

**功效：**清熱祛暑、疏風解表、除煩止渴；

**適應症：**暑病發熱、微惡風寒、頭痛、乏力，心煩口渴等。

## 二、石斛老鴨盅

**材料：**老鴨 1 隻、鮮石斛 15 克、薏仁 20 克、陳皮 3 克、生薑 3 片

**制法：**將薏仁洗淨，老鴨切成塊，然後過沸水，加入生薑燉 20 分鐘左右，連同鮮石斛、薏仁、陳皮放入燉盅，燉 40 分鐘後即可服用；

**功效：**益氣養陰、祛濕安神；

**適應症：**脾胃氣虛引起的食慾不振、肢體乏力、或胃陰不足引起的舌乾口渴、虛熱不退等症狀。

## 三、翠衣銀花飲

**材料：**西瓜皮 200 克、金銀花 10 克、白糖 30 克

**制法：**將西瓜皮洗淨切碎，金銀花洗淨後，一併放入鍋內，加水適量，武火煎煮 30 分鐘，過濾取汁，加入白糖 30 克即成，放入冰箱冷藏數小時即可；

**功效：**祛暑生津、清熱解毒、利尿；

**適應症：**暑病發熱、心煩口渴、目赤、咽喉腫痛、小便短少黃赤、瘡瘍腫毒。

## 四、知母生地豬肉湯

**材料：**知母 10 克、生地 12 克、瘦肉 250 克、水 2000 毫升

**制法：**將知母、生地、瘦肉洗淨後，加水 2000 毫升，煲 1 小時，調味即可飲用；

**功效：**清熱滋陰、祛心火；

**適應症：**口乾、口臭、口舌生瘡等。

## 如何調攝精神情志？

酷暑傷津耗氣，人易疲乏，心情容易煩躁。養生之人，應順應夏天陽氣旺盛的特點，振作精神，勿生厭倦之心，所謂無厭於日，使志無怒，使華英成秀。注意調整情緒，莫因事繁而生急躁、惱怒之情，以免傷正氣。所謂“使氣得泄”，若所愛在外，勿生厭倦急怒，則內無鬱結，氣得宣洩，心境和平的、愉悅的，若其所愛在外一樣舒暢。在炎炎夏日，能調整出這樣的心境，“心靜自然涼”，自然可以涼從心生，健康防病。

## 夏季食療原則

### 一、清熱解毒、清心驅暑

夏季五臟屬心，宜清補，心喜涼宜食酸，食物以性寒涼味酸為宜，不吃辛辣溫燥食物，注意冷飲不宜過度。常選用：黃豆、綠豆、金針菇、冬瓜、茶葉、甘蔗等均為性味甘涼或性平食物，可清熱解毒、清熱驅暑。



## 二、清熱利濕、止渴生津

長夏五臟屬脾，宜清補，食味甘、性寒的食物。常用清熱的食物有菊花、苦瓜、香蕉、荸薺、茄子等。此外，青菜、芹菜、金針菜、蒿、茭白等均有清熱利濕功效。

## 三、補氣益陰、健脾養胃

飲食宜清淡。宜用蔬菜、水果和粳米、麥粉為主要原料製成的米飯。少吃油膩厚味、油煎之類。常用食物有：菠菜、檸檬、椰子、甘蔗、綠豆、番茄、竹筍、黃瓜、柳丁、柚子、豆腐、牛奶、葡萄、蓮子等。

總之，夏季養心保健，防治疾病宗旨是：人體必須順應夏天季節的特點，調節形體活動，起居作息及精神情志，注重與天地自然陰陽的變化同步統一。只要大家能注意養心保健，也就能掌握健康長壽之道了。

（本文作者為澳門衛生局註冊中醫生）