

清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台
聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

主持: 錢佩卿

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫
學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之節氣養生篇

春夏養陽秋冬陰

廿四節氣論養生 (41) – 大暑 (1) (16/07/2019)

每年新曆七月廿二、廿三或廿四日，當太陽移行至黃經 120 度時，就是大暑交節日，進入了一年中最炎熱的大暑節氣。今年的大暑交節日為新曆七月廿三日至八月七日，一共十六日，至八月八日便是立秋，正式結束今年的夏季。《月令·七十二候集解》云：「六月中……暑熱也，就熱之中分為大

小，月初為小，月中為大，今則熱氣猶大也。」《二十四節氣解》亦云：「大暑，乃炎熱之極也。」大暑期間暑氣達到極點，暑熱和濕氣夾雜一起，濕熱「煮」人，最是難捱。民諺云：「小暑大暑，上蒸下煮。」小暑開始了三伏天(伏夏)的「初伏」(伏熱)，而大暑則正值「中伏」的前後，處暑前還有末伏，反映小暑至處暑期間是一年最熱的時節。

大暑的三個候應分別為第一候的「腐草為螢」、第二候的「土潤溽暑」和第三候的「大雨時行」。第一候中的螢火蟲，有水生和陸生兩種。陸生螢火蟲於枯草上產卵，每年一到大暑節氣，蟲卵孵化而出，在腐草叢中出現，古人晚上看見草叢中有點點螢光，就以為是腐草變成了螢火蟲。第二候的「土潤溽暑」是指大暑中伏天前後，天氣酷熱而潮濕，古書云：「溽，濕也。土之氣潤，故蒸鬱(悶熱)而濕暑。」可見土地濕潤，暑熱蒸鬱之下濕氣更重。第三候顯示大暑節氣期間時常出現大雷雨，而大雨會使伏熱的情況開始減弱，漸漸過渡到立秋，所以「大雨時行」成為大暑節氣的三候應。

提到螢火蟲，筆者想起了一篇小學課文，還記得幾句：「車

胤讀書，晚上沒有燈火，他捉了許多螢火蟲，照着來讀書。」這就是車胤「囊螢夜讀」的故事，出自《晉書》。車胤是東晉人，他自幼天資聰穎，好學不倦，但家境貧困，沒有餘錢買油燈在晚上讀書，車胤白天要努力耕作，晚上勤讀詩書。一個夏天晚上(估計是大暑節氣期間)，他仍手不釋卷，在戶外讀書。但畢竟天色漸暗，難以看清楚文字，正煩惱間，忽然看見許多螢火蟲在空中飛舞，發出閃閃磷光。他靈機一觸，捉了幾十隻螢火蟲，放進一個白色絹布袋中，再綁緊袋口，把布袋吊起來，讓螢火蟲發出的光透過布袋，照着來讀書。他此種克苦奮鬥的自學精神，令他日後為官職至當朝的吏部尚書。可惜因他為官公正，不畏強權，開罪了朝中權貴司馬元顯而被害死。

在中國歷史上亦有一個類似的故事，就是西漢的匡衡「鑿壁偷光」，這成語就是描述他因好學而無錢買燭點光，而鄰居有燭光但照不進他的房子，於是他在牆壁鑿了一個小洞，引鄰居之燭光讀書，最終成為一代文學家。

於此筆者忍不住「攝位求榮」，猶記少年時候，家境十分貧

窮，父親是一名船廠工人，收入微薄，當時一家十口(後來增至十二口)，屈居於一間斗室(六十年代劏房)，父親要早睡早起上班。我是長子，做家務到晚上才有時間做功課讀書，又不能開燈，所以讀中學的幾年間，如果天氣許可，我便拿着書本功課，和用生果箱木板自製成簡單的書桌，到馬路邊的路燈下(當年的燈光是銀白色的)坐在路邊，把書桌放置於大腿上看書。如今想起來，已是比車胤和匡衡幸運得多，至少不用捉蟲，更不用冒險鑿人牆壁偷光!

銀花飲 (1 人量)

材料：金銀花 10 克、桔梗 5 克、生甘草 3 片。

製法：將材料略沖，用 4 碗水煎 15 分鐘即成；可再用 3 碗水翻煎一次至碗半，代茶飲用。

功效：金銀花清解暑熱、桔梗祛痰利咽；生甘草清熱解毒；生甘草與桔梗相配名桔梗湯，出自傷寒論，是治療咽

喉痛的基本方，後世治療咽痛諸方大多由此方加味而成，三者相配清熱解暑，祛痰利咽止痛功效佳。

小貼士

由小暑至處暑節氣期間的三伏天，是中醫實踐「冬病夏治」的時機。夏天由於氣溫高，陽氣最盛，因此對於一些在寒冷的冬季容易發作的慢性病，如慢性支氣管炎、肺氣腫、支氣管哮喘等，是最佳的防治時機。此時人體的陽氣與天地陽氣內外呼應，正是做「天灸」最為合適的時間(詳情已於小寒節氣介紹)。除了「天灸」外，刮痧、拔罐等中醫傳統外治方法也可派用場，這些方法都有防治疾病的作用。

這次先簡單介紹刮痧療法，簡稱刮痧。刮痧是一種歷史悠久的傳統中醫療法，它用邊緣光滑的器具如竹片、水牛角片或湯匙等，蘸少量食油、鹽水或清水在身體表面一些部位由上向下、由內向外反覆刮動，以產生對某些疾病(如痧症、中暑、傷暑、外感、腸胃道疾病、風濕痹痛等)的治療效果。所謂痧

症即發生於夏秋兩季的急性感染性疾病，症見微熱、噁寒、眩暈、惡心、嘔吐、腹脹腹痛，或腹瀉等。

根據中醫理論，刮痧對人體起活血化瘀、舒筋通絡、排除毒素、發汗解表、調理脾胃、平衡陰陽的作用，既可保健，又可治病。根據現代醫學分析，刮痧能促進神經末梢的傳導功能，以增強人體的防禦功能；能把人體新陳代謝過程中產生的廢物、毒素及病理產物排到體表，沉積於皮下，讓身體慢慢吸收，使局部血流恢復暢通；能夠消除因軟組織(包括韌帶、筋膜等)受傷或炎症引起的發熱、疼痛，解除肌肉的緊張狀態，有明顯的退熱鎮痛作用；總的來說，是能夠對人體臟腑氣血的功能起雙向調節作用。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 (www.rthk.hk) 香港電台 1, 5 台
或 亞洲抗衰老協會網頁 (aaaaonline.com.hk) 重聽。