

夏季健康消暑消脂食療

Summer Health Cellulite Therapy

每到夏季，暑氣多夾濕，濕氣重則傷脾胃，故在夏天常誘發胃腸道疾病及消化功能降低等問題。炎熱的夏季，人體流汗增多，體內水份隨著大量汗出而流失，身體常感倦怠乏力，這亦都是暑邪傷氣所致。故此在夏天，飲食調理方面，不應過食滋膩食物及冷飲，這類食品不光惹濕礙胃，還會削弱脾胃功能。相反飲食上應以清補消暑，健脾祛濕和化痰為主要原則。

所謂清補消暑之法，是應用一些偏涼或以瀉除實熱為主的食物，以平衡偏頗的體質。這些食物一般在街市都有得賣，如冬瓜、西瓜、蘿蔔、赤小豆、苦瓜、荷葉等等。此類食物除有良好的消暑去濕作用，還有消滯及幫助胃腸蠕動，增強脾胃功能之效。但應留意一點，體質虛寒的人，如症見怕冷，小便清長，大便溏泄的人便應減少進食。

夏天到來，女士們最關心的是身材會否過胖走樣。以此法減肥，可以說大派用場。在中醫角度裡，肥胖除泛指身體積存過剩膏脂外，還有水份及痰濁的滯留，此所謂「肥腫難分」，就是指水腫和膏脂已難分辨開來。透過健脾法，其實是可將體內組織多餘的水份帶走，並促進痰濁和膏脂轉化為水液排出體外的。日常食物當中如白扁豆、薏米、淮山、鯉魚、鯽魚、海藻、昆布、木耳、粟米等，均有類似的功用。中藥方面，則常會用到北薤、白朮、茯苓、淮山、豬苓、陳皮、山楂、防己等以祛濕消脂，適用於那些早上眼瞼浮腫及下肢水腫的人，治療效果較佳。現介紹兩款消暑消脂湯水，以供大家參考：

黃瓜粟米赤小豆湯

材 料：赤小豆二兩、扁豆二兩、老黃瓜半斤、花旗參四錢、陳皮一小角、蜜棗兩粒

製 法：赤小豆、扁豆和花旗參洗淨後用水浸二十分鐘備用。老黃瓜去核後切成大件，陳皮及蜜棗洗淨備用。將材料加進煲，加入適量水，煲六十分鐘即可飲用。

功 效：消暑去濕，補中益氣。



冬瓜荷葉瘦肉湯

材 料：冬瓜(連皮)半斤，鮮荷葉一兩，無花果八粒，瘦肉半斤、生姜一片、陳皮一小角

製 法：冬瓜洗淨去核切大件，鮮荷葉、無花果、生姜及陳皮洗淨備用。瘦肉必須去除膏脂，切成小件。然後將所有材料置於煲中，注入適量水，煲約90分鐘，調味後即可飲用。

功 效：清熱消暑祛濕，消脂減肥。