



30
07
2026

如何由內而外輕鬆祛濕！

撰文：香港保健食品協會 / NUTRITION

香港夏天潮濕多雨，很多人都說自己濕氣重，究竟甚麼是「濕氣」？炎炎夏日又該如何有效調理？

每逢夏季，香港的天氣都是悶熱潮濕，與外國的乾熱不同，香港是又濕又熱，不少人容易感到疲倦乏力、胃口欠佳、身體水腫，甚至濕疹反覆發作或暗瘡增加。中醫認為，這些症狀多與體內「濕氣重」有關。濕氣重有哪些常見表現？若經常出現以下情況，可能代表體內濕氣偏重。

- 頭部沉重、精神不濟。
- 身體困倦、四肢無力。
- 食欲不振、腹脹或大便黏滯。
- 容易水腫

- 皮膚出油增多，濕疹或暗瘡反覆發作。

夏季氣候潮濕，加上長時間身處冷氣環境、經常飲用凍飲、進食甜品或油膩食物，都可能影響脾胃運化功能，導致水分代謝效率下降，濕氣滯留體內。

祛濕三大原則

飲食清淡 減少生冷

減少凍飲、甜食及油炸食品，有助減輕腸胃負擔。建議多選擇性質相對溫和的食材，有助健脾利濕，適合夏季日常飲食調理：

- 薏米
- 赤小豆
- 冬瓜
- 白扁豆
- 淮山

適度出汗 促進循環

進行輕度運動，如快步走、瑜伽、伸展或太極，有助促進新陳代謝與血液循環，透過自然排汗幫助身體調節水分。但應避免劇烈運動導致過度出汗，消耗體力。

- 快步走 —— 每星期3-5次，每次30-45分鐘，以微微出汗，能順暢說話為原則。
- 瑜伽或伸展 —— 每星期2-3次，每次20-30分鐘，特別推薦扭轉及前彎動作，有助刺激腹部器官。
- 太極 —— 每星期2-3次，每次30分鐘，動作緩和，適合長者及初學者。

作息規律 充足睡眠

熬夜會影響身體自我修復能力，加劇疲倦與濕重感。保持充足睡眠，有助提升代謝與免疫功能，是夏季養生的重要基礎。建議：

- 每晚11時前就寢，確保7-8小時睡眠。
- 午間可小休15-20分鐘，有助恢復精神，但不宜超過30分鐘以免影響夜間睡眠。

推薦夏日祛濕湯水

薏米赤小豆瘦肉湯

- 材料：薏米30克、赤小豆30克、陳皮1片、瘦肉200克、清水約2公升。

- 做法：薏米及赤小豆浸泡1-2小時；瘦肉汆水後，與所有材料一同加水煲約1小時即成。
- 功效：健脾利水，適合水腫及濕氣偏重人士。

冬瓜扁豆湯

- 材料：冬瓜500克（連皮切件）、白扁豆30克、淮山20克（乾品）、瘦肉200克、生薑2片、清水約2公升。
- 做法：白扁豆及淮山洗淨，浸泡約30-60分鐘備用；瘦肉汆水後沖洗乾淨；冬瓜連皮洗淨切件。將所有材料放入煲內，加入清水約2公升，先大火煲滾，再轉小火煲約1-2小時。最後按個人口味加少量鹽調味即可。
- 功效：清熱利濕、健脾益氣，適合夏季濕重、口乾口苦及身體黏膩人士日常飲用。

祛濕保健品

標榜「健脾祛濕」的保健產品，例如：

- 含薏米萃取物
- 益生菌配方
- 草本複方產品

選購時應注意：

- 成分標示是否清晰
- 來源是否可靠
- 是否避免誇大療效宣稱

注意生活細節

夏天炎熱潮濕，不宜過度進補，祛濕關鍵在於飲食節制、規律作息及適量運動。從生活細節入手，身體自然更輕盈自在。香港保健食品協會提醒市民，保健食品屬輔助性質，不能代替均衡飲食及健康生活習慣。如有慢性疾病、懷孕或屬特殊體質人士，使用前應先諮詢專業醫護人員意見。◆

Turn On Builder [Edit]

中醫調理長者失眠