

# 立秋 中醫養生有技巧

立秋，是二十四節氣中的第13個節氣，每年8月7、8或9日立秋。「秋」就是指暑去涼來，意味着秋天的開始。立秋吃什麼呢？如何做好立秋養生，老中醫認為立秋養生食療是關鍵，那麼立秋應該吃什麼，如何通過食療進行立秋養生呢？

文：張夢薇 資料整理

起居上宜早睡早起，早睡能養陰，早起則可護陽。立秋之後光照時間逐漸變短，人體容易產生抑鬱之情，因此需要有意識地保持從容、平和的心態和情緒。此時早晚偏涼，但中午依然很熱，體弱多病的人要注意加減衣物，尤其在香港，由於夏天室內、室外的溫度差距較大，從室外汗出淋漓進入室內前，務必把汗擦乾，因為在散熱時體表的毛細孔是張開的，此時如果吹冷氣很容易感冒。特別是要注意足下保暖，有些人在夏天時比較容易舌苔厚，覺得身體重重的，提不起勁，這是暑濕造成，可以吃綠豆薏仁湯來清熱利濕。立秋之後還要謹防秋季腸道傳染病，如果夏季吃甜瓜、香瓜一類瓜果比較多的人，入秋後貪吃瓜果易發生腹瀉。

## 立秋養生特點

立秋也是人體陽消陰長的時期，因此，秋季養生非常受人們重視。最易做的就是「立了秋，把扇丟」，因為「一場秋雨一場寒」。天涼時，還應注意「白露身不露，秋後少游水」，人們甚至認為「立秋洗肚子，不長痲子拉肚子」。在飲食起居方面，古人認為「秋天宜收不宜散」，並應「秋不食辛辣」、「秋不食肺」；還要「早臥早起，與雞俱興」，即早臥以順應陽氣之收斂，早起為使肺氣得以舒展，這樣才合乎秋季養生之道。

養生飲食上這節氣宜多食粥品，尤其是豆類的湯，因豆類含有豐富的蛋白質，可有效補充體內的蛋白質不足，滿足機體代謝，更主要的是它不含膽固醇，沒有吃肉製品的後顧之憂，且還可降低人體的膽固醇。此外豆類多具有健脾利濕的功能，正合此節氣之用。宜食的豆類粥品有紅豆、綠豆、眉豆粥，赤小豆粥、扁豆粥等。還有一些如小麥粥、黑米粥、蓮子粥等都是對此節氣養生十分有益的。

立秋時節為人體最適宜進補的時候，人們可以根據這一節氣的特點科學地攝取營養和調整飲食，以補充夏季的消耗，而進補的原則是「少辛多酸」，盡量少吃蔥、薑、蒜、韭菜、辣椒等辛辣之品以及辛辣、油炸、酒和乾燥的膨化食品等辛辣之物，適當多食酸味水果和蔬菜以助養肝。此外，還要謹記「秋瓜壞肚」。立秋之後，不論是西瓜還是香瓜都不能多吃，否則會損傷脾胃的陽氣。需要提醒的是，秋季雖然是進補的季節，但也不能盲目進補，要視自己的身體需求而定。

## 立秋吃什麼食物

蔬菜：百合、蘿蔔  
水果：梨、葡萄、香蕉、柿子  
禽類：鴨子  
飲品：牛奶、蜂蜜

清暑洩熱可使用較偏涼的藥品來改善體內過熱的情形，類似一般民間所知的解暑，可以喝青草茶、西瓜汁、椰子汁等。西瓜在中醫也屬於一種藥材，西瓜皮的部分清熱解暑的效果特別好，稱之為「西瓜翠衣」。

秋後「陰液」不足是大量的水份流失會導致此現象，因此應使用滋陰的藥物，如麥冬、石斛等養陰生津中藥。古籍有提到「汗為心之液」，過多的出汗也會導致氣虛，因此像西洋參這種偏於涼補，具補氣生津功效的中藥在治療中暑疲倦乏力時，就很常使用。

預防中暑還是保持涼爽及多補充水分。如果常要在比較熱的環境中工作，或是本身容易中暑的病患，可借助中藥，如清暑益氣湯、生脈散等改善反覆中暑、疲倦乏力的情形。食物方面可以選用如西瓜、水梨、椰子、芒果、鳳梨、檸檬等水果來清熱生津。

## ■立秋後多食 蜂蜜可潤燥。



## ■洩暑宜多食 火果。



## 多運動多曬太陽主動獲得好心情

秋季往往又是忙碌的時候，在這個敏感的季節遭遇低落的情緒，難免會影響正常的工作、學習，甚至可能會威脅到身心健康，所以一定要注意主動調適。加強體育鍛煉、多曬太陽，多到空氣清新、光線充足、場地寬敞的地方進行體育活動，散步、跑步、參加健身房鍛煉或球類運動等室內運動都能調動情緒、緩解憂鬱的狀態。這類運動最重要的一個因素還包括能讓你跟人接觸，這是擺脫抑鬱的關鍵因素。

## 食療藥膳

大米紅豆粥：紅豆可清熱化濕，大米有益氣養胃的效果。  
老鴨時蔬湯：鴨湯有很好的滋陰效果，同時可放入筍、油菜等時令蔬菜，平衡營養。

## 藿香紫蘇茶

藥材：藿香12克、紫蘇12克。  
做法：將所有藥材放入保溫杯中，沖入1000cc熱水，燻5分鐘後待涼一點即可飲用。三餐飯後各沖泡一杯。  
功效：清暑芳香、化濁去濕



## ■立秋後食粥 可益氣養胃。

## 夏季美白湯

雖然已經立秋，但是仍舊很曬，今期介紹幾款美白湯，讓你在美味之中防曬祛暑。

### 薏仁決明美白湯

材料：雞腿1隻，芹菜1棵，薏仁3大匙，決明子1兩，枸杞1/2大匙，生薑片2片

做法：

- 1.) 薏仁洗淨用水浸泡4小時，芹菜洗淨連葉切小段備用，雞腿洗淨。
- 2.) 將1500cc的水注入鍋中煮開後，放入生薑片及洗淨的雞腿以中火煮2-3分鐘去血水及油，取出用冷水沖洗乾淨後剝去雞皮。
- 3.) 將1500cc的水注入鍋中，放入泡過水的薏仁加雞腿同煮1小時。
- 4.) 將枸杞、決明子、芹菜(連葉子)加入做法3中，以小火煮10分鐘即可。

### 山藥美白湯

材料：雞腿1隻，新鮮山藥600克，玉竹3錢，白芷3錢，枸杞3錢，生薑片2片

做法：

- 1.) 雞腿洗淨切塊。
- 2.) 將600cc水注入鍋中煮開後，放入生薑片及切塊雞腿煮滾去血水，取出雞腿用冷水沖洗乾淨。
- 3.) 將1500cc水注入鍋中煮開後，放入雞腿煮10分鐘，加入其他材料，用小火煮半小時即可。

### 去濕美白湯

材料：冬瓜1/2斤，薏仁1/2杯，龍骨4塊，枸杞1大匙，薑片2片

做法：

- 1.) 龍骨洗淨備用。



■祛濕美白湯

- 2.) 將500cc的水注入鍋中煮開，放入薑片及洗淨的龍骨以溫火煮2-3分鐘，去血水及油，取出龍骨用冷水沖洗乾淨。
- 3.) 薏仁洗淨用水浸泡1小時，枸杞洗淨用水泡20分鐘備用。
- 4.) 冬瓜帶皮洗淨，切小塊備用。
- 5.) 將1000cc的水注入鍋中煮開，放入所有材料，大火煮沸後轉小火，續煮1小時熄火，燻10分鐘即可食。

### 減脂美白湯

材料：冬瓜100克、銀耳1錢、紅蘿蔔50克、薏仁1兩、去核紅棗3錢、生薑3片、白芷3錢、黃耆3錢

做法：

- 1.) 薏仁洗淨泡1小時，銀耳、白芷、黃耆和去核紅棗皆先沖洗後備用。
- 2.) 將5杯的水先煮開，放入泡過的薏仁，再轉小火煮20分鐘。
- 3.) 冬瓜蓮皮洗淨切塊後一起放入，再用小火煮一小時，最後加鹽調味即可。

### 去濕美白冬瓜湯

材料：3-4人份豬脊骨、500克冬瓜、500克薏米、20克枸杞子、薑2片、水8碗

做法：

- 1.) 薏米洗淨用水浸泡一小時；枸杞子洗淨稍加浸泡。
- 2.) 冬瓜洗淨，帶皮切塊。
- 3.) 豬脊骨洗淨，斬塊，汆水撈起沖淨。
- 4.) 煮沸清水，放入所有材料，大火煮沸後轉小火，煲一個半小時，下鹽調味即可食用。

## 醫訊 讓老爸順暢 攝護腺檢查不可少

中央社電 男人的攝護腺會隨年齡逐漸肥大，不僅會影響排尿，甚至可能罹患癌症，為讓老爸更順暢，台灣雙和醫院籲子女帶老爸作篩檢。

雙和醫院泌尿科醫師江怡德表示，攝護腺又叫前列腺，位於男性膀胱和尿道的交接處，長得像栗子，功用是製造部分精液及避免精液逆流。

他說，攝護腺會隨著年紀的增加而逐漸變大，甚至長到像雞蛋般大小，會讓人解尿不順暢，甚至排尿困難，不僅尿流變細、解尿越來越無力、夜尿次數增加、尿完後常滴滴答答的漏尿。

他說，根據台灣健康署發布最新的癌症年報，男性癌症死因調查中，攝護腺癌已經排名第7位。攝護腺癌和攝護腺肥大並沒有直接關係，但早期發現可以早期治療，使用藥物或手術治療改善。

他表示，攝護腺檢查很簡單，只要抽血檢查攝護腺特殊抗原及手指觸診，不用空腹，檢查時間也很短。

## 長年洗腎 應注意感染問題

中央社電 洗腎病患的抵抗力比一般人差，花蓮門諾醫院腎臟內科醫師李坤峰提醒，應多注意感染問題，感到不舒服時立刻就醫。

李坤峰表示，台灣洗腎病患盛行率和發生率都居全球之冠，洗腎人數也暴增至六萬五千人，長年洗腎患者更應注意感染問題，一有不舒服的情形應立刻就醫，以免造成終生遺憾。

李坤峰指出，腎臟病不只造成家庭與社會的財務照顧負擔，也會造成勞動力難以估計的損失，因洗腎病患的抵抗力比一般人來得差，容易因心血管或感染問題威脅到生命，洗腎病患更應重視平時身體的保養。

李坤峰提醒洗腎病患，在流行感冒期間應避免出入公共場所，並在流行期前施打流感疫苗或肺炎鏈球菌疫苗，以降低感染的風險。

李坤峰指出，高血壓、高血糖、高血脂都是導致慢性腎臟病的高危險因子，成人不當用藥的行為也是危害腎臟健康的危險因子，他建議民眾應控制血壓、血糖、蛋白質、尿酸、血脂，並避免使用腎毒性藥物，日常飲食則應多吃蔬菜、多攝取纖維和多喝水。