

白露養生：飲食進補注意養肺

再過幾天就是白露，這是二十四節氣中第15個節氣，曆書記載：「斗指癸為白露，陰氣漸重，凌而為露，故名白露。」顧名思義，白露是氣溫漸涼，夜來草木上可見到白色露水的意。

白露這個節氣正是天氣轉涼的象徵，也是金色秋季收穫的季節。這時炎夏已逝，暑氣漸消，天高氣爽，雲淡風輕。儘管天氣逐漸涼下來，專家提醒，白露之後天氣冷暖多變，特別是早晚更添幾分涼意，容易誘發傷風感冒或導致舊病復發。此時要避免鼻腔疾病、哮喘病和支氣管病的發生。這個節氣的養生重點是加強身體鍛煉，飲食注意養肺。

文：張夢薇 整理資料

注意保暖 補養腎氣

「白露秋分夜，一夜冷一夜」。中醫有「白露身不露，寒露腳不露」的說法，也就是說白露節氣一過，穿衣服就不能再赤膊露體了。如果這時候飲食寒涼，更容易把脾胃的機能變得正常，損傷脾胃陽氣，尤其是脾胃虛寒者更應禁忌。

另外養生專家建議，從白露起，市民應注意補養腎氣，這時可以堅持晚上泡脚，用溫水泡，水要沒過腳腕，時間在15到30分鐘，泡到身體微微發熱最好，泡腳的同時把耳朵和腰部搓熱，腎開竅於耳，而且耳朵有密集的反射區，聯繫着全身每一個器官，所以常搓揉耳朵是一種很好的養生方法。

動靜結合更有效

白露之後是一年中難得鍛煉身體的好季節。而白露節氣的養生重點是加強身體鍛煉。據《黃帝內經》：「秋三月，此為容平，天氣以急，地氣以明。早臥早起，與雞俱興；使志安寧，以緩秋刑；收斂神氣，使秋氣平；無外其志，使肺氣清；此秋氣之應，養生之道。」

「白露季節選擇運動項目應因人而異，量力而行並持之以恆。」專家建議，老年人可散步、慢跑、打太極拳、自我按摩等；中青年可跑步、打球、跳舞、爬山、游泳等。市民在進行以上運動鍛煉的同時，還可配合一些「靜功」，如呼氣、閉目養神，做到動靜和諧。

另外，應注意心理養生，白露過後，要保持愉快的心情，「中醫認為笑能宣發肺氣，調節人體機能，消除疲勞，恢復體力。」專家說，笑可以使肺吸入足量的清氣，呼出濁氣，加速血脈運行，能使心肺的氣血調和。常笑還是一種健身運動，能使胸肌伸

喝粥祛涼又防燥

白露時節，秋燥傷人，容易耗人津液，因此常會出現口咽乾苦、大便乾結、皮膚乾裂的現象。中醫認為，這是肺氣大腸相表裡，肺主皮毛的緣故。因此，從飲食上看，應注意滋陰。此時養生應「順四時」。秋季對應的是肺，因此白露時節要注意養肺。

由於「肺主氣，司呼吸，主宣發與肅降，喜潤不喜燥。」所以白露季節不能一味進補。陳太日建議在飲食調節上宜以清淡、易消化且富含維生素的素食為主。

飲食上，建議要多吃梨、銀耳、蜂蜜、百合、枸杞、蘿蔔、豆製品等，多吃橙黃色蔬菜，比如南瓜、紅蘿蔔等。另外，吃一些綠葉蔬菜補足維生素C也很有必要，如芥蘭、菠菜、綠菜花等。

「白露時節的適宜膳食有蓮子百合粥、銀杏雞丁、山藥等，這些飲食有清肺潤燥、止咳平喘、補養氣血、健脾補腎的功效。而有哮喘、氣管炎、咽炎以及過敏性鼻炎等呼吸系統疾病的人，盡量少吃帶魚、螃蟹、蝦類、韭菜、生冷食物醃製菜品和過於甘肥油膩的食物。中醫認為海產品多為大寒之品，易傷脾胃，腸胃功能不好的人應少吃或不吃海鮮，而多吃辣椒等刺激性的食物則會影響肺、大便和皮膚。」

白露時節，在飲食調節上更要慎重，對於體虛者，這時候，最好通過食補代替藥補，而食補首推粥。養生專家稱，白露季節，早晨喝粥，能防秋燥。如銀耳粥、蓮米粥、芝麻粥、紅棗粥、紅薯粥、玉米粥等。魏新軍說，對於病人來說，藥物需要辨證診治，而對於健康人來說，同樣可以食補。



■ 柚子雞

補肺柚子雞

配料：柚子1個，公雞1隻，精鹽適量。
做法：公雞去毛、內臟洗淨，柚子去皮留肉。將柚子放入雞腹內，再放入汽鍋中，上鍋蒸熟，出鍋時加入精鹽調味即可。

功效：補肺益氣，化痰止咳。



■ 浴足是養生良方



■ 白露之後適宜多吃橙黃色蔬菜

青島陽館

白露時節養腎粥

白露已到，多飲粥有益於潤肺、調理脾胃，今期介紹幾款粥譜，讓養腎益肺變得美味。

蓮子百合煲

材料：蓮子、百合各30克，精瘦肉200克。

做法：

1. 蓮子、百合清水浸泡30分鐘
2. 精瘦肉洗淨，置於涼水鍋中燒開(用水焯一下)撈出
3. 鍋內重新放入清水，將蓮子、百合、精瘦肉一同入鍋
4. 加水煲熟(可適當放些精鹽、味精調味)。

功效：清潤肺燥，止咳消炎。適用於慢性支氣管炎患者。



糯米阿膠粥

材料：阿膠30克，糯米50-60克，紅糖適量。

做法：

1. 用糯米煮粥，待粥將熟時，放入搗碎的阿膠，邊煮邊攪勻
2. 放入紅糖，稍煮二三沸即可。

用法：每日早、晚溫熱服食，三天為一療程。間斷服用，連續服食會有胸悶氣滿不舒之感。

功效：養血止血，可治於陰血虧虛所致的頭暈眼花、面色無華、心慌心悸、失眠健忘、月經後期、經少色淡、經閉不行、漏下不止、胎動不安、胎漏下血、久咳咯血、吐血衄血、大便出血及肺結核咯血、支氣管擴張出血等。

注意：感冒時及胸悶腹脹、納呆苔厚膩者，不宜服。



沙參枸杞粥

材料：沙參15—20克，枸杞15—20克，玫瑰花3—5克，粳米100克，冰糖適量。

做法：

1. 將沙參煎汁去渣
2. 以藥汁與枸杞、粳米同入沙鍋，再加水適量，用文火煮粥
3. 待粥將熟時，加入玫瑰花、冰糖，攪勻稍煮片刻即可。

用法：每日早、晚溫熱服食。

功效：滋陰潤燥、養血明目。利於陰血虧虛所致的乾咳少痰、痰中帶血、咽喉乾燥、聲音嘶啞、胃脘灼痛、饑而不欲食、乾嘔呃逆、頭暈眼花、兩目乾澀、視物模糊、手足心低熱等。

注意：外感風寒所致咳嗽不宜服。

人參百合粥

材料：人參3克，百合1—25克，粳米50克，冰糖適量。

做法：

1. 將人參研末
2. 百合剝皮去鬚，洗淨切碎與粳米同入沙鍋，加水適量，以文火煮粥
3. 待粥將熟時，加入冰糖，攪勻稍煮片刻即可。

用法：每日早、晚溫熱服食。

功效：益氣滋陰、潤肺安神。氣陰兩虛所致的心悸氣短、煩渴神疲、久病形瘦、失眠健忘、心神不寧、食慾不振、久咳聲低、乾咳少痰，以及神經衰弱、癆病、慢性支氣管炎、肺氣腫、肺結核、支氣管擴張、百日咳等屬氣陰虧虛者。

醫訊

「鴻福堂草本體驗館」已開幕 建中醫主題兒童教育平台

鴻福堂最近再開發新意思，與全港首間室內社會戲劇遊戲的兒童教育平台「Bom City 木棉寶堡」來個cross-over，現已開幕。場內增設「鴻福堂草本體驗館」，讓小朋友有機會擔當小小「中醫師」的角色，透過真實場景及角色扮演，從而豐富小朋友對中醫藥的認知，及以草本養生的概念。



於大角咀木棉寶堡場內的「鴻福堂草本體驗館」，場內佈置以卡通人物「鴻家」為題，以漫畫輕鬆手法向小朋友介紹常見的中草藥、草本冷知識及兒童龜苓膏等資訊；館內更設有百子櫃、天秤、藥煲、草紙等等，像真度極高，並

附有精緻的中醫師服裝，小朋友自然分外投入角色。

在「鴻福堂草本體驗館」「打工」的小小中醫師，先要接受「專業訓練」，了解中醫師的日常工作、診症方法、何謂中藥等。除了

搞清楚何謂金銀花及甘草外，還要學懂用天秤稱好份量、用草紙包好藥包，甚至用藥煲煲藥。

打完工後，小朋友更可獲贈鴻福堂兒童唧唧龜苓膏及「工資」作回報，於場內各式攤位「花費」，享受工作的成果。

中國西北清真美食：從古蘭經中探尋現代養生之道

每天清晨天蒙蒙亮時，西寧市大西門餐廳地方菜總廚馬志清已經在廚房裡按照古蘭經的要求，抹臉、漱口、淨鼻……而且口中唸唸有詞：「真主，請清除我雙手的污穢，賜予我雙手的靈巧……」

「乾淨衛生是現代養生學最基本的要求，而有千年歷史的古蘭經對這些都有一套嚴格的規定。」青海省西寧市東關清真大寺阿訇程明亮說。

伊斯蘭教自唐代傳入中國以來，按照《古蘭經》對飲食「佳美」、「合法」的規定，中國西北的清真食品逐步發展和形成既符合伊斯蘭教義要求，又符合養生之道的現代清真美食。

作為地方菜總廚，西寧「老八盤」是馬志清最拿手的西北清真菜。白條手抓羊肉、酸辣里脊、胡羊胡牛、酥合丸、椒麻雞、高香湯……這些獨具西北特色的清真食品不僅美味香甜，而且營養豐富。

「具有溫補性的手抓羊肉，在製作時加入黨參，既有補中益氣、和脾胃、強筋骨之保健作用，又有補血、祛痰、消咳的功效。」馬志清說，一道傳統的手抓羊肉，結合現

代中醫養生理念，經過不斷演變發展，如今成為了餐館裡一道湯濃味鮮的清真羊肉藥膳。

「所謂清真，就是清潔無污染，真乃獨一。」程明亮說，古蘭經中對清真食品從屠宰、加工、製作，幾乎每一道工序都有嚴格的要求，但並不限定清真食品從外來菜式中吸收烹飪精華。

如今的中國西北清真菜，除了人們熟知的釀皮、酸奶、手抓、甜醅等傳統地方小吃，也大量吸收川、湘、魯、粵等內地各大菜系的烹調手法，形成了獨特的西北清真菜系。

比如在料酒的使用上，伊斯蘭教是禁止飲酒的，使用料酒當然也是不合教義的。為了達到料酒去腥、提味的效果，廚師們不斷嘗試，用一定比例的葱、薑、蒜、檸檬汁做成調料，成功取代了料酒，符合了清真的要求。

「現在人們生活水準提高了，對食物的要求也高了。好多客人都對清真飲食養生功效非常認可，我也希望更多的人能喜歡我們的清真飲食，吃出美味的同時，也吃出健康。」馬志清說。