

秋季養生漫談

秋天在五行屬金，經過春生、夏長，來到立秋之時，陽氣開始進入「收」的階段，於是天地萬物也因應陽氣的「收」而有所變化，慢慢歸向成熟，葉子也會變得枯黃，禾稻再過一會便可以收割了，萬物沒了春夏時的生氣。生活在天地之間的我們，這時也要開始收斂心神，避免劇烈活動，讓自己漸漸平靜下來，以順應天地之氣。

文：吳梓新（中醫學會）

目前炎熱氣溫尚未下降，大家還被濕熱的天氣困擾，頭昏腦脹。但其實秋天已悄然到臨。倘若不是查看日曆，或許難以知曉秋天已經到了。秋天給人的印象是清涼而乾燥，為何在立秋之時天氣還是那麼炎熱呢？

因為天氣物候變化，都由陰陽二氣的運作引致，而陰陽的變化是有一個漸進過程的。就像一煲沸騰的開水，當我們開始「收火」，水溫會慢慢下降而不會一瞬間掉下來。所以立秋之時，雖已漸漸感受到秋天的氣象，但氣溫仍會較炎熱，暑氣並沒有立刻消退。直至秋天第二個節氣「處暑」（「處」有中止之意，「處暑」指「暑氣至此而止」），暑氣消退會更明顯。而俗語「爭秋奪暑」正是描述立秋已過但暑氣仍盛的時間。這也是古時刑法一般會選於秋後才處決犯人的原因，以免有違天地春夏天生長之道，有礙國運。



	旺	相	休	囚	死
春夏	木	火	水	金	土
秋季	火	土	木	水	金
冬季	金	水	土	火	木
春季	水	木	金	土	火

四季與五行之間的關係。

秋季飲食 清潤為主

另一方面，秋天以燥氣當令，秋風一起，潮濕的天氣漸漸變得乾燥，所以一般認為秋天應多加食用清潤之品。很多人在煲湯時更會加入一些滋陰生津的藥物如麥冬、天冬、地黃等。但應當注意的是，並不是入秋之後就必須滋潤，還須視乎當時的氣候、地域和個人的體質情況。

香港位處嶺南地區，南方屬火，氣候偏熱，且因鄰近海洋，使本港長年氣候也偏於潮濕，所以在香港的冬天不比北方寒冷，秋天的燥氣也不像北方般明顯。筆者以往曾於中國北方習醫，每至深秋，則常會口乾唇裂，甚至鼻燥流血，每日早上一覺醒來，即覺喉中乾澀難耐，就算運動出汗，只要秋風一吹，汗水也會很快消失，身體一天到晚也是乾爽的，與我們在香港所能感受到的秋天相距甚遠。



麥冬滋陰健脾，可謂潤肺之寶。



秋天最突出的氣候特點之一就是乾燥，而蜂蜜能潤燥，所以非常適合秋天服用。



風高物燥吃上一個甜甜的雪梨，既除煩解渴，又清肺潤燥。

因地制宜 斂氣養生

此外，秋天在夏天之後，往往在剛入秋之時夏天的濕氣尚未盡退，就像今年的立秋時節，還是陰雨連綿，燥氣尚未旺盛的。事實上，無論是初秋還是深秋，在香港因感受燥氣而生病的情況不多，現在不少人只知道入秋後便宜滋潤，忽略了中醫因時（天時）、因地（地域）、因人（身體差異）制宜的原則，甚至濫用滋膩的藥材作食療，這不單不可以達到保健養生效果，甚至或會因過食滋膩，而導致其他身體不適，弄巧反拙。

雖然如此，在香港四季之中，秋天還是相對乾燥的，若人們不留意，或會受燥邪所傷而出現口乾、鼻乾、咽燥、皮膚乾燥和乾咳無痰等表現。所以大家可視乎天氣情況，在秋天燥氣較盛時選擇例如雪梨、蜜糖、百合、雪耳等有清潤效果而不過於滋補的食材。以下介紹一款食療，供大家參考。



秋季燥邪為患，肺陰不足，而百合甘寒潤燥，有潤肺之功，對秋燥有明顯治療效果。



秋天喉嚨易感乾燥難受，可用雪耳煲糖水潤喉。

雪梨玉竹瘦肉湯 (四人分量)：

材料：雪梨2個，玉竹一兩，豬瘦肉一斤，蜜棗兩粒，鹽適量。

製作：首先，將所有材料洗淨，雪梨去芯，切塊備用。然後，將豬瘦肉汆水去沫，撈起備用。最後，在鍋中加入約1500毫升（約8碗）清水，煮沸後加入所有材料，慢火烹調約煮至800毫升（約4碗），加鹽調味即可。

功效：玉竹性味甘平，無寒熱之偏，李時珍謂其「柔潤可食」，即其藥性平和而能養潤，故較宜作為一般養生食材之用。雪梨味甘酸性微寒，有潤肺之效，且味酸能收澀，有助陰液固斂於人體，加強生津的效果。加入性味甘溫的蜜棗，使養陰生津的力量更佳，且能健脾助運化。此食療方性質平和，有養陰生津潤燥的功效，適合一般人於秋天燥氣較盛時食用。當然，若有疑問，應先諮詢中醫師的意見。

希望大家都能順着秋天「收斂」之氣養生，在此祝各位讀者中秋節快樂，人月兩團圓！



雪梨玉竹瘦肉湯。

醫者手記

文：黃子明（註冊中醫師）

中醫治療哮喘及鼻敏感

每年這個時候，診所內都擠滿了各種過敏症的病人。前來求醫的病人大多被鼻敏感、哮喘和皮膚敏感症如濕疹等疾病困擾。很多小孩令我印象很深刻，他們自小就有鼻敏感和哮喘，因此長期服藥，且需早晚噴含類固醇藥及哮喘藥以控制鼻敏感和哮喘發作。但往往多年來只能勉強維持病情，家長們束手無策以為別無他法，希望可以如醫生所說「到青春期可能有所改善」。可事實上，青春期是否能保證有所改善？答案無人知曉。曾有報道說這些噴劑有機會引致鼻黏膜變薄，而類固醇的副作用人所共知，而中醫藥治療正好可以填補以上空白地帶。

首先我們要談談哮喘和鼻敏感這類「自身免疫系統病」的成因以了解鼻水和痰是如何產生的。當身體受到外邪入侵（即致病原如病毒、細菌等），身體的免疫系統當然會作出防衛反應——產生一些生理產物如鼻水和痰涎等。鼻水與痰涎中含有已死去及仍存活的病毒細菌，或是與致病原戰鬥的如白細胞、巨噬細胞等。感冒產生的生理產物主要集中在呼吸道，因此要排出體外（排邪），否則就會影響呼吸。於是身體就會打噴嚏和咳嗽。當生理產物全部排掉，咳嗽、打噴嚏就會停止，病就好了。

變窄了的呼吸道，再加上本身大量鼻水和痰積聚，就造成呼吸困難，就是哮喘了，所以「扯哮」時總會聽到痰聲。

同樣的道理，若上呼吸道的免疫功能長期受抑制，免疫細胞抗病能力就會減弱。如有少量異物或刺激（如冷空氣、花粉、塵埃、動物毛髮、空氣內本身就存在的少量細菌和病毒）進入鼻腔，免疫細胞因本身力弱所以只能激活大量「戰友」，引起過度的反應來回應，鼻敏感就發生了。故清晨醒來，免疫系統（陽氣）一開始活躍起來時症狀最明顯。服用類固醇或抗組織胺之類的抗敏感藥物，只能暫時令呼吸道放鬆，積聚的痰仍在，更會導致身體遇到冷空氣時更不懂得反應。結果病者只能服用更強的抗敏藥，甚至要加藥或長期用藥。因此哮喘病及鼻敏感者，多同時患有皮膚敏感、濕疹等「自身免疫系統病」。

不論是反覆感冒或鼻敏感、哮喘發作等，往往是身體本身正氣（陽氣）不足，加上寒邪作祟而致，包括外寒（外來致病原、過敏原）和內寒（身體本身的陽氣不足，免疫力低下），因此病症以冬天發作較頻密也較為嚴重，憑藉仲夏溫熱之氣，人體正氣較旺之時「扶陽祛寒」就是天灸治療的一個重要原則。天灸是古代灸法之，《內經》有云：「春夏養陽，秋冬養陰」，三伏天正是肺經氣血運行最旺盛的時刻，此時採用辛溫發散藥製成之藥貼敷貼穴，有扶助正氣（陽氣）、祛除體內伏寒、宣通經絡的功效，達到「緩治其本」、「冬病夏治」的目的。除了天灸，醫師會根據病者的狀態處方中藥，以加強療效。一般患者經治療後鼻敏感及哮喘的發作次數會減少，感冒也能較快痊癒。詳情請向你的家庭中醫師查詢！

醫訊

浸大中藥學者研發新型納米氣霧劑

香港浸會大學中醫藥學院副教授楊智鈞博士成功採用納米技術，研製了一種能在肺部保存藥物活性成分長達72小時的新型肺部疾病用藥氣霧劑，並已獲得國家知識產權局授予專利權。該氣霧劑能有效延長藥效，減少病人服用藥物的劑量，以及降低藥物產生副作用的風險，對病人相對較為安全。

呼吸系統和消化系統是維持生命的重要部分，但同時容易受外邪入侵而發病，其中哮喘、肺炎、呼吸系統敏感等都是典型的呼吸系統慢性疾病，患者會因為氣管連續收縮而引致咳嗽、氣喘等症狀，嚴重者甚至會有生命危險，醫生一般會為病人處方口服、注射或噴霧劑三類的支氣管擴張藥物來控制病情。

口服或注射的藥物會通過血液流經心臟、大腦等身體各部分，一方面可能會產生不同程度的副作用，對病人造成不良影響；另一方面，藥物活性成分也會迅速流失而未能全部針對性地傳遞至最需要藥物的指定部位，影響藥效，患者或需服用或注射較大劑量的藥物，才能有效控制病情。較多人會選用能將藥物直接經呼吸道直達肺部的噴霧式藥物，這類藥物能快速發揮藥效，但劑量不能過大，以免對呼吸組織黏膜造成損傷，一般劑量的藥效只能維持約四小時，病人須經常定時用藥。

針對現有呼吸系統疾病，如哮喘用藥的局限，楊智鈞博士於2007年開展了一項研究，希望能研發一種能將藥物活性成分直接輸送到肺部並保留持久藥效的物質。他採用了體質極少且不易

破損的天然分子「脂質」進行研究和動物實驗，發現以「脂質」包裹的藥物在肺膜內傳遞的速度較慢，藥物的活性成分48小時後仍存留在實驗動物的肺部，這證明能防止藥效於肺部或通過血液迅速流失。有關的研究結果已在2012年刊載於國際納米醫學期刊《International Journal of Nanomedicine》。

楊博士其後進一步採用納米技術，研發適用於控制釋放藥物活性成分的新型脂質體氣霧劑。患者吸入噴霧藥物後，藥物活性成分會經由呼吸系統傳送至肺部，在72小時內發揮藥效。他表示，新型劑劑會將藥物對患者全身所起的作用改變為局部作用，能延長用藥的治療周期，增加藥物的有效作用時間和穩定性，並有助減少患者服用藥物的劑量和藥物對患者全身的副作用，全面降低藥物的毒性。楊博士指出，「脂質」是天然分子，提取成本不會過高，相信新型氣霧劑可廣泛應用在經由呼吸道發揮作用的藥物治療上。



楊智鈞博士在新聞發布會現場講解肺部疾病用藥納米氣霧劑的優勢。

食鹽過多易引發心血管疾病

新華社電：美國《新英格蘭醫學雜誌》日前刊登的最新研究說明，吃鹽過多會引發心血管疾病等，全球每年約165萬人因此死亡。這項研究分析了全球60多個國家的食鹽攝入量調查數據，這些國家的人口佔全球總人口的四分之三。結果發現，2010年，全球人均每日鈉元素攝入水準為3.95克，而世界衛生組織推薦的最大攝入量為2克。但各個地區情況大不相同，比如撒哈拉以南非洲地區只有2.18克，而中亞則高達5.51克。

鹽的主要成分是氯化鈉，是人體必不可少的物質，但過量攝入會導致高血壓，進而可能引發心臟疾病和中風等心血管疾病。全球將近10%的心臟疾病、中風等心血管疾病死亡病例的死因可歸咎於食鹽攝入量過多，即每年約165萬人因吃鹽過多死亡。更值得注意的是，在這些死亡病例中，有80%來自中低收入國家。研究負責人、美國塔夫茨大學弗里德曼營養科學與政策系主任大流士·莫扎法里安表示，調查表明全球各國都需要採取有效的措施，幫助民眾減少食鹽的過多攝入。



世界衛生組織推薦的人均每日食鹽最大攝入量為2克。