

秋季養肺良方

秋天是熱與冷交替的季節，處暑已過，白露、秋分接踵而至，夏暑已在秋涼中完結。中醫理論認為「肺與秋氣相應」，「燥為秋之主氣」，最適合人類生活的相對濕度是70%左右，然而在秋天，相對濕度會下降10%，甚至降低到40%或30%。此季人體皮膚與黏膜水分會加速蒸發，容易出現鼻燥、唇乾、口渴，咽喉不適，甚至聲音嘶啞、乾咳及皮膚乾澀等「秋燥」症狀。

文：俞明珠 (香港中醫學會理事)

秋之燥可分為初秋的溫燥、深秋的涼燥，香港地處南隅，溫燥往往直至中秋。肺是人體真氣之源，其盛衰關乎到生活的質量與壽命的長短。中醫理論認為肺為嬌臟，不耐寒熱、乾燥，秋氣內應於肺，乾燥氣候最易傷肺陰，所以在秋季推薦兩種水果，梨宜溫燥時令，桔宜涼燥時令。



■在中醫五行的季節屬性中，秋屬金，肺亦屬金，如果過食屬金的辛辣食物，會使肺氣更盛，傷及肝氣。



■中醫理論認為肺為嬌臟，不耐寒熱、乾燥，乾燥氣候最傷肺陰。

健康小百科

苦瓜牛蒡解便秘

久坐、少運動、飲水不足都是上班族常見的壞習慣，上述習慣及不時熬夜，加之飲食精緻化是導致燥熱上火和便秘問題的主要原因。據營養師分析，燥熱上火可多喝水、吃苦瓜、牛蒡等解熱。



■苦瓜纖維含量高且清熱祛火，有助解決便秘問題，若怕苦可嘗試鳳梨與苦瓜同煮雞湯，降低苦味。

食物消化、吸收至排泄需24至48小時，若超過48小時排便量太少、太硬、排出困難，或7天內排便次數少於1到2次，就可稱為便秘。「要多吃蔬菜」這樣的口號常常被提起，不少人也奉為圭臬，但青菜不是一吃就能解決便秘。特別是很多人喜歡吃生菜沙拉，纖維量偏少、水分偏高；許多人喜愛的高麗菜與豆芽菜等口感較甜的蔬菜，纖維量也相對較低。而在高纖、可助排便的食材中，苦瓜對解燥熱、發炎反應有着相對較好的效果，且纖維含量高。一百公克的苦瓜纖維量比同量的高麗菜高3倍，且不管是白苦瓜或綠色山苦瓜均具有同樣的功效。如果怕苦可嘗試煮鳳梨苦瓜雞湯、紅燒苦瓜、涼拌苦瓜或飲用苦瓜冷泡茶，都可降低苦味。苦瓜冷泡茶製法：採摘青的生苦瓜，曬乾後切片，取15到30克加500毫升水煮開後，開小火續煮3分鐘後熄火即可。而牛蒡的料理方式也很簡單，切一塊牛蒡放進電鍋，用水蓋住牛蒡，外鍋也是一杯水，煮好後直接飲用牛蒡水，有豐富水溶性纖維，可幫助腸胃蠕動，建議午後飲用。

百果之宗首選梨

梨包括天津鴨梨、雪梨、香梨、沙梨及水晶梨等，均能清熱、潤肺、化痰、生津、止渴、潤燥。梨含多種維生素，B族類尤為豐富，梨味道酸甜適口、鮮嫩多汁，易被人體吸收，所含配糖體及鞣酸，能祛痰止咳，攝護咽喉。梨含有頗為大量的果膠，有助消化，潤腸通便。有人說梨能防癌，那是因為經常食梨也是防止動脈粥樣硬化的途徑之一，梨能有效抑制致癌物質亞硝胺的形成，梨可以作為高血壓、心臟病、肝炎等疾病的輔助食療。



■梨子既能祛痰止咳，又能幫助消化，初秋時節可適量多食。

梨對秋燥諸症如咳嗽痰稠或無痰乾咳、咽癢緊痛及宿醉未醒療效尤顯。中醫名方《桑杏湯》專治外感溫燥，邪傷肺衛，其中以梨皮入藥，組方如下：桑葉四錢、杏仁四錢、沙參五錢、貝母四錢、香豉二錢、山梔子三錢、梨皮一兩。梨雖有百般好，亦有禁忌不可不知。胃寒者、慢性腸炎者、寒底之人、夜尿頻之人，均不可生吃梨。另外，梨性偏寒涼，倘燥熱加陳皮一角或薑汁三、四滴，寒性便會減少。

秋燥調養湯水

1.玉竹百合木瓜湯

功效：清肺益氣、止咳潤燥。
材料：玉竹、沙參各五錢，黃豆二兩，新鮮紅肉小木瓜一個，陳皮一角，水適量。
製法：將材料洗淨，木瓜去皮、籽，切塊，乾品冷水下，水滾下木瓜，用慢火煲一小時，加少量鹽即成。



■玉竹百合木瓜湯

2.花旗參杞子百合湯

功效：潤肺養胃，生津解燥，清心明目。
材料：花旗參一兩，杞子一匙，百合一兩，素燉肉二塊，滾水五碗。
做法：花旗參、燉肉切片，將所有材料洗淨放入大燉盅內，慢火燉二小時，加適量鹽即可。



■花旗參杞子百合湯

秋日粥療潤肺燥

南宋陸游少年多病，以食粥調理，故有詩云：「世人個個學長年，不悟長年在目前，我得宛丘平易法，只將食粥致神仙。」粥能潤養肺燥，健脾和胃。以下推薦兩款清暑、養胃的粥品。

菊花粥

功效：清暑之餘熱，疏風降火明目。
材料：菊花50克、珍珠米100克。
做法：先將菊花洗淨加水6碗，煲至4碗，取菊花水與米同煮，綿軟即成。

栗子紅棗粥

功效：健脾養胃，補腎強骨。
材料：栗子50克，紅棗6粒，珍珠米100克。
做法：洗淨同下砂鍋煲，煲至栗子綿軟即可。



■常言道，腰酸腿軟缺腎氣，栗子煲粥養補劑，栗子紅棗粥健脾養胃，補腎強骨。

少辛增酸

在中醫五行的季節屬性中，秋屬金，五臟屬性中肺亦屬金，金金相遇，肺的功能偏旺，而在五味中辛辣屬金，會使肺氣更盛，進而傷及肝氣。故秋季宜少吃辛辣食品如薑、蔥、韭菜、辣椒、蒜等，宜多吃些酸味食物，以補肝氣，除上述的梨、桔外，還有石榴、蘋果、櫻桃、提子、番茄、馬蹄等。

冷熱避免同飲

食物溫度的驟變可造成腸胃黏膜不同程度的損傷，使腸胃吸收食物功能發生障礙，而導致腹瀉，甚至完穀不化。所以不可熱食與雪糕同吃，或一邊飲熱湯一邊喝冷飲，尤其是孩童，他們脾胃功能幼稚，更易受損。
春生夏長，秋冬收藏，人體生理活動也要順應秋時處於「收」的階段，陰精陽氣，宜收斂內養。金秋時節，天高雲淡，日朗氣爽，也是登高遠眺以抒胸臆的好時節。香港群巒疊翠，山體優美，設施完善，登高覽勝既可增加肺活量，肺通氣量，提高神經系統的靈敏性和肌肉的耐受力，以增強體質；又可擊友笑語，開闊胸襟，一解秋愁。但要避免出大汗，耗傷陽氣，故以習太極拳、八段錦、六通拳和氣功為宜。

每日一桔 大有裨益

柑橘類包括橙，甚至是西柚、檸檬、佛手等營養成份類似的水果，無論藥用、食用，均可相互替代。此類水果富含維生素C和檸檬酸，氣味清香芳溢，有理氣解鬱，寬中和胃，化痰止咳之功效。秋天又是桔橙成熟的季節，剝開金燦燦的皮層，果肉清甜多汁，齒頰留香。日本果樹研究所對六千多人進行調查統計，發現喜歡食用桔橙之人罹患高血壓、冠心病、痛風病的比率較低。

■柑橘類水果富含維生素C和檸檬酸，有理氣解鬱，寬中和胃，化痰止咳之功效。



桔橘內外都是寶，五味良藥不可少。除桔肉為秋季良果外，尚有陳皮為成熟桔子的乾燥外皮，以陳皮為佳，陳皮是中藥中被應用最廣泛的中藥材之一，且有理氣健脾、止咳化痰開胃等功效，是治療食少納呆、噁心嘔吐，便溉洩瀉，寒痰咳嗽的要藥。橘紅則是橘子刮去白色

內皮後的紅色外皮，功效與陳皮相同，更重於燥濕化痰。青皮是橘子的未成熟果皮，偏重於疏肝破氣，具有散結消痰之功。橘子核、橘絡，對疝氣疼痛，乳腺腺結或痰咳血絲有效。但桔類不可與牛奶同食，桔橙所含果酸會凝固牛奶中的蛋白質，易出現腹脹痛，腹洩瀉等症狀。



■橘紅

醫訊

中藥配方酸棗仁湯可安神助眠

中央社電 現代人壓力大，想一夜好眠不太容易。睡眠不足容易引起抵抗力下降、代謝紊亂、肥胖、注意力渙散、皮膚變差及長不高問題。睡眠品質不佳也無法消除疲勞，易造成疾病惡性循環，而中藥配方「酸棗仁湯」不但能安神助眠，還能調理體質。



■酸棗仁湯以酸棗仁為主藥，具有清熱除煩，寧心安神等效果。

「酸棗仁湯」由「川芎」、「酸棗仁」、「茯苓」、「甘草」及「知母」等單味中藥組成，以「酸棗仁」為主藥，具有「清熱除煩，寧心安神」的效果。現已有研究證實，酸棗仁湯可增加大鼠體內血清素濃度，促進深層睡眠；應用於人體能有效改善睡眠品質，不論是更年期睡眠障礙，虛煩多夢的眠淺易醒，憂思傷脾的入睡困難；或青春期的成長睡眠輔助，都能發揮不錯的效果。臨床療效顯示，酸棗仁湯整體藥性溫和，且無鎮定安眠藥的副作用，例如頭暈、嗜睡及成癮等，男女老少都可安心服用。

厭食症患者腦部會變小

新華社電 年輕女性比較容易患厭食症。日本研究人員發現，如果女性在十幾歲時患上厭食症，其腦部也會縮小。厭食症不僅需要治療心理，還有必要治療腦部。
對於厭食症，目前的心理治療效果有限，只有不到50%的厭食症患者能在4至10年內痊癒。日本福井大學的研究人員利用磁力共振成像觀察了20名女性厭食症患者的腦部，這些患者年齡為12至17歲不等。研究人員將她們與14名11至16歲健康女性的腦部比較後發現，厭食症患者的腦部由於身體瘦弱等因素影響，整體上比健康女性小10%。其中額下回縮小得最多，左側比健康女性小19.1%，右側比健康女性小17.6%。患者年齡越大，額下回就越小。額下回是負責控制慾望、衝動和過制行動的部位。研究人員認為，當「不想胖」的願望處於無法遏制的狀態，人就會患上厭食症。該論文發表在新一期《科學公共圖書館綜合》雜誌網絡版上，領導該項研究的藤澤隆史指出，厭食症不僅需要心理治療，還需要恢復額下回的體積來治療，利用此次成果，人們也許能夠找到治療厭食症的有效方法。

百草匯 柴胡



■柴胡

柴胡是傘形科多年生草本植物。分柴胡 Bupleurum chinese DC. 或狭葉柴胡 B. scorzonifolium Willd.，取其乾燥根部入藥，又名茹草、柴草。柴胡主要產於河北、遼寧、黑龍江、河南、陝西、內蒙古、河北、江蘇、安徽，俗稱「南柴胡」。柴胡植物在中國的東北又稱香柴胡。細葉柴胡，在北方地區稱軟柴胡。中國的華北、東北、華東、西北等地均有分佈。

成分藥理：含揮發油、皂苷類和黃酮類成分。有抗炎、解熱、鎮靜、止痛、鎮咳、保肝、降脂等藥理作用。
藥性功用：味苦、辛，性微寒。歸肝、膽經。功能解表退熱，疏肝解鬱，升舉陽氣。用治外感發熱，寒熱往來，頭暈目眩，瘧疾，乳房脹痛，月經不調，脫肛，子宮下垂。
用法用量：內服煎湯，3至10克，亦可入丸、散。外用，煎水洗、或研末調敷。解熱生用，量宜大；疏肝醋炒，用中量；升陽酒炒，量宜小。

簡易方：
1. 治外感發熱初期，頭疼腳痛。柴胡9克，黃芩6克，荊芥穗3克，生薑2片。水煎服。
2. 治孕婦寒熱頭痛，嘔逆不欲食。柴胡10克，人參、黃芩、甘草各3克，水煎服。
3. 治瘧疾，寒多熱少，腹脹。柴胡、半夏、厚樸、陳皮各6克。水煎服。
4. 治口瘡，久治不癒。柴胡、吳茱萸各等分。為細末，酒調敷兩腳心。



■柴胡

使用注意：陰虛虛者、肝火旺者不宜服，服用過量會引起嘔吐。