



有針對性地採取養生措施，順從時令特點，對健康十分重要。明代《薏窩記》有云：「士之可貴者在節氣，不在才智。」即是說高人之所以可以成功，並不是因為智商超群，而在於懂得其適時合理應變。置身於大自然以及社會環境當中，人總會受到不同程度的傷害，健康與否並不完全取決於先天稟賦，想要保持健康，應根據四季輪迴合理應對，這就是中醫所強調的「因時治宜」。

文：涂豐（香港中醫學會）

金秋時節

防爆防乏防感冒

■秋季人體感受了風寒，易導致肺衛功能失調，從而出現鼻塞、流涕、噴嚏、頭痛等不適症狀。

陰曆二十四個節氣的創造，是中華民族長期經驗的積累與智慧的結晶。大自然的陽氣在夏至達到頂點，而物極必反，白露過後陰氣就會逐漸增加，清晨的露水隨之日益加厚，凝結成一層白白的水滴，此後天氣愈來愈涼。俗語有言：「處暑十八盆，白露勿露身。」就是提醒民眾過了白露要適當添衣，避免着涼。另有俗語云：「水土濕氣凝而為露，秋屬金，金色白，白者露之色，而氣始寒也」。中醫認為秋氣應肺，肺在五行屬金，色為白。秋季氣候偏向乾燥，易傷損肺陰，易產生口乾咽燥，乾咳少痰，皮膚乾燥，便秘等症狀。如果這時再受風着涼，極易引發頭痛、鼻塞、胃痛、關節痛等一系列症狀，甚至使舊病復發或誘發新病。老年人和體質較弱者對這種變化適應性和耐受力較差，更應注意防涼。故白露過後的養生重在護肺、養肺。

秋季養生要點

1、預防感冒

一旦過了白露，一日內的溫差便也隨之拉大，感冒患者亦日益增多。人體感受了風寒，「風邪上受首先犯肺」，肺衛功能失調，出現鼻塞、流涕、噴嚏、頭痛、惡寒、發熱，全身不適等臨床表現，就是感冒，又稱傷風。中醫對預防感冒明確指出：「虛邪賊風避之有時」，應從三方面應對。第一是「避邪」，即室內的空調溫度不要過低，避免久處人多，空氣不良，穢濁之所。住所也要不時通風，減少毒邪的存在，如此一來患上感冒的風險自然會降低不少。其次要注意「擋邪」，也就是根據氣溫變化適當增加衣服，以抵擋風寒之邪的侵入，尤其是老年體弱者更要注意保暖。最後是「祛邪」，秋季是感冒高發期，如果感冒已生，一定要及時就醫以免耽誤病情。



■秋季開始早晚溫差愈來愈大，根據氣溫變化適當添衣，防寒是預防感冒基本措施之一。

■荸薺具有清熱解毒、涼血生津、利尿通便、化濕祛痰、消食除脹的功效，秋季食用可克服秋燥。



2、預防秋燥

秋天天氣乾爽，人體容易虛火上延出現秋燥。而燥易傷肺，外氣與人體的肺臟相通，肺燥會導致身體的津液不足，出現津虧液少等乾燥症，如皮膚乾燥，多有咳嗽等等。防秋燥可適當地選食一些潤肺清燥、養陰生津的食物，如雪梨、枇杷、甘蔗、

荸薺、百合、銀耳等，而蜂蜜、芝麻、核桃、蓮藕也是不錯的選擇。另外，克服秋燥的重點在於養陰，所以秋季鍛煉身體時需避免大汗淋漓，排汗過多會損人體之「陰」，所以運動之後，要及時補充水分。

3、預防秋乏

秋乏常表現為倦怠、乏力、精神不振，預防秋乏需要保證充足睡眠並堅持適量運動。早睡可順應陰精收藏，以舒達陽氣。有研究顯示，秋天適當早起，並舒展活動一下全身，對預防血栓形成有重要意義。循序漸進鍛煉則是增強機體對冬季寒冷氣候的適應能力的重要方法。金秋時節天高氣爽，是運動鍛煉的好時期，尤其應重視耐寒鍛煉，如早操、晨走、慢跑等，以提高面對疾病時的抵抗力。



■秋天適當早起可趕走秋乏。

4、調養心神

古人認為，秋季的精神養生應做到「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。」即心神調養方面也應順應季節特點，正確地解決個人心理障礙，克服抑鬱、憂慮、恐懼、緊張。心境以收為要，自然釋放，寧靜淡然，以平常心看待自然界與社會的變化，將低落情緒轉移消化，正如《內經》所云：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」

5、健康飲食

秋季的肺氣之不足是患病的最常見表現，中醫對肺虛常規的治療，依據五行相生的原理，以「培土生金」為原則，脾胃為土，是後天之本，為肺金之母，「虛則補其母」，因此調理脾胃很重要，所以秋季應該少吃慎食。夏秋有大量瓜果可食，多食有損脾胃功能，助濕邪傷脾陽，脾陽不振，則不能運化水濕，急慢性胃腸道疾病就隨之而生，導致腹瀉、下痢、便溏等症，若有脾胃虛寒者尤應禁忌。另外，要少吃辛辣刺激、油膩類食物，其可誘發胃火溫熱。秋季調理一定要注意清洩胃中之火，使體內的濕熱之邪從小便排出，待胃火退後再考慮進補。



■秋天是豐收的季節，各種瓜果均已成熟，但過多食用會損傷脾胃功能。

滋陰潤肺是秋季進補的基本原則，年老胃弱者，可採用晨起食粥法以益胃生津，如杏仁川貝糯米粥、百合蓮子粥、銀耳冰糖糯米粥等粥品均對養脾胃益肺氣大有好處。調理脾胃要側重於清熱、健脾，少食多餐，多吃熟、溫軟開胃，易消化食物。中醫治療原則是虛者補之，但在進補時不可虛實不分濫補，虛病又有陰虛、陽虛、氣虛、血虛之分，對症補益對身體有利，否則適得其反。還要注意進補適量，提倡食補，忌以藥代食，必要時應諮詢中醫師。



■秋季吃藕，能起到養陰清熱、潤燥止渴、清心安神的作用。

養生食譜二則

1、百合二仁粥

材料：鮮百合50克、苦杏仁30克、核桃仁（搗碎）30克，粳米200克。
製法：四物洗淨，放入鍋中，大火煮沸，轉用文火熬煮至熟即成。可加白糖適量溫服。
功效：潤肺止咳，清心安神，補腎潤腸，益壽延年。
適宜：病後虛熱，乾咳勞咳，神疲力乏，腎虧陽萎。

2、二白參肉湯

材料：白銀耳100克、白蘿蔔250克、太子參25克，豬瘦肉250克(可加羅漢果1/2個)。
製法：材料洗淨，白銀耳分成半狀，浸泡半天後取出，白蘿蔔切成小塊，所有材料放入瓦煲清水中，燒開後成小火，熬上一個半小時即可。
功效：益氣生津，潤肺止咳，養心安神。
適宜：氣虛肺燥引起的咳嗽氣短，口乾舌燥，咽乾咳嗽，睡眠欠佳。



■百合二仁粥。

健康小百科

川貝燉梨 清肺養生

梨子是最常見的清肺食物，具有生津、潤燥、清熱、化痰等功效，可以蒸食、煮湯，還可以搗泥成梨糕，是改善肺熱、咽喉腫痛、熱咳、失音、消化不良的天然良方。梨味甜甘，汁水多，潤喉效果佳，中醫經常用梨治療咽喉紅腫疼痛。《本草綱目》記載，吃梨可以潤肺涼心，消痰降火，《日華子本草》也說食用梨可以消風，療咳嗽，氣喘熱狂；又除賊風、胸中熱結；作漿吐風痰。《本草通玄》更指出梨，生者清六腑之熱，熟者滋五臟之陰。不過，生梨、熟梨大不同，秋天記得要吃熟梨。俗話說：「七月核桃八月梨」，秋天養生食補，不妨吃燉煮的梨。川貝燉蜜梨，清肺又養生，料理過程簡單。可先將蜜梨洗淨抹乾，對切去核，先將半顆梨置入湯碗，放進電鍋。再將一匙冰糖和5克川貝粉泡水溶開，淋入挖空的梨心，加2碗水於電鍋內膽燉煮即可。食用要趁溫熱，梨肉軟潤多汁，清甜爽口不膩，連皮一起吃，更具潤肺、鎮咳、化痰效果。



■川貝燉梨主要適用於燥熱所引起的咳嗽，但若是寒性咳切忌食用。

隔夜菜損身體健康

習慣吃剩飯剩菜、隔夜菜的人認為，飯菜再重燒一下，不就殺死細菌和病毒了嗎？或是以為夏季溫度高，食物容易變質，但秋冬溫度低應是無大礙。其實不然，因為飯菜中的有毒有害物質是耐高溫的，即使燒得再開，也不能從根本上解決問題。而且雖然秋冬氣溫低，食物暫時不會腐敗變質，但其中的亞硝酸鹽含量仍會增加。而亞硝酸鹽在人體內日積月累易誘發消化道癌。浙江大學實驗小組早前對隔夜菜亞硝酸鹽含量進行測試。將4道菜



■隔夜菜中亞硝酸鹽含量較高，長期食用易誘發消化道癌。

鹽含量增幅非常大，比6小時增加443%，紅燒鯽魚增加54%，韭菜炒蛋增加47%，紅燒肉中亞硝酸鹽含量變化不大。從這實驗看出，隔夜菜放到翌日中午食用不利身體健康。

醫訊

孕婦正常飲食 滿足胎兒營養

新華社電 澳大利亞研究人員在新一期《澳大利亞和新西蘭婦產科雜誌》上報告指出，孕婦即使不比懷孕前吃得多，身體也會攝取更多的熱量。因此，孕婦在孕期不需要多吃，保持正常飲食即可滿足自己和胎兒的營養需要。澳大利亞新南威爾士大學的研究人員採用精密移動感測器技術，追蹤了悉尼聖喬治醫院26名孕婦的情況。這些孕婦在食物攝取方面跟懷孕前相比並沒有顯著改變，但在孕期中身體單日所需能量平均增加近8%、增重達到10.8千克，其中7千克是體內增加的脂肪。體重增長最快的時間段是孕期最初的6個月。領導研究的托尼·奧沙利文表示，孕婦體內的腸道菌群發生了突變，對於食物中營養成分的攝取能力大為上升，所以孕婦才會吃得不多，卻胖得不少。奧沙利文認為，此次研究成果可能否定孕婦應該多吃的傳統看法，並有可能在未來修正針對孕婦的科學食譜。從目前結果看，孕婦保持平時的正常飲食，就能在很大程度上保證自己和胎兒的營養需要。如果只是一味多吃富含營養的食物，反倒會增加孕婦罹患妊娠期糖尿病和先兆子癇的風險。



■孕婦在孕期保持正常飲食即可滿足自己和胎兒的營養需求。

高蛋白飲食 益心臟健康

發表在最近出版的《營養學期刊》上的一項研究稱，富含氨基酸的植物性蛋白質可幫助降低高血壓風險，而動物性蛋白質則有助於減少動脈硬化風險。英國東安格利亞大學的研究人員對2000名體重正常的女性進行了研究，分析了這些女性的飲食習慣與高血壓、血管健康有何關聯。研究結果顯示，攝取較多氨基酸的人，其血壓較低，且動脈硬化程度也較輕微。研究還發現，食物種類、氨基酸來源也非常重要。一個人攝取較多植物性氨基酸，血壓就會較低；如果通過葷食攝取氨基酸，動脈硬化則較不嚴重。



■富含氨基酸的動物性蛋白質有助於減少動脈硬化風險。

研究人員稱，該項研究顯示，有些氨基酸似乎對心血管具有保護效果，有助於促進新血管健康。而多吃肉類、魚類、乳製品、豆類、花椰菜、菠菜等富含蛋白質的食物，有助於減少患心血管疾病的風險。研究人員亦表示，該研究把重點放在精氨酸、半胱氨酸、麩氨酸、甘氨酸、組氨酸、白氨酸與酪氨酸等7種氨基酸，動物性食物多含有甘氨酸、白氨酸與酪氨酸等成分，而攝取較多甘氨酸、白氨酸與酪氨酸的人，其動脈硬化程度較輕微。所有7種氨基酸似乎都有助於降血壓，其中以植物性食物效果最明顯。研究顯示，對心血管健康最有益處的蛋白質攝取量，相當於每天吃75克的牛排、100克的鮭魚片或一杯500毫升的脫脂牛奶。

靚湯館

靈芝養顏湯



■靈芝養顏湯。

配方：靈芝、北沙參，女貞子，玉竹，洋薏米。

製法：煲煮中藥前，先將藥材沖洗乾淨。將藥材置於湯鍋內，加入余水的豬排骨或瘦豬肉，注入八碗清水。以大火煮沸後，再用小火煮約3小時，成3碗。最後，加適量食鹽調味，即可飲用。

功效：益氣滋陰、養顏潤膚。
適應症：因為勞累或睡眠不足所致的陰虛勞損、容顏憔悴、皮膚乾燥、精神不振、食慾減退、口乾渴等。

方解：靈芝益氣補虛、鎮靜安神；北沙參養陰清肺、益胃生津；女貞子補腎滋陰、養肝明目；玉竹養陰潤燥、生津止渴；洋薏米健脾益氣、和胃寬腸。

按語：自古以來，靈芝被稱為仙草，傳說服之可以令人長生不老。現代研究發現，靈芝對心臟病、腦血管病、肝病等有顯著療效，並有提高人體免疫力和抗癌、延緩衰老等作用。

小貼士：

- 1.建議配烏骨雞1隻，或豬排骨約250克。
- 2.懷孕、感冒或發燒期間，應暫停服用。
- 3.飲食以清淡為主，忌食辛辣。
- 4.保證充足的睡眠時間。

——摘自党毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》