



秋季早晚溫差大，秋夜肅殺寒冷，最易感冒。

秋季天高氣爽，不冷不熱，分外宜人。但正因為它處於夏冬交界，冷熱交替之際，所以人體的抵抗能力也處於較為薄弱的狀態，稍有不慎，便易引發氣管、腸道、關節各處之疾病。筆者認為預防總比治療好，只要在這個「多事之秋」，疾病就會遠離你。文：鄒嘉宏 香港中醫學會副監事長

# 深秋養生防病先行

人體是一個緊密合作的整體，肺是其中一個嚴密的裝置。天氣在交替變化時，如溫度、氣壓、陰晴、濕度發生改變，肺系統中的皮膚毛孔會充當溫度感應器，負責收集外界溫度的資訊。廿四支肋骨像舊式電視天線模樣的胸廓，是一年廿四節氣變化資訊接收器，記錄並傳送變化資訊。四肢上的三個大關節，同樣也會接收陰晴燥濕等資訊變化。肺部則會把接收到的訊息統一分析，並把結果交給腦部，由大腦指揮人體各器官進行同步調整，以適應外界變化，這個程式無時無刻不在進行當中。如果天氣轉變，人體仍無不適感，就說明身體同步調整成功。可是如果調節不到位或是太超過，個體都會產生不適感。

### 秋季防病三招

**1. 預防感冒：**這種不適多數情況下就是感冒。秋季的早晚溫差較大，早上出去的時候也許你只是穿一件薄外套便覺得溫度適宜，但到了晚上，夜涼風大，一件薄薄的外套根本無法抵禦秋夜的肅清寒冷。溫差變化最考驗人體的肺氣調節功能。中醫認為，肺主治節，一年廿四節氣，季節交替時，就要由肺這個系統去管理和調節人體以適應不同的節氣。而身體感冒若治療延誤，勢必又會影響肺系統的生理機能，造成惡性循環。

預防感冒應從根本上入手，只要保護好各組件，肺系統自然就會強壯。我們需要在日常適時參加體育鍛煉，多做有氧運動，提高自身的免疫力，透過合理排汗，訓練皮膚毛孔、皮毛開合正常，以準確無誤地接收外界氣候資訊。



隨身多帶一條圍巾或一件外套，稍感涼意時及時添衣，方可阻止寒氣入侵。

**2. 防止關節受涼：**當關節感受出現故障，就會傳送酸脹、刺痛的訊號。秋季時有寒風，在這個不但溫度下降而且還殘留少許濕熱的時節，非常容易引發關節炎。雖然年輕人通常沒有明顯的感覺。但進入中、老年階段後，就會有明顯的不適。一遇陰雨天，關節處便會出現怕冷、疼痛、酸脹等反應，像針刺似的。嚴重時的還會伴隨其他併發症，叫人備受折磨。

關節之所以出現故障，首要是因為平時沒有好好保養，令它們長處於受涼狀態。因此在秋季做好保暖，防止關節受凍格外有必要。哪怕是關節炎患者，也不應該將膝蓋暴露在寒風中，一定要及時做好保暖措施。最好可以在出門前，多帶上一件厚外套，以備不時之需。愛美的年輕女性，切勿在秋天還穿短裙熱褲，因為如此最容易使關節積聚風寒之氣，影響關節運作。而關節炎患者，就更不能忽視秋季的保暖工作了。日常除了要進行適當的關節按摩、熱敷來緩解疼痛，疼痛加重時更應及時就醫，千萬不要耽誤病情，讓疾病惡化。



關節炎患者，秋季應格外重視關節的保暖工作，可適當按摩、熱敷來緩解疼痛。

**3. 預防「燥火」：**人體機能經過盛夏的激越亢奮之後，會在秋冬進入半休養和補充階段。但外界已經降溫秋涼，人體內則餘熱未消，此際最有機會讓身體出現不平衡的狀況，即「秋燥」。受到秋燥影響的人會比較暴躁，容易生氣，哪怕只是遇見一點小事情，也很難控制脾氣；還常伴有口腔潰瘍等症狀，吃飯或是講話都會感覺嘴巴裡面有水泡，有疼痛感；或皮膚毛乾燥異常，影響日常的工作及生活。想要澆滅秋天這一把火，我們首先應該保持平穩的情緒，其次可以在飲食方面下工夫。多食用清淡、甘潤的食物，少食用辛辣刺激，不但可以濡養肺系統，還可以清降燥火，一舉兩得。



被動吸煙，小兒唾液成分會出現變化，因而容易出現牙垢和蛀牙。



中醫認為肺主治節，季節交替時肺部系統負責管理和調節人體以適應不同的節氣。

### 秋季養生湯水

秋季湯水應以甘潤、保肺、簡單為主。

- 川貝南北杏煲豬肺：**  
材料：豬肺半斤，瘦肉二兩，豬骨四兩，川貝25克，南北杏各一兩，蜜棗5枚，老薑30克。  
製法：清水18碗，煲取10至12碗，收湯後調味。  
功效：潤肺化痰，順氣止咳。  
特點：成湯杏香四溢，甘醇滋潤。
- 蘋果雪梨煲瘦肉：**  
材料：蘋果六兩，雪梨四兩，豬骨一斤，瘦肉三兩，果皮革1/4個。  
製法：清水18碗，煲取10至12碗，收湯後調味。  
功效：滋肺、養顏、潤燥。  
特點：甘甜美味，果香四溢。
- 沙參玉竹煲豬脷：**  
材料：豬脷四兩，豬骨二兩，海蛤二隻，沙參50克，玉竹50克，蜜棗4枚，老薑25克。  
製法：清水18碗，煲取10至12碗，收湯後調味。  
功效：養陰清肺，潤肺益氣。  
特點：味甘鮮美，醇怡。



蘋果雪梨瘦肉湯。

### 健康小百科

## 良性陣發性頭部眩暈 中藥調理可緩解



女性在月經來潮前，頭部眩暈症狀較日常更為明顯。

蠟燭兩頭燒是現代人很普遍的生活形態，眩暈也就成為門診常見的主訴。但眩暈其實並非樂齡族的專利，據悉前門門診就醫的患者中，學生族群越來越常見，還有血壓血脂偏高的年輕人，以及自律神經失調的上班族，生活步調都被眩暈打亂。實際上眩暈多屬良性，只要休息夠了，就會自行痊癒；不過麻煩的是，眩暈會反覆發作，進而影響睡眠引起焦慮。而眩暈和情緒壓力、睡眠不足、過度疲勞、不當飲食息息相關。尤其腸胃不好的人，攝取較甜、較油膩、不易消化的食物時，症狀會逐漸加重。另外，感冒階段或遭逢溫差大的季節，也將誘發眩暈；女性在月經來潮前症狀更是明顯。

眩暈大致分為兩種。末梢性眩暈的病變來自內耳，也就是內耳不平衡，往往伴有聽力障礙或耳鳴。雖然過一

段時間自會緩解，卻很容易復發。另一種中樞性眩暈的病變則發生在腦部，有些人只是感覺頭昏，但不適現象會持續很久，較難自行緩解。罹患高血壓、糖尿病、高血脂、心血管疾病、頸椎問題等慢性病的老人家，是這類病變的最大族群。值得注意的是，當肢體麻木或意識障礙一起出現時，可能是腦血管疾病或腦部腫瘤的表現，切不可掉以輕心，應迅速就醫詳查原因。一般來說，經過半個月左右的中藥調理後，眩暈症狀可減緩下來，約一個月後就不容易再發作，睡眠品質也能獲得改善。

## 空氣污染與乾燥氣候 導致皮膚乾燥



塗抹含有鎮靜成分的手足霜可幫助手腳形成親膚性的保護膜，改善手腳乾裂現象。

很多人誤以為肌膚變敏感是肌膚或年齡的問題，其實空氣污染和秋冬乾冷氣候也是重要影響因素。秋冬空氣乾燥，溫度每下降1度，皮脂分泌就會減少10%，加上空氣污染可穿透口罩和衣服接觸皮膚，更加劇肌膚乾燥，還可能造成敏感性肌膚、色素沉澱或加速皮膚老化等現象。秋季皮膚乾燥敏感相較其他季節也會增加2成。

PM2.5是大氣中的超細懸浮顆粒物（直徑<2.5微米），其來源大多是工廠、交通工具及機器設備的廢氣排放、自然粉塵和物品燃燒等，也包含二手煙的污染。超細懸浮微粒會在紫外線下發生化學反應，產生臭氧後氧化角質層中的脂質和蛋白質，使肌膚中維生素E和維生素C等保濕因子減少並流失，還會引起皮膚發炎反應，造成皮脂功能受損，導致皮脂膜無法做

為防止水分流失及抵禦外界污染物質的保護層。

當感覺空氣質數較差時，我們一般會注意保護呼吸道，選擇戴口罩或盡量待在家不出門。不過，細懸浮微粒可穿透一般口罩和衣服，隨空氣飄散，即使在室內也會暴露細懸浮微粒中，無法有效阻絕對肌膚的破壞。因此當皮脂膜受損時，我們應選擇符合皮膚酸鹼值pH5.5的身體乳液或面部霜，來避免重複刺激。挑選時應注意成分，最好選用不含有防腐劑和礦物油的護膚產品。另外，還可塗抹含鎮靜的手足霜，幫助手腳形成親膚性的保護膜，改善手腳乾裂現象。

### 靚湯館



螺片潤肺湯由螺片、枸杞子、古田雲兒、玉竹、陳皮、蜜棗等材料製而成，不寒不燥，尤其適合秋冬飲用。

## 螺片潤肺湯

**配方：**螺片，枸杞子，古田雲兒，玉竹，陳皮，蜜棗。  
**製法：**先將所有配料洗淨。瘦豬肉洗淨後汆水，備用。再將所有配料及瘦豬肉放入湯鍋內。注入12碗清水。以大火煮沸後，再以小火煲3小時。最後，加適量食鹽調味，即可享用。  
**功效：**滋陰潤肺、健脾補腎。  
**適應症：**陰虛燥咳、食少口渴、皮膚乾癢。此湯不寒不燥，可常飲。尤其適宜於秋冬氣候乾燥的季節。  
**方解：**螺片滋陰補腎、養顏。枸杞子滋補肝腎、益精明目。古田雲耳，即銀耳。因富含天然植物性膠質，具有滋陰作用，是可以長期服用的良好潤膚食品。玉竹養陰潤燥、養胃潤肺、生津止渴。陳皮理氣化痰。蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使湯更清甜。  
**按語：**福建古田縣為「中國食用菌之都」、「銀耳之鄉」。所產的銀耳朵型圓整、色澤鮮艷、口感嫩滑、營養豐富，既有補脾胃的功效，又有益氣清腸、滋陰潤肺的作用；既能增強人體免疫力，又可增強腫瘤患者對放、化療的耐受力。



小貼士：  
1.建議配瘦豬肉約250克。  
2.飲食以清淡為主，忌食辛辣。  
——摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》

## 被動吸煙的孩子易蛀牙

新華社電 家人噴雲吐霧，很可能會害得小孩出現蛀牙。日本研究人員日前在《英國醫學雜誌》發表報告，家裡有人吸煙，孩子在3歲前出現蛀牙的風險是家人沒人吸煙孩子的2倍。

日本京都大學的研究人員分析了2004至2010年出生的7萬多名兒童的數據，其中55.3%的孩子家中有人吸煙。家人吸煙的孩子出現蛀牙的可能性是其他孩子的1.46倍。如果家人一直在孩子面前吸煙，孩子蛀牙的風險更是高達其他孩子的2.14倍。

研究人員指出，由於被動吸煙，人們的唾液成分會出現變化，這會促使引發蛀牙的細菌聚集在一起，從而容易出現牙垢和蛀牙。為了孩子的健康發育，大人也應該注意生活習慣。



被動吸煙，小兒唾液成分會出現變化，因而容易出現牙垢和蛀牙。

## 代謝症候群加腎臟病 加重血管硬化

中央社電 代謝症候群是指腹部肥胖、高血糖、高血壓、血脂異常等代謝危險因子群聚現象，又稱「一粗、二高、血脂異常」。台灣長庚紀念醫院新陳代謝科主治醫師蔡松昇通過研究發現腎功能愈差者，動脈硬化程度愈嚴重，代謝症候群合併慢性腎臟病更加重動脈硬化程度，易發生心血管疾病，如心肌梗塞等。患有代謝症候群的肥胖患者比正常健康人高2倍風險易罹患心血管疾病，高5倍風險易罹患第二型糖尿病；代謝症候群也與慢性腎臟病關係密切，腎功能愈差，死亡率、心血管危險事件都會隨之愈高。研究還指出，慢性腎臟病患者動脈硬化程度比非慢性腎臟病族群增加1.2倍；即使沒有慢性腎臟病，一旦有代謝症候群危險因子，動脈硬化也會增加。若有慢性疾病又合併代謝症候群危險因子多者，動脈硬化程度為沒有慢性腎臟病又合併代謝症候群危險因子少者的1.4倍。若要預防心血管疾病，蔡松昇建議，應減少代謝症候群危險因子，除了年齡、性別不可改變外，應戒煙、減肥，控制三高（高血糖、高血脂、高血壓）及降低血管發炎指標；若合併慢性腎臟病，除了控制三高，也要保養腎功能，不要隨便吃來路不明的補品、藥丸等。

## 傳統膏方養生 冬季補充氣血

新華社電 膏方是一類經特殊加工製作而成膏狀的中藥製劑，由醫生根據患者的體質因素、疾病性質，選擇藥物組成方劑，經濃煎後加入某些輔料而製成的一種稠厚狀半流質或凍狀劑型，有着3000年以上的使用歷史。《黃帝內經》中就有關於膏劑的記載，民間也素有「三九補一冬，來年無病痛」的說法。冬季來臨，為了抵禦嚴寒預防病痛，越來越多人選擇服用膏方補養身體。中醫理論認為，冬季開始，生命活動由盛轉衰，由動轉靜，如能適時進補，既可及時補充人體的氣血津液，抵禦嚴寒的侵襲，又可使來年少生病或不生病，從而達到事半功倍之效。



冬季適時服用膏方進補，可及時補充人體氣血，抵禦嚴寒侵襲。