

秋燥的中醫藥護理



■ 枸杞子滋陰生津。

秋季的節氣包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降六個節氣。秋季是萬物成熟收穫的季節，氣候由熱轉寒，是陽氣漸收，陰氣漸長，故人體經歷着陽消陰長的轉變。

文：藍永豪

香港中醫學會教務長

秋燥是指於秋季感受燥邪，出現口乾、鼻乾、皮膚乾、咳嗽、氣喘等症狀的一種外感疾病，具有明顯的季節性。當身體正氣不足，不耐氣候轉變，未能適應由夏轉秋之變化，而於初秋天氣偏熱的時候出現頭痛、身熱、乾咳、少痰或氣逆而喘、口渴、鼻燥的症狀，中醫辨證為「外感溫燥」；當深秋的時候出現頭痛、惡寒、咳嗽、痰稀、鼻塞、咽乾的症狀，中醫辨證為「外感涼燥」。

藥食兩用防治秋燥

秋季宜選食具「滋陰生津」功效的食品，初秋天氣仍然帶有夏末的暑氣，宜清熱潤燥解渴，秋末漸感冬天的寒氣，宜益心健脾補腎。特定人群還需兼顧腸燥而當潤腸，眼睛乾澀而當明目，肺燥咳嗽而當降氣止咳平喘。以下羅列秋季較為常用的藥食兩用保健材料——

- 雪梨：性涼，味甘、微酸，能清心潤肺、潤燥解毒、促進腸胃蠕動。
- 木瓜：性微涼，味甘，能助消化、固脾胃。
- 蘋果：性平，味甘、酸，能補心益氣、止渴生津、健脾止瀉。
- 火龍果：性涼，味甘，能生津解渴。
- 無花果：性涼，味甘，能清熱生津、健脾開胃、解毒消腫。
- 銀耳：性平，味甘、淡，能滋補生津、潤肺養胃。
- 冰糖：性平，味甘，能補中益氣、養陰生津、和胃潤肺。
- 蜜棗：性平，味甘，能補益脾胃、滋養陰血、養心安神。
- 北沙參：性微寒，味甘、微苦，能養陰清肺、益胃生津。
- 玉竹：性平，味甘，能滋陰潤肺、養胃生津。
- 百合：性寒，味甘，能養陰潤肺、清心安神。
- 石斛：性味甘，微寒，能養陰清熱、益胃生津。
- 苦杏仁：性微溫，味苦，能降氣止咳平喘、潤腸通便。
- 甜杏仁：性平，味甘，能降氣止咳平喘、潤腸通便。
- 枸杞子：性平，味甘，能滋補肝腎、益精明目。
- 枇杷葉：性微寒，味苦，能清肺止咳、降逆止嘔。
- 川貝母：性微寒，味甘、苦，能清熱潤肺、化痰止咳。
- 山藥：性平，味甘，能補脾養胃、生津益肺、補腎澀精。

防治秋燥湯水食療

面對外燥，中醫一般會以輕宣潤燥為治療原則，如症狀明顯，屬外感涼燥者，宜溫潤並行，方選杏蘇散進行加減；而外感溫燥者，當涼潤並用，方選桑杏湯或清燥救肺湯化裁。若症狀輕微，經醫師建議下，可選食下述的湯水藥膳食療。

湯水一

沙參玉竹百合麥冬湯

材料：北沙參15克、玉竹12克、百合12克、麥冬12克、無花果3粒、陳皮1瓣、排骨100克、薏苡仁30克。

做法：洗淨以上材料，排骨焯水備用，再放入其他材料煲湯佐膳。

功效：滋陰潤燥，潤肺止咳。

適用人群：咳嗽、痰少而黏、咽喉乾燥屬陰虛肺熱者。



■ 沙參玉竹百合麥冬湯

湯水二

南北杏羅漢果陳皮湯

材料：甜杏仁9克、苦杏仁3克、無花果2粒、羅漢果半個、陳皮1瓣、瘦肉適量。

做法：洗淨以上材料，瘦肉焯水備用，再放入其他材料，煲湯食用。

功效：清瀉肺熱，化痰止咳。

適用人群：咳嗽、咽乾屬肺熱痰阻者。



■ 南北杏羅漢果陳皮湯

湯水三

秋梨百合湯

材料：秋梨2個、百合30克、玉竹30克、甜杏仁9克、苦杏仁3克、蜜棗3粒、瘦肉400克、水10杯、食鹽適量。

做法：秋梨洗淨、去芯，百合和玉竹洗淨，瘦肉汆水。將所有材料放入水中煲滾，再轉慢火煲約2小時，食鹽



■ 秋梨百合湯

調味。

功效：滋陰潤燥、安神。

適用人群：咽乾、煩躁屬心肺兩虛者。

燉品四

銀耳百合燉冰糖

材料：銀耳25克、鮮百合60克、甜杏仁9克、枸杞子9克、菊花3克、冰糖適量。

做法：將所有材料洗淨切件放入燉盅，隔水燉1小時。

功效：潤肺生津，養陰明目。

適用人群：秋燥引致的鼻咽喉乾，雙目乾癢。



■ 銀耳百合燉冰糖

秋季養生原則

凡精神情志、飲食起居、運動鍛煉，秋季皆宜以「養收」為養生原則。具體而言，秋天寒熱的變化大，容易使人感受外邪，引發舊疾，身體宜順應秋季氣溫開始下降而減少陽氣之消耗，睡眠時間可稍為增加，但仍當早睡早起，務求積存陰精好防冬。眾所周知，秋天比較乾燥，宜滋潤防燥，酌情選食北沙參、麥冬、玉竹、百合、芝麻、蜂蜜、梅、檸檬等等，並注意皮膚保濕。另外，秋氣主收斂，情緒不宜過於興奮激烈，體能鍛煉較夏季稍為減輕。



■ 火龍果性涼、味甘，能生津解渴。



葎草



■ 葎草

葎草別名勒草、澀蘿蔓、割人藤、苦瓜藤、鋸鋸藤、五爪龍、老虎藤、拉拉藤、拉拉秧、拉拉蔓、過溝龍等。一年生或多年生蔓性草本，長達數米，有倒鉤刺。葉對生，掌狀5深裂，稀有3至7裂，邊緣有鋸齒，上面生剛毛，下面有腺點，脈上有剛毛；葉柄長5至20厘米。花單性，雌雄異株；花序腋生；雄花成圓錐狀花序，有多數淡黃綠色小花；萼片5，披針形；雄蕊5，花藥大，長約2毫米，花絲甚短；雌花10餘朵集成短穗，腋生，每2雌花有1卵狀披針形、有白毛刺和黃色腺點的苞片，無花被，花柱2。果穗呈綠色，鱗狀苞花後成卵圓形，先端短尾尖，外側有暗紫斑及長白毛。瘦果卵圓形，長4至5毫米，質堅硬。花期7月至8月。果期8月至9月。生於溝邊、路旁、荒地。我國大部分地區有分佈。

全草含木犀草素、葡萄糖苷、膽鹼及天門冬醯胺，其他尚有揮發油、鞣質及樹脂。根果含葎草酮及蛇麻酮。葉含0.015%大波斯菊甙、牡荊素。揮發油中主要含β-葎草烯、石竹烯、α-咕巴烯、α-芹子烯、β-芹子烯和γ-畢澄茄烯等。

一、性味

- 1.《別錄》：味甘，無毒。
- 2.《唐本草》：味甘苦，寒，無毒。

二、功能主治

清熱、利尿、消痰、解毒。治淋病、小便不利、瘧疾、腹瀉、痢疾、肺結核、肺膿瘍、肺炎、癩瘡、痔瘡、癰毒、瘰癧。

- 1.《別錄》：主瘀血，止精益盛氣。
- 2.《唐本草》：主五淋，利小便，止水痢，除癰，虛熱渴，煮汁及生汁服之。
- 3.《本草衍義》：治傷寒汗後虛熱，銜研，取生汁飲一合。
- 4.《綱目》：潤三焦，消五穀，益五臟，除九蟲，辟瘟疫，敷蛇、蠍傷。
- 5.《安徽藥材》：治失眠；洗痔瘡。

三、用法用量

內服：煎湯，3錢至6錢（鮮者2至4兩）；或搗汁。
外用：搗敷或煎水熏洗。

四、附方

1. 治膏淋：葎草搗生汁三升，酢二合。相和，空腹頓服，當溺如白汁。（《本草圖經》）
2. 治砂石淋：鮮葎草莖四至五兩。搗爛，酌加開水搗汁服。（江西《草藥手冊》）
3. 治新久瘧疾：葛葎草一握（去兩頭，秋冬用於者）、恒山末等分。以淡漿水二大盞，浸藥，星月下露一宿，五更煎一盞，分二服，以吐痰癒。（《本草綱目》）
4. 治久痢成疝：葎草幹蔓搗篩，量多少，管吹穀道中。（《本草圖經》）
5. 治痢疾或小便淋瀝，尿血等：鮮葎草二至四兩。水煎，飯前服，日兩次。（《福建民間草藥》）
6. 治癰、癩瘡皆瘡者：葎草一擔。以水二石，煮取一石，以漬瘡。（《獨行方》）
7. 治烏癩：葛葎草二秤（銼，細淘），益母草一秤（銼，洗淘）。用水二石五斗，煮取一石五斗，瀉去滓，盆甕中浸浴一時辰久方出，用被衣覆之，又再浸浴一時辰久方出，勿令見風，明日復作。如入湯後，舉身癢癢不可忍，令旁人捉手，不令搖動，食頃漸定。後隔三日一浴。其藥水經浴兩次即棄之。（《聖濟總錄》葛葎草浴方）
8. 治皮膚瘙癢：葎草適量，水煎熏洗。（《江西草藥》）
9. 治癰毒初起（皮色不變，硬腫不痛）：葎草鮮葉一握。以冷開水洗淨，和紅糖搗爛，加熱敷貼，日換兩次。（《福建民間草藥》）
10. 治療癩：葎草鮮葉二兩，黃酒二兩，紅糖四兩。水煎，分三次飯後服。（《福建民間草藥》）
11. 治小兒天泡瘡：割人藤煎水洗，每日一至二次。忌魚腥發物。（《江蘇藥材志》）
12. 治蛇、蠍螫傷：葎草鮮葉一握，雄黃一錢。搗爛敷貼。（《福建民間草藥》）
13. 治痔瘡脫肛：鮮葎草三兩。煎水熏洗。（《閩東本草》）
14. 各種癌症：腎癌、膀胱癌、肺癌、大腸癌。

文：郭岳峰 香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師



區文詩飲檸檬水護膚

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）藝人區文詩（Angela）於上一期跟讀者分享了其健康飲食之道，今次就讓讀者分享自己的減壓良方。問到Angela平時有沒有什麼養生貼士？她坦言自己的養生貼士比較天然，當遇到小病痛時，通常會選擇天然的療法，「例如生痲滋時，不會立即塗痲滋膏，我會想，最近應該是睡不夠，就會睡得好一點及多喝一點水，又例如若我開始感覺到喉嚨痛跡象，不會很快去看醫生，通常會吃雪梨或飲一些滋潤的東西。」此外，Angela坦言自己很重視皮膚健康，「睡得夠及多飲水是一定的，平時我會在水樽加一片檸檬或青瓜，其實多飲檸檬水都是好事，對皮膚好。而且我每天都有敷面膜，基本上沒有間斷過，每日都會敷一種不同的面膜，讓皮膚吸收不同的養分，有時若放假很有空，會一日敷兩塊面膜。」談到養聲方面，Angela發現睡眠充足對聲線也很有幫助，「平時盡量不損耗自己把聲去大嗆或尖叫，開味前

我一定會吃早餐或午餐及少吃辛辣刺激性的食物。」

作為藝人，工作壓力也不少，Angela如何平衡生活與工作以保持最佳狀態？她直言自己是一個追求平衡生活的人，工作只是人生其中一部分，平時會分配時間做運動、與家人朋友及寵物相聚，又會放假及去旅行，不能只一味工作，「我入行以來都堅持這個原則，我每星期一定會跟媽媽吃飯，無論多忙都會做節，我亦會定期約朋友，而留給自己的時間都很重要，讓自己可以沉澱及過濾，對精神健康方面都很有幫助。」另外，Angela又喜歡煮東西吃減壓，「我喜歡煮野食的過程，可以令我完全放鬆壓力。我覺得自己煮出來的食物除了令自己很有滿足感外，亦相對地健康。可能自己落的調味料會比較輕，外面的食物太重味精及糖分，煮野食是我一個平衡生活的好方法。」

■ 區文詩表示多飲檸檬水對皮膚好。



■ 區文詩選擇天然療法。

Hair: Nicky Ting@Hair Corner
MakeUp: Shirley Lee

健康小百科：

曬太陽切記護頭皮防癌

不少港人都愛享受陽光與海灘，亦會塗防曬避免皮膚於陽光底下曝曬。然而，很多人卻忽略了頭部的保護，有機會引致皮膚癌。台灣皮膚科醫生徐常捷指出，面對熱辣太陽，多數市民會注重面部、身體防曬，卻忘了與太陽面對面接觸的頭皮、頭髮，可能比其他部位更需要防曬，尤其是髮量較稀疏、有落髮問題、禿頭者，少了一層頭髮保護，更容易讓頭部皮膚受到紫外線破壞，誘發皮膚疾病，甚至是皮膚癌。他說，大部分市民如前額、頭頂長斑，經常認為是一般的曬斑或老人斑，認為就醫雷射就搞定，

但假使真的是皮膚癌，不僅會一再復發，延誤治療甚至可能導致癌細胞轉移，讓病情更難控制。不想讓皮膚癌找上身，徐常捷呼籲應避免正午外出，走在太陽底下切記戴帽子、撐陽傘等，如果發現頭部長出顆粒、斑點甚至痣，而且形狀較不規則，都應特別留意或就醫檢查。

■ 很多人曬太陽時忽略了頭部的保護。



文：Kat