秋季養生

■蜂蜜可以潤燥、清熱。

■蓮藕有「潤」的效用。

■芝麻、杏仁可達到滋潤、潤腸消便秘的功效。

踏入十月，天氣慢慢轉涼，相對濕度也逐漸下降，環境變得乾燥，樹葉由翠綠的顏色變成了啡色，街上開始見到有落葉，這意味着秋天的來臨。

文：歐卓榮（香港中醫學會秘書長）

秋天一到，門診就會出現不少「秋燥」的市民，他們常常覺得咽喉不適、不自覺就會咳嗽、皮膚乾燥、甚至出現搔癢及脱皮現象、鼻咽乾涸、易流鼻血、便秘等，因為「燥邪」最容易傷害我們的肺臟，肺是人體的呼吸器官，但中醫所説的「肺」，除了生理上有呼吸的功能外，還包括對外的防禦力、免疫力、水液代謝等。除此以外，肺還會支配着皮膚和毛髮、上呼吸道。所以在秋天最常見的便是咽喉乾，易乾咳，流鼻血和皮膚乾燥。平時體質偏燥、年紀大、夜睡、飲食不節的人，都比較容易產生秋燥症狀。所以在中醫養生角度，我們要特別護養肺臟。那麼在秋季時應如何養生呢？

秋季養生原則

《黃帝內經．素問》指出：「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，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，養收之道也；逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」

秋天的時候，自然界因為萬物成熟而平定收斂，此時風高物燥，地氣一遍清肅感覺。在人的養生上，應該早睡早起，保持安寧的情志，目的是為了緩減秋天肅殺之氣對人的影響；收斂神氣，以適應秋天容平的特徵；不使情志向外過極，以保持肺氣清肅的功能。秋季要順應「收」的養生之道，否則就會損傷肺氣，在冬天容易患腸道疾病。

秋季食療

《黃帝內經》説：「邪之所湊，其氣必虛」，「正氣存內，邪不可干」。意思是説，病邪之能夠侵犯人體，是因為正氣不足所致，若正氣充足，雖處在不良的氣候或環境之中，病邪亦不能侵犯人體。指出人之病與不病，主要是決定於人體正氣的足與不足。故利用各種方法包括食物(食療)、藥物(藥療)和運動等以保護和強壯正氣，增強體質，提高機體的抗病能力，所以重視保養正氣在養生中起主導作用。

中藥是在中醫基礎理論指導下，結合藥物的性味、歸經理論辨證使用的。因為「藥食同源」的關係，因而食物亦有性味和歸經。在應用食物進行保健治療時，同樣是要在中醫基礎理論指導下，按照食物的形、色、氣、味對人體臟腑及致病因素的作用，即按食物的性味及歸經特點進行綜合分析，並結合天時地理的變化去選擇食物。使用同一食物因人的不同體質、不同年齡可以表現出不同的營養保健價值。

在秋季，養陰益氣是關鍵，養陰可以防止肺燥，益氣可以溫養肺氣。我們應多吃平潤的食物，例如梨、百合、玉竹、馬蹄、沙參、石斛等，可以潤心肺、養胃陰。而帶有膠質的食物也有「潤」的效用，例如銀耳、海帶、山藥、蓮藕、海參等。另外，含有油脂的堅果類，例如芝麻、杏仁等，也可以達到滋潤、潤腸消便秘的功效，如平素有皮膚過敏的患者則要慎吃，以免誘發。至於炸烤、辛辣等燥熱的食物則應盡量避免，以免耗傷津液、加重秋燥症狀。由於秋季燥邪最易傷津耗液，因此秋季更應該多補水。蜂蜜也可以潤燥、清熱，有潤肺、潤腸通便、滋潤肌膚的功效，與水調和喝下，既可補充水分，又可以防止因秋燥所引起的許多乾燥症狀，是秋季養生的簡單良方。為免皮膚過度乾燥而出現乾裂搔癢，秋季時也可外塗適量的潤膚乳液及潤唇膏。

沙參百合雪梨湯

材料：沙參40克、百合30克、雪梨3個、無花果5顆、陳皮1片、瘦肉半斤。

製法：先把雪梨去芯切成塊，瘦肉先出水，把其他材料洗乾淨，然後把所有材料放入煲中，加水2公升。先用大火煲滾，再轉慢火煲1個半小時，加適量調味即成。

功效：沙參百合雪梨湯具有潤肺祛燥，養陰生津之功。

雙銀百合湯

材料：銀耳100克、銀杏15粒、百合30克、紅棗10枚、冰糖適量。

製法：銀耳先煮片刻，再放入銀杏、百合、紅棗煮沸後，改用小火加入冰糖稍燉即成。

功效：雙銀百合湯有養陰潤肺之功。

■沙參百合雪梨湯

■雙銀百合湯

健康小百科：

換季咳不停 宜食酸性食物

■酸性食物包括奇異果。

中央社電 最近氣溫多變化，不少人開始鼻子過敏、打噴嚏、咳嗽。專家建議，飲食應選潤肺清燥類，如水梨、百合、蓮子，也可多吃酸性水果，如百香果、柑橘。中醫師吳明珠受訪時表示，秋天天氣乾爽，人體容易虛火上延，出現秋燥。中醫認為燥易傷肺，秋氣與人體的肺臟相通，肺氣太強，容易導致身體的津液不足，出現津虧液少的乾燥症，如皮膚乾燥、咳嗽、便秘等。

吳明珠表示，秋天陽消陰長，為身體儲存能量準備過冬，秋季養生要遵循「養收」原則，且防秋燥。可透過飲食調理，選食潤肺清燥、養陰生津的食物，如梨、甘蔗、荸薺、百合、銀耳、蜂蜜、芝麻、蓮藕等。多攝取酸性食物也是秋季養生重點，因為夏天已經流很多汗，多吃些酸的東西，可以提振肝氣，養肝、護肝，也可以刺激人體分泌更多的津液，達到減燥潤肺目的。吳明珠説，最好的酸味食物就是當季水果，如百香果、柑橘、奇異果等，既有酸味，又補充水分。可以在日常飲食中，適當多加些酸性的食物，如做菜多做個加醋的菜式，飯後吃幾顆山楂、喝點秋梨膏、柚子茶，都是不錯的滋陰潤燥的酸性食物。

營養師林郁婷則説，換季容易誘發過敏問題，不妨可多補充維他命C，如百香果、芭樂等，都有豐富維他命C，提供抗氧化、抗自由基作用，也可以避免身體的發炎反應。林郁婷也建議，可以多吃白木耳、百合、菇類，有潤燥效果且有豐富多醣體，有助提升免疫力。

克服尼古丁戒斷症候群 飲食要均衡

■五穀或十穀米可取代精製的白米以增加維生素B群。

吸煙危害健康，眾所周知，台灣醫師陳冠儒指出，若要戒煙首先要從自身做起，調整生活作息及飲食習慣，降低尼古丁戒斷症候群的嚴重度，減少戒煙過程的痛苦。陳冠儒説，吸煙與多種癌症、心血管疾病及慢性病息息相關，絕大多數的「癮君子」也都清楚吸煙對健康的危害，可惜就是無法克服煙癮，尼古丁戒斷症候群的產生是最需要克服的關鍵點。

所謂尼古丁戒斷症候群，就是吸煙者在停煙後，體內尼古丁濃度大幅下降，導致焦慮、不安、易怒、躁動、憂鬱、失眠、精神渙散、食慾增加、體重上升等症狀，通常要歷經2至4周才能慢慢改善。台大醫院雲林分院營養室主任黃素華説，戒煙者處於高壓力狀況，飲食營養更要注重均衡，宜多方攝取蔬果類食物，尤其富含維生素A及C的食物，例如深綠色或紅黃色蔬菜、奇異果、柑橘類、番石榴、柳橙等。再者，可減少肉類與高膽固醇食物、戒酒、多喝水，以全穀類如糙米、胚芽米、五穀或十穀米來取代精製的白米以增加維生素B群。黃素華建議，戒煙時期也可配合運動與飲食熱量的控制，盡量以清淡、高纖、低油、低鹽、低糖飲食為主，既能有效控制體重，又達輕鬆戒煙的目的。

文：Kat

醫訊

不飽和脂肪助降死亡率

■橄欖油富含不飽和脂肪。

新華社電 美國哈佛大學一項研究發現，不飽和脂肪對人體健康益處頗多，適當增加攝入量可有效降低死亡率，而反式脂肪則堪稱「健康殺手」，在所有膳食脂肪中對人體健康危害最大。

哈佛大學陳曾熙公共衛生學院近期公佈了一項為期30年、包括逾12萬名參與者的健康研究報告。這項研究每兩到四年就會對參與者的飲食情況、生活方式及健康狀況進行問卷調查，最長持續了32年。研究共記錄33,304宗死亡案例，死亡原因包括心血管疾病、癌症、神經退化性疾病以及呼吸道疾病等。

陳曾熙公共衛生學院連同布里格姆婦科醫院調查研究了死者攝入脂肪的種類和死亡率之間的關係。研究發現，適當提高不飽和脂肪的攝入量，包括單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪，和等量卡路里的碳水化合物食物相比，整體死亡率會分別降低11%和19%。其中，多元不飽和脂肪中的Omega—6和Omega—3還能有效降低早逝風險，前者存在於絕大多數植物油中，後者則存在於魚類、大豆及多種芥花油中。

報告顯示，和堅持攝入飽和脂肪的研究對象相比，轉而用不飽和脂肪尤其是多元不飽和脂肪作為替代品的研究對象，其整體死亡率顯著降低，同時因心血管疾病、癌症、神經退化性疾病以及呼吸道疾病致死的風險大幅下降。研究還發現，不同膳食脂肪對應的死亡率相差較大，反式脂肪對健康危害最大。研究對象的反式脂肪攝入量每增加2%，其早逝機率會增加16%。同時，反式脂肪高攝入量也和高死亡風險緊密相連，和等量卡路里的碳水化合物食物相比，反式脂肪攝入量每增加5%，整體死亡率上升8%。

研究説，如果用碳水化合物食物替代飽和脂肪食物，死亡風險也只是稍稍降低，而用碳水化合物替代全部膳食脂肪，死亡風險還略有增加。研究人員説，這是因為美國人攝入的碳水化合物食物中主要成分是精製加工澱粉和糖，二者和飽和脂肪類似，也會增加死亡風險。研究人員就此建議人們多選擇不飽和脂肪，用富含不飽和脂肪的橄欖油、芥花子油、豆油等植物油代替黃油、豬油、紅肉脂肪等飽和脂肪。

星之保養

Kawaii殺塵蟎 紓緩氣管敏感

■Kawaii嚴選吸塵機殺塵蟎。

香港文匯報訊（記者 植毅儀）香港有不少人都經常打噴嚏、氣喘，甚至全身發癢，你以為是因為轉天氣所至？其實是深受敏感症困擾，原因之一可能是因為你每一天和數以百萬計的塵蟎並睡。這些塵蟎到底是什麼？塵蟎是一種八足生物，體積細小，肉眼無法看見，以人體皮屑的微生物為食物，喜歡溫暖和潮濕的環境，其排泄物是強勁的致敏原，即使塵蟎死掉，其屍體及糞便亦會令人引起過敏反應。貓、狗、鳥類等寵物的毛髮、皮屑都可能造成人類過敏，除此之外，塵蹣也會在這些動物的身上寄居和繁殖。本身家中養了2隻家猫的前港台DJ黃櫟同（Kawaii）表示，自己本身有氣管敏感，好多時轉天氣都會不停打噴嚏同咳，看了很多醫生都不好，後來看新聞，得知這是塵蟎在作怪。

要徹底殲滅塵蟎等過敏原，就最好選能深層清潔床鋪的吸塵機。注重日日吸塵的Kawaii，揀吸塵機都好小心，「因為床墊、棉被及枕心無法水洗，再加上因為厚重，即便水洗也無法溶解出所有的過敏原。所以我選吸塵機不單要吸力強，吸到塵蟎，二來要過濾網強，因為吸塵機好多時一路吸塵，一路又將致敏原由排氣孔噴番出來，結果都是沒用。我用緊Electrolux全新Ergorapido®三合一無線吸塵機，佢配有全新的Bed Pro Power電動渦輪吸扒連UV紫外燈。她又説：「這款吸塵機配以電動滾刷吸頭，有效把地毯上粉塵碎屑拍打離地並迅速吸入，做到深層清潔效果。除了嚴選吸塵機外，仲可以用攝氏六十度或以上的熱水來洗床單、被鋪、枕袋，均可殺死塵蟎。」