

秋冬交替 重在「收藏」

秋冬交替時間，氣候由熱轉寒，是陽氣漸收，陰氣漸長，由陽盛轉變為陰盛的關鍵時期，是萬物成熟收穫的季節，人體陰陽的代謝也開始陽消陰長過度。因此，秋冬養生，凡精神情志、飲食起居、運動鍛煉，皆以養收藏為原則。

文：香港中醫學會監事長 鄒嘉宏中醫師 圖：網上圖片

身體各方面的調養方法

一、精神調養

秋內應於肺。肺在志為憂，悲憂易傷肺。肺氣虛，則身體對不良刺激耐受性下降，易生悲憂情結。深秋初冬，氣候轉為乾燥，日照減少，氣溫漸降；草枯葉落，花木凋零，常在一些人心中引起淒涼，垂慕之感，產生憂鬱、煩躁等情緒變化。保持神志安寧，以避肅殺之氣；收斂神氣，以適應秋天容平之氣，閒時選擇三五知己登高遠眺，可使人心曠神怡，一切憂鬱、惆悵等不良情緒頓然消散，是調解精神的良劑。

二、起居調養

早臥以順應陽氣之收藏，早起，使肺氣得以舒展，且防收藏得太過。初秋，暑熱未盡，涼風時至，天氣變化無常，即時同一地區也可能出現「一天有四季，十里不聞天」的情況。因此應多備幾件秋裝以酌情增減。不宜一下子穿著太多衣服，否則容易削弱身體對氣候轉冷的適應能力，反而容易受涼感冒。而到了深秋初冬時節，風大轉涼，則應及時增加衣服防風防寒，體弱人群如老人和兒童，尤應注意。

三、飲食調養

酸味收斂補肺，辛味發散瀉肺，秋天宜收不宜散。秋季時

節，可適當食用如芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、鳳梨、乳品等柔潤食物，以益胃生津，有益於健康。而進入初冬，就應按天氣溫度，適當增加滋補養陰的食物。

四、運動調養

養生家提出一套簡易秋冬吐納健身法，對延年益壽有一定好處。具體做法：每日清晨洗滌後，於室內閉目靜坐，先叩齒36次，再用舌在口中攪動，待口裡液滿，漱幾遍，分3次咽下，並意送至丹田，稍停片刻，緩緩做腹式深呼吸。吸氣時，舌舔上齶，用鼻吸氣，用意將氣送至丹田。再將氣慢慢從口呼出，呼出氣時像氣球漏氣般「示」的聲音，但不要出聲。如此反覆30次。秋冬季節堅持練此功，有保肺強腎之功效。

五、防病保健

秋冬之間，正是腸炎、痢疾、瘧疾、「乙腦」等病的多發季節。預防工作顯得尤其重要。要搞好環境衛生，消滅蚊蠅。注意飲食衛生，不喝生水，不吃腐敗變質和被污染的食物。

由於天氣比較乾燥，最常見口乾、唇乾、鼻乾、咽乾、舌



■ 天氣轉涼，穿多少衣服要因應天氣的變化。



■ 預防蚊患很重要

上少津、大便乾結、皮膚乾，甚至皸裂等乾燥不適症狀。預防秋冬乾燥除適當服用一些維生素外，還應請教中醫師，調配一些宣肺化痰、滋陰益氣、滋陰補腎的中藥，如養陰清肺丸、補中益氣丸、六味地黃丸等，對緩解燥症多有良效。



■ 登高望遠，可使人心曠神怡

星之保養 採：@Believelnu.BIU 文：雨文

陳柏宇信「健康飲食金字塔」 跟着吃「實無死」

今天，陳柏宇在九展舉行「Jason Chan The Players Live In Concert 2016」演唱會，他早前曾表示，個唱上會做回自己，不會騷肌，所以沒有特別需要節食減磅，但當然還會繼續操體能。其實，一向以來，他都很注重均衡飲食，因為健康的體能，在任何時候都需要，尤其是在自己很忙的時候，更加需要健康的體魄來應付。所以，在飲食上，他一向都是跟從健康飲食金字塔來吃，提到這樣吃一定「無死」！

至於在肌膚的保養上，Jason肌膚不錯，但原來他沒有特別因為肌膚而選擇性吃什麼，總之跟從健康飲食金字塔就行了。

平時每個星期都會做運動的他，當然身形較纖瘦，近期愛打高爾夫球，成為他運動的一部分，一星期較多練習打高爾夫球，覺得打高爾夫球能令他紓緩壓力，令身心更健康。他提到，如初做健身時，總會有酸軟的時候，那麼就要多休息，或者轉做一些帶氧運動，這樣更容易紓緩酸軟的痛楚。



■ 陳柏宇一向跟從「健康飲食金字塔」來選擇吃什麼。

■ 健康飲食金字塔

■ 秋冬交替之際，早臥可養陽氣，晚起則能護陰氣，使得陰陽平衡。



■ 簡易秋冬吐納健身法

■ 正值香港秋冬交替之時，北方的大批候鳥紛紛遷徙到香港米埔自然保護區越冬。

秋冬交替最佳食材

百合粥

百合味甘微苦，性平。其營養成分豐富，有蛋白質、維生素、胡蘿蔔素及一些特殊的有效成分，如澱粉、多糖、果膠以及多種生物鹼，對抑制癌細胞增生有一定的療效。百合有潤肺止咳、清心安神等功效，成為秋冬轉季食用之上品。百合與糯米製成百合粥，放上一點冰糖，不僅可口，而且安神，有助於睡眠。



山藥

山藥不僅有「神仙之食」的美譽，還有「食物藥」的功效。山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利於脾胃消化吸收；山藥含有大量的黏液蛋白、維生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉澱，預防心血管疾病，有延年益壽的功效。最好用新鮮山藥蒸食，營養損失最小，且有利於胃部吸收。



梨

梨因鮮嫩多汁，含有85%的水分，含有豐富的維生素和鈣、磷、鐵、碘等微量元素等，被稱為「天然礦泉水」，自古就被尊為「百果之宗」。這時節空氣乾燥，水分較少，每天堅持食用一定數量的梨，能緩解秋燥，生津潤肺。生梨能明顯解除上呼吸道感染患者出現的咽喉乾、癢、痛、聲音啞以及便秘、尿赤等症狀。冰糖蒸梨可以起到滋陰潤肺、止咳祛痰的作用，對痛風病、風濕病及關節炎有防治功效，同時對治療肺熱咳嗽和喉嚨痛等效果更佳。



花生

中醫認為，花生性平，味甘，入

脾、肺經。可以醒脾和胃、潤肺化痰、滋養調氣、清咽止咳。主治營養不良、食少體弱、燥咳少痰、咯血、皮膚紫斑、產婦乳少及大便燥結等病症。花生紅衣能抑制纖維蛋白的溶解，促進血小板新生，可治療血小板減少和防治出血性疾；花生殼有降低血壓、調整膽固醇的作用。新鮮花生最好連殼煮着吃，煮熟後的花生不僅容易消化吸收，而且可以充分利用花生殼和內層紅衣的醫療保健作用。

墨魚

關於吃肉，民間一直有「四條腿的不如兩條腿，兩條腿的不如沒腿」的說法。墨魚蛋白質豐富，脂肪含量少，還含有碳水化合物和維生素A、B類及鈣、磷、鐵等人體所必需的物質，是一種高蛋白低脂肪滋補食品。秋冬乾燥，像香港現在儘管深秋，暑氣仍未完全消退，為防秋冬燥症，墨魚做湯是比較合適的。



蓮藕

民間早有「荷蓮一身寶，秋藕最補人」的說法。秋令時節，正是鮮藕應市之時。此時天氣乾燥，吃些藕，能起到養陰清熱、潤燥止渴、清心安神的作用。同時，蓮藕性溫，有收縮血管的功能，多吃可以補肺養血。蓮藕，毫無疑問地成為時下的「當家菜」。鮮藕除了含有大量的碳水化合物外，蛋白質和各種維生素及礦物質的含量也很豐富，還含有豐富的膳食纖維，對治療便秘、促使有害物質排出，十分有益。七孔藕澱粉含量較高，水分少，糯而不脆，適宜做湯；九孔藕水分含量高，脆嫩、汁多，涼拌或清炒最為合適。



健康小百科

文：新華社 圖：網上圖片

多吃奇異果降低患心血管病風險

世界衛生組織數據顯示，31%的缺血性心臟病和11%的中風都與果糖攝入過少有關。為此，近些年來，全世界都在倡導增加果糖攝入，以應對嚴峻的慢性病形勢。

國際上對於果糖營養能夠防止心血管疾病也有相同的共識。近日，在由佳沛新西蘭奇異果公司舉辦的全球首屆奇異果與健康國際研討會上，來自荷蘭的著名肥胖病專家、阿姆斯特丹自由大學Jaap Seidell教授指出，食用能量高而營養價值低的食物是增加肥胖和相關慢性病率的主要因素，這已成為普遍共識。

國外多項針對奇異果對健康作用的研究表明，在幫助提升消化健康、補充維生素C、改善代謝健康等方面奇異果具有較好的作用。來自新西蘭奧塔哥大學的Anitra Carr博士表示，新鮮的水果維生素吸收率很高，近乎100%，每天攝入100mg維生素C便可起到保護免疫系統的作用，但專家們建議每日攝取維生素C200mg，相當於每日食用5-7份水果及蔬菜，但其中必須至少含一份高維生素C食物。研究表明：每顆新西蘭綠奇異果含有維生素C100mg，金奇異果含

有維生素C200mg，其維生素C含量可達同重量下橙子的3倍。這樣能夠提供理想的血漿及組織維生素C濃度，強化健康結果。

「目前國際上關於多吃水果蔬菜對心臟血管病的防治研究很多，大量研究已經表明，多吃水果與心血管疾病以及死亡的風險較低有關。」國家心血管病中心防治資訊部主任、中國醫學科學院阜外醫院陳偉偉教授也認為，從膳食角度來說，主要是對膽固醇特別是其中低密度脂蛋白膽固醇（俗稱「壞膽固醇」）的調節，改善方式有兩種，一是「包裹法」，富含可溶性膳食纖維的水果將膽固醇「包裹」住，從而減少膽固醇的吸收，例如每天食用富含強吸水性膳食纖維的奇異果，其膳食纖維含量可達到同重量下菠蘿的2倍；二是「阻礙」法，富含植物甾醇的堅果，含有類似於膽固醇的分子結構，可以競爭性阻礙人體對膽固醇的吸收。

陳偉偉還提到，根據中國慢性病前瞻性研究成果，結合全國心血管死亡率的數據，據估計，如果中國成年人都能夠每天增加進食新鮮水果的話，將會每年



■ 多吃水果，有助提高免疫能力。



■ 國際上對於果糖營養能防止心血管疾病有相同的共識。

減少56萬宗因心血管疾病導致的死亡。與飲用果汁相比，專家建議吃整隻水果，因為水果中還富含其他很多營養元素。專家表示，每個人通過健康飲食和增加運動量，食用少糖、少鹽和低脂食品，攝入更多的水果和蔬菜，都可以降低心血管疾病的患病風險。