



秋季養生慎防燥 蓮藕百合清熱潤肺

■初秋因仍有夏天的餘熱，固有「秋老虎」之稱。圖：中新社

中醫內經《素問·四氣調神大論》中針對秋季的變化強調：「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，敬啟冬為殫盡，溫敬啟奉藏者少。」此正是告誡大家在秋天應根據時節的氣候變化，在作息、情志方面作出相應調整，否則會傷及肺氣，波及胃腸，闡述了順時養生之道重要性，所以我們要做好以下的應對。



■謝嘉雯醫師及涂豐博士

踏入九月中，這個秋季，包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露和霜降六個節氣。氣候的特點是由熱轉涼，陽消陰長。初秋因仍有夏天的餘熱，故有「秋老虎」之稱，中秋則開始降溫，風乾物燥，到了晚秋氣溫會驟降變寒，在寒潮侵襲下冬容初露，我們生活於天地間，身體會受到季節所帶來的特殊氣候影響，從而產生各種微妙變化。

文：香港中醫學會註冊中醫涂豐博士

香港浸會大學中醫學院謝嘉雯醫師

圖：新華社、遊木、資料圖片

秋日作息調養

古人將秋三月的時令稱之為「容平」，意指自然界的萬物經過一個夏季的生長已趨成熟，在秋天處於一種豐碩、從容、平靜待收的狀態。秋天氣候，天氣疾勁，地氣清肅，氣候轉涼，人的氣血開始從外向內走，白天陽護於外，晚上陰歸於內。我們起居作息時間上要求早睡早起，以使人身上的氣血符合藏陽護陰這一規律，否則不識時令，易會受秋季的日暖夜寒之氣的困擾，而罹患疾病。



■早睡早起有益健康

秋日情志調養

風秋雨愁煞人，入秋之後，面對自然界草枯葉落、花木凋零，秋天一片蕭瑟之景象，使人容易觸景生情，出現淒涼、垂暮、憂鬱等「秋愁」的表現。因此，要使志安寧，我們應謹記保持情緒樂觀、心情愉快，遇事千萬莫憂莫愁，「以緩秋刑」。春生、夏長、秋收、冬藏，除了指農作物的周期，

「生、長、收、藏」也喻指人的陽氣。自然界的陽氣於秋天開始收斂，人的陽氣也跟著自然界轉趨內斂。「使秋氣平」，而令氣血平調。由於秋日陽氣收斂，也就「無外其志」，人的意志也不會像春夏那樣過分的活躍，到了秋季人們的情志也要平靜下來，避免情志傷害，影響身體。

秋宜養陰潤燥

根據「燥則潤之」的原則，防治秋燥重在養陰、生津、潤肺。飲食上宜應多食酸，少食辛，清淡滋潤為主，可多吃蜂蜜、乳品、粥、銀耳、豆製品、黑芝麻、杏仁等潤燥的食物。因為辛辣發散瀉肺，秋天肺氣宜收不宜散，所以要少吃葱、薑、蒜、辣椒等辛辣食物，韭菜、羊肉，以及燒烤等都屬熱性食品，更不宜多吃，以免灼傷津液，助陽生火，加重燥熱症狀。而酸味可收斂肺氣，因此可多吃酸味水果蔬菜，例如橙、檸檬、奇異果和番茄等。



■百合

■蓮藕

蓮藕吃法素皆宜，如肉片炒藕絲，又可以切片加蜂蜜蒸熟來吃；熬湯的話又可以蓮藕配章魚加湯骨熬湯喝，或蓮藕與豬蹄同煮成湯，美味可口又養人。

除了蓮藕外，百合對秋燥也有很好的防治作用。百合味甘微寒，入心、肺經，具有潤肺止咳、清心安神的功效。百合可和粳米同放入鍋內，加水，用小火煨煮成養生粥，在百合粥內加入雪耳，更可以加強滋陰潤肺之效。鮮百合也可配以肉片，用鹽、蛋清、粟粉拌和，同入油鍋翻炒至肉片熟透即可。此百合炒肉片味道清新而不膩，具有補益五臟、養陰清熱的作用。

秋日湯水調養

1. 沙參玉竹湯

沙參、玉竹各30克、太子參15克，配以湯骨，先用武火後用文火煲煮一小時。
功效：養陰清熱補氣之效。



■沙參、玉竹及太子參

2. 南北杏燉雪梨雪耳

南北杏各10克，雪梨一個，連皮去心，切成四塊，雪耳半個洗淨浸軟，冰糖適量，放進燉盅內，加進清水200毫升，隔水燉1小時待涼後，飲湯食雪梨雪耳。
功效：清熱生津、止咳潤肺的作用。



■南北杏及雪耳

3. 胡蘿蔔竹蔗馬蹄水

胡蘿蔔、竹蔗、鮮馬蹄各250克，中火煲1小時30分鐘，加冰糖調味飲用。
功效：養陰生津、潤肺益胃。



■胡蘿蔔、竹蔗、馬蹄

總之，除了作息和飲食調理外，生活起居還應注意調節空氣濕度，在室內可養些花草，睡前亦可於臥室裡置冷水一杯，以緩解秋天燥氣剛烈之勢。



星之保養

文：兩文 協力：Benny Wong



徐樂思經常揸電單車，特別注重面部深層清潔。

徐樂思常揸電單車 注重深層清潔洗臉

在保養身體方面，香港業餘女電單車賽車手徐樂思 (Loretta) 指出，最好有足夠的睡眠，每天盡量睡夠八小時，有時她亦會去做一些按摩，如拔罐或刮痧、推拿及推淋巴等。

在飲食上，如果她有時間，她會煲花膠湯，補充骨膠原，但如沒時間煲湯的話，她就會煲金羅漢果、龍眼及紅棗水，大約煲一小時左右，極為方便。同時，她有時亦會煲檸檬薏米水，有助美白消腫排毒。

在吃水果方面，她會選擇金奇異果，以及吃藍莓，有助護眼。也喜歡吃牛油果，當她睡眠不夠的時候，會吃橙，以吸收更多的維他命C，但如沒有時間吃橙，就會買一些維多C或康鈣C等。

至於在運動上，她一星期打兩次泰拳，每次一個鐘。每日做平板支撐2分鐘，做4次，一星期跑兩次步，每次跑一個鐘，一星期做一次gym和游泳一個鐘等。

在皮膚保養上，她建議每天喝八杯水，以及每個月一次外出Facial，如做注氧保養護理。由於她經常揸電單車，其實好多塵，所以面部特別污穢，回家後必會做深層清潔洗臉，有時間再敷保濕面膜。



■每星期她會打兩次泰拳



養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

番薯補陽功效大

早前香港懸掛十號風球，我一人靜思為專欄寫稿，突然看到「番薯師兄」的微信，譚兆昌博士是青松觀的道教弟子，他每年都買很多番薯來贈送同門，因此他有「番薯師兄」的雅號。我決定這期講番薯。

番薯，又叫紅薯或地瓜，四季皆可食，它不僅是健康食品，還是祛病的一味良藥。

《本草綱目》記載：「地瓜蒸、切、曬、收，充作糧食，稱做薯糧，使人長壽少疾。」番薯有四大功效：一、有益氣力補虛乏的作用；二、是健脾胃；三、強腎陰；四、潤腸通便。

番薯是藥食同源的食物。番薯一般要在霜降前收穫，否則會凍壞。在霜降這個時候收穫的番薯，大多儲藏了夏天的旺盛陽氣，經秋天的涼降，收藏到了番薯裡面。所以常吃番薯可以補陽。

番薯的營養價值很高，番薯的營養素含量是白米飯的好幾倍。除了患有胃潰瘍、多酸性慢性胃炎、胃動力不好的人要少吃番薯外，其他各種病人均可食用番薯，有益無害。

番薯還是降血脂、降血糖、降血壓的好東西。雖然番薯（除紫薯以外）大部分品種都是甜的，但糖尿病的患者照樣可以吃（當然不能過量），無副作用。番薯還是抗癌的食物。

番薯可以減肥。因為番薯可以溫潤通便，幫助身體把多餘的能量排泄出去。

番薯有益好食，番薯葉也是美味的菜餚。粵菜中的炒番薯葉是一道清爽可口的美食。

番薯葉含有豐富的維他命C、B2、胡蘿蔔素及α-生育酚也含量頗豐，是人體所需礦物質良好的供給源。草酸（導致腎結石）含量特別低。

番薯葉含膳食纖維、胡蘿蔔素、維他命A、B、C、E以及鉀、鐵、銅、鎂、鈣等10餘種微量元素，被營養學家稱為營養最均衡的保健食品，是糧食和蔬菜中的佼佼者。

番薯葉含有豐富的葉綠素，能夠「淨化血液」，幫助排毒。

每天攝取300克的番薯葉，就可補充人體一天所需的鐵質及維他命A、C、E。缺乏維生素A會導致眼睛乾澀，容易眼睛疲勞多吃番薯葉，可以補充維他命A，能明目養眼。

番薯葉含有的黃酮類化合物，可以促進乳汁的分泌，產後的媽媽吃番薯葉，催乳的功效不錯。

只要提到補鐵，大家可能都會想到菠菜。其實番薯葉所含的鐵元素含量不亞於菠菜。而且在蔬菜裡面，番薯葉所含的蛋白質是首屈一指的，預防貧血多吃番薯葉是有益處的。番薯葉營養價值很高，但是熱量低、而且幾乎不含脂肪，適合減肥瘦身者食用。

向大家推薦一道番薯蘋果蜂蜜美食，配料：番薯300克，蘋果300克，蜂蜜50克。把番薯洗淨、去皮、切碎，蘋果洗淨、去皮、去籽。將番薯、蘋果放入鍋內，加少許水用微火慢煮，煮熟爛後加入蜂蜜即成。香甜鮮美，是可口的美食。斷奶後的嬰兒亦可經常服用。