

白露天氣冷暖多變 宜養肺 勤鍛煉

白露剛過，這是典型的秋天節氣，天氣漸涼，空氣中的水蒸氣在夜晚常在草木等物體上凝結成白色的露珠，故得此名，諺語說：「過了白露節，夜寒日裡熱」，白露節氣已是真正的涼爽季節的開始，為了讓身體適應節氣的變化，我們要及時做好養生保健工作，而以下幾點值得讀者留意。文：香港中醫學會常務副會長 鄒嘉宏註冊中醫師 圖：新華社、中通社、中新社、資訊圖片



白露節氣，天氣溫差大。

白露重養肺

溫差漸大 春捂秋凍要有度



鄒嘉宏中醫師

「白露秋分夜，一夜冷一夜」，白露實際上是表明天氣已經轉涼。這時，人們就會明顯地感覺到炎熱的夏天已過，而涼爽的秋天已經到來了。但在很多地區，這時候天氣還是炎熱，不少市民晚上睡覺還會開空調，或洗冷水澡。古語說：「白露節氣勿露身，早晚要叮嚀。」意在提醒人們此時白天雖然溫和，但早晚已涼，就不要赤膊裸體，不要洗冷水澡，以免着涼。

另外，白露之後天氣冷暖多變，尤其是早晚溫差較大，很容易誘發傷風感冒或導致舊病復發。如果是時候貪食寒涼，更容易把脾胃的機能變得不正常，損傷脾胃功能，尤其是脾胃虛寒者更應注意，不要貪吃冷食。

加強鍛煉 動靜結合更有效

秋天氣候宜人，是一年中難得鍛煉身體的好季節，而白露節氣的養生重點是加強身體鍛煉，但需要注意的是，雖然秋天比較適合戶外運動，但白露季節選擇運動項目應因人而異，量力而為並持之以恆。筆者建議，老

年人可散步、慢跑、打太極拳、自我按摩等；中青年人可跑步、打球、跳舞、爬山、游泳等。在進行以上運動鍛煉的同時，還可配合一些「靜功」，如呼氣、閉目養神等，做到動靜和諧，動靜結合。



秋天時節，老年人宜多散步。



秋天宜閉目養神。

秋燥傷人 喝粥祛涼又防燥

白露時節，秋燥傷人，容易耗人津液，因此常會出現口咽乾苦、大便乾結、皮膚乾裂等現象。中醫認為，這是肺氣大腸相表裡，肺主皮毛的緣故。因此，從飲食上看，應注意滋養脾肺陰液，此時養生應「順四時」。秋季對應的是肺，因此白露時節要注意養肺。



白露時節宜多吃一些養陰之品，如梨。

中醫經典著作《黃帝內經》有云：「肺主氣，司呼吸，主宣發與肅降，喜潤喜燥。」所以白露季節不能一味進補。在飲食調節上宜以清淡、易消化且富含維生素的素食為主。飲食上，筆者建議市民要適當多吃一些養陰之品，如梨、銀耳、蜂蜜、百合枸杞、蘿蔔、豆製品等，另外可以多吃橙黃色

蔬菜，比如南瓜、紅蘿蔔等。而一些綠葉蔬菜也很有必要，用以補足維生素C，芥蘭、菠菜、菜花都是市民大眾不錯的選擇。



白露之後適宜多吃橙黃色蔬菜。

秋燥喝粥祛涼防燥。

疾病多發 做好預防最要緊

白露時節，支氣管哮喘發病率很高，因此要做好預防工作。此時秋高氣爽，正是人們外出旅遊的大好時光。但是，常有不少遊客在旅遊期間出現類似「感冒」的症狀，其實不一定是「感冒」，可能是「花粉熱」。「花粉熱」

的發病有兩個基本因素：一個是人體體質的過敏，另一個是不止一次地接觸和吸入外界的過敏原。

此節氣的養生重點是加強身體鍛煉，注意早晚不要受涼，對過敏性疾病積極預防。白露時節要特別預防鼻腔疾病、哮喘病和支氣管病的發生。特別是因體質過敏而引發上述疾病的患者，在飲食調節上更要慎重，平時要少吃或不吃魚蝦海腥、生冷辛辣燥熱和辛辣酸鹹甘肥的食物。最常見的有帶魚、螃蟹、蝦類、韭菜花、黃花、胡椒等，這類人群宜以清淡、易消化且富含維生素的食物為主。



如體質過敏者，應少吃或不吃魚蝦。

情緒易悲 怡情悅性莫遲疑

白露過後，大地氣氛漸漸肅殺，花草樹木開始凋謝，人稟天地之氣而生，秋收冬藏，人們易於傷懷，湧現悲傷情緒，悲傷傷肺，肺氣虛了，機體抵抗力就會下降，病邪就有可能乘虛而入。所以，秋天自我調養要做到內心寧靜舒暢，切忌悲觀傷感，應盡量收斂神氣，平和心態，以適應秋天容平之氣。

中醫認為，笑能宣發肺氣，調節人體機能，消除疲勞，恢復體力，是最簡單而又行之有效的方法。因此，要經常保持笑容，可以多與朋友進行交流，多看一些開心的電視節目等，以免心情抑鬱。而飲食上，配合吃些核桃、魚類等含較多磷質食物，適當飲用些菊花、玫瑰花、茉莉花、蓮子茶等，都能有效地清肝解鬱，緩解不良情緒。



秋燥環境宜多保持笑容，可與朋友多交流。

口乾舌燥 金津玉液養真陰

秋季多乾燥，人們容易出現口乾舌燥等不適現象。《道藏·玉軸經》提出，「真液養真陰」，就是教大家咽津，具體方法為：舌頭在嘴裡攪動，以

刺激唾液的產生，然後分成三次咽下，並有意識地將其送入丹田。這是道家的秋天養生法門，簡單易做，且行之有效，讀者不妨一試。

蓮子百合煲

養生湯水

材料：蓮子、百合各30克，瘦肉200克。

做法：蓮子、百合清水浸泡30分鐘，瘦肉洗淨，置於涼水鍋中燒開（用水焯一下）撈出。鍋內重新放入清水，將蓮子、百合、精瘦肉一同入鍋，加水煲熟（可適當放些鹽調味）。

功效：清潤肺燥，止咳消炎，適用於慢性支氣管炎等脾虛弱的人群。

蓮子 圖：王道

食得健康

文：雨文

中秋月餅 健康滋味



陳皮豆沙貢餅

松子蜂蜜奶皇月

下星期一就是中秋節了，相信大家都會吃月餅來迎接這個節日，隨着都市人愈來愈推崇健康飲食，今年不少品牌都推出了以健康食材來製造月餅，如陳皮、南瓜籽、五仁等做餡料，推出較為健康的月餅。

今年，奇華餅家再度推出健康之選，選用優質南瓜籽、杏仁、松子及芝麻等高纖食材用心製成的「麥芽糖醇高纖迷你果仁月餅」，每一口都能感受滿腔果仁香，加上具嚼頭的口感讓你食得健康的同時，亦能品嚐傳統月餅的韻味。同時，品牌亦精心挑選新會十五年遠年陳皮，再配以頂級天津紅豆製成的「陳皮豆沙貢餅」，一嚐之下，豆沙餡料散發出淡淡陳皮的幽香，甘甜潤喉。

還有，全新「松子蜂蜜奶皇月」嚴選自新西蘭獨有的麥蘆卡蜂蜜及富有醇厚口感的瑞塔蜂蜜，經過精心調配下，獨特的花香芬芳與幼滑的奶皇混合後，味道濃醇蜜香，混入粒粒松子仁，每一口都醞釀出天然健康的甜蜜滋味。

另外，今年「福臨門」踏入70周年，「福臨門」特別推出寓意圓滿和諧的傳統五仁月餅，其五仁包括白瓜子、腰果、白芝麻、杏仁及棧仁，充滿豐富口感的果仁碎再加入糖冬瓜、桔餅及麥芽糖，調配出突出而融和的餡料，再包入以普洱茶製作的招牌餅皮，味道互相輝映。



香港註冊中醫師 楊沃林

海帶營養高

好友亞李喜歡烹煮西餐美食，擅長煎牛排，多次邀請我去他家吃牛排，我因入道教後戒吃牛肉，都推卻了。這天亞李說請我吃三文魚刺身，硬拉我到他家吃晚飯。



海帶

我到亞李家後，看到他準備晚飯的食材很豐富，預備了整條三文魚，魚肉準備做刺身、炸頭腩，其他下酒的小菜也有好幾種，惟獨沒有湯（亞李喜歡飲葡萄酒，很少喝湯）。我看到他買了的涼菜材料，如海帶和豆腐，叫他煮海帶豆腐湯給我喝。

日本人喜歡用海帶與豆腐煮湯，認為這是「長生不老的妙藥」。科學研究證實，日本某些高齡老人眼不花、背不駝、頭腦清晰，其原因之一是他們常以豆腐與海帶等海藻類食物一起吃的結果。

海帶的營養價值十分高，海帶含碘和碘化物，有防缺碘性甲狀腺腫的作用。海帶氨酸及鉀鹽、鈣元素可降低人體對膽固醇的吸收，降低血壓。海帶含有大量的不飽和脂肪酸和食物纖維，能清除附著在血管壁上的膽固醇，調順腸胃，促進膽固醇的排泄。

海帶熱水提取物對於體外的人體KB癌細胞有明顯的細胞毒作用，對S180腫瘤有明顯的抑制作用，而且海帶還富含抗癌明星硒，具有防癌的作用。海帶能提高機體的體液免疫，促進機體的細胞免疫。

海帶中含有60%的岩藻多糖，是極好的食物纖維，糖尿病患者食用後，能延緩胃排空和食物通過小腸的時間，如此，即使在胰島素分泌量減少的情況下，血糖含量也不會上升，而達到治療糖尿病的目的。

海帶上常附着一層像白霜一樣的白粉：「甘露醇」，它是一種貴重的藥用物質。現代科學研究證明，甘露醇具有降低血壓、利尿和消腫的作用，特別是消除小腿腫脹的功效顯著。

海帶中含有大量的多不飽和脂肪酸EPA，能使血液的黏度降低，減少血管硬化。因此，常吃海帶能夠預防心血管方面的疾病。

海帶中大量的碘可以刺激垂體，使女性體內雌激素水平降低，恢復卵巢的正常機能，糾正內分泌失調，消除乳腺增生的隱患。

海帶中的碘極為豐富，它是體內合成甲狀腺素的主要原料，而頭髮的光澤就是由於體內甲狀腺素發揮作用而形成的。

海帶含有豐富的鈣，可防治人體缺鈣。海帶含有大量的膳食纖維，可以增加肥胖者的飽腹感，而且海帶脂肪含量非常低，熱量小，是肥胖者減肥的食物。

推薦一個食療方：

海帶15克，黑木耳15克，瘦豬肉60克（切成細絲），先將海帶及木耳用水洗淨發透，切成細絲，與肉絲一起煮沸，加鹽、味精，再用水澱粉勾芡，即可食用。

此方適用於消化道腫瘤患者和高血脂症，還可防治高血壓、冠心病、甲狀腺腫大。本方海帶攻堅消積，黑木耳活血化瘀，瘦豬肉滋陰補虛，對腫瘤病人是理想的藥膳。