



■金秋時節防秋燥



■關節痛



■秋季防燥，要以潤肺生津為基本原則。



■如受風涼，易引起頭痛。

立秋之後，氣候學上屬於秋季，此時氣溫漸降，溫差增大，降雨量減少，濕度降低，空氣逐漸乾燥。中醫學認為秋季季節之氣是與人體的肺氣相通的。秋季是人們在夏季過多的發汗之後，各臟腑組織均感水分不足，如受風涼，易引起頭痛、流淚、咽乾、鼻塞、咳嗽、胃痛、關節痛等一系列症狀，甚至使舊病復發或誘發新病，尤其是老年人對秋天氣候的變化適應性和耐受力較差，更要重視預防。歷代醫家認為，秋季防燥，要以養陰清燥、潤肺生津為基本原則。

文：香港中醫學會 陳飛松 圖：資料圖片、網上圖片

人們在經歷夏天酷熱大汗之後，常損耗過多，會出現體內營養及水分不足。進入秋季之後，天氣漸涼，氣候乾燥，最先感受到的就是秋天的燥氣。中醫講「秋主燥」，「秋燥」除了易傷肺之外，也容易耗人津液，而出現口乾、唇乾、鼻乾、咽乾及大便乾結、皮膚乾裂等情況。我國民間素有「春夏養陽，秋冬養陰」的說法，是說秋季陰盛於外而虛於內，若不能養陰就易生熱病，就是我們老百姓所說的「上火」。「燥」讓很多人首先想到的就是要多喝水。其實，對於預防秋燥來說，「吃」和「喝」都很重要，而且「喝」也不單單指的是喝水。



■陳飛松

切忌大補 宜採清補之法

在吃方面，可選用一些宣肺化痰、滋陰益氣的中藥，如百合、杏仁等，對緩解「秋燥」多有良效。在堅持平衡膳食的前提下，應當適當向能養陰、生津、性味甘潤的食品傾斜。具體來說，一是清熱祛燥的粗糧雜豆類，如麥片、黃小米、玉米、綠豆、白芸豆等；二是當季的蔬果類，如蘿蔔、綠葉蔬菜、芋頭、南瓜、黃瓜、梨、柿子、葡萄、柑橘、大棗、荸薺等；三是滋陰潤燥的葷食類，如鴨肉、河魚、河蝦等；四是可適當飲食進補，一來可補充夏季耗損，二來可為抵禦寒冬奠定基礎。

然而，進食不可隨意，宜採取清補、單補之法，從緩、從少、從素，不宜過多



■綠豆

過猛，切忌突然大補，像海參、蛇肉、甲魚、鴨肉、鴨蛋、蘿蔔、豆腐、芝麻、銀耳、蓮藕，以及黃芪、麥冬、沙參、百合、蓮子、山藥、扁豆、紅棗等藥食品可為席上佳品，雞肉、牛肉、鵝肉、當歸、熟地黃等較為偏溫熱之品也可適當食用，但對於羊肉、狗肉、鹿茸、附片、辣椒、花椒等大溫大熱之品除非陽虛體質者應盡量少吃。唐代醫學家孫思邈在《千金翼方》中說：「秋冬



■蓮藕

間，暖裡腹。」因此，在飲食上還應注意暖腹，慎食生冷之品，故西瓜、香瓜、菜瓜等宜適量少食。

飲食調養「清潤」為宜

在飲食調養上，「清潤」為宜。秋季易傷津液，平時要適當多飲些開水、淡茶、豆漿以及牛奶等飲料，還應多吃些蘿蔔、番茄、豆腐、銀耳、梨、柿子、香蕉等，這些食物具有潤肺生津、養陰清燥的功效，並要禁煙酒及辣椒等燥熱之品。

暮秋時節，人們的脾氣開始封藏，進食滋補食品較易被消化、吸收和藏納，有利於改善臟器的功能，增強人體素質，對體弱多病的老年人，更有康復、祛病和延年之功效。這時可適當多吃些雞、鴨、牛肉、豬肝、魚蝦等，以及蓮子、大棗之類的食品。

同時，在飲食上還應注意暖腹，禁食生冷。《說文》釋義：「水流濕，火就燥，燥萬物者莫熯乎火」，所以，秋季飲食應以清淡為主，少食煎炒，多進果疏，力戒溫燥辛辣或煙酒檳榔等刺激之物。如清燉、清蒸之品常吃，旺火爆炒之物盡量疏遠。冰糖、蜂蜜，因人而異；西紅柿、黃瓜、綠葉蔬菜最好餐餐佐食；葡萄、柿



■護肺防咳



■秋季易傷津液，要適當多喝開水。

子、梨子等水果為清涼滋潤佳品，雖可常吃，但亦應注意交替變換，不可單一挑食，亦不可放量暴食。

所以，民間食梨，有生吃、榨汁、燉煮、熬膏，吃法雖異，目的歸一，「生津潤燥，滋陰養肺」深為百姓所熟知。



■柿子

加強鍛煉 適應「秋凍」

中醫素有「腎液為唾」之說，認為唾液的盈虧與腎的盛衰息息相關。因此，老年人應當做漱泉術，即每日清晨漱洗完畢，於靜室內閉目靜坐片刻，先叩齒36下，然後用舌在口中攪動，待唾液滿口後分3次咽下，並用意送至丹田，再緩緩將氣從口中呼出，呼吸時口唇微張，但不要出聲，如此

■漱泉術

慢跑有加強心血管功能、肺功能等優點，但跑前要充分熱身，慎選場地，避免運動傷害。



反覆36次，稍停片刻，兩手握拳，左右各做3次。若按此法早晚各做一次，對預防秋燥大有裨益。另外，老年人在起居上應做到早臥早起，以收斂神氣，從而保持肺的清肅功能，抵制燥邪的侵襲。

秋天的氣候變化較大，早晚溫差懸殊，體質較好的老年人衣着以輕薄為宜，不可頓增厚衣，應當當受些寒涼，以逐步增強抗寒能力，故在我國民間素有「秋凍春捂」的說法。抵抗力較弱的老年人，為避免舊病復發或增患新病，宜逐漸增衣，切不可頓增頓減，以防寒氣侵襲，誘發新病。

另外，老年人可根據個人的愛好和興趣，在力所能及的情況下，選擇適宜的鍛煉專案，如散步、慢跑、做操、練拳、打球、郊遊等。

飲食調理防燥配伍

靈芝銀耳羹（實用食療方精選）

材料：靈芝9克，銀耳6克，冰糖15克。
製法：將銀耳用溫水泡發，洗淨，置鍋內，加水適量，接着放入洗淨的靈芝，用小火燉2-3小時，至銀耳湯稠，撈出靈芝，調入冰糖汁，湯即成。



■銀耳

每日一劑，分三次喝畢。此湯滋陰潤燥，益氣養血，寧心安神，止咳平喘。陰虛久咳，肺腎虛喘，血不養心汁（失眠），以及病後陰虛均可飲用。臨床多用於秋季防燥和冠狀動脈粥樣硬化心臟病、肺心病、高血脂症、高血壓病、慢性支氣管炎、神經衰弱和慢性肝炎等證屬肺腎陰虛或氣血不足者，均有較好的預防調理作用。如果是風寒外束或咳嗽屬於實證的，不宜飲用此湯。糖尿病或血糖升高者亦不宜飲用。

此湯作用和緩，需飲用較長時間（1月至半年不等），才能收到較好的效果。另外，冰糖的用量不宜太大，冰糖量大儘管味甘美可口，但是甘能雍中，反而影響潤燥的效果，甚至上火。

二冬膏（攝生秘剖）

材料：天門冬（去心）、麥門冬（去心）各50克，蜂蜜適量。

製法：將天門冬、麥門冬洗淨，放入砂鍋中，以文火慢熬成稠糊狀，兌入適量蜂蜜，熬成蜜膏，裝瓶備用。

每次10-15克，每日2次，於空腹時用溫開水調服。15天為一個療程，連用3個療程，每個療程之間間隔3天。

二冬膏滋陰潤肺，生津養胃，清心除煩。對證屬肺腎或肺胃陰虛燥熱體質者，在秋季尤為適宜。是理想的輔助治療藥膳。慢性氣管炎、肺結核病、糖尿病、甲狀腺腺機能亢進、發熱性疾病，急、慢性咽喉炎和習慣性便秘等病症，均可辨證選用。因本膏具有養陰清心、除煩安神的功效，因此也可用於心陰虛的心煩不眠。本膏還可以作為更年期婦女之日常保健。風寒咳嗽，消化不良、大便溏稀者，不宜使用本膏。服用本膏時，忌食辛辣之物。



星之保養

文、圖（部分）：雨文

梁靖琪減少自我限制 展現自己最美好一面

早前，國際知名醫學美容藥廠Merz首度於香港開設pop-up store，品牌香港區首位代言人梁靖琪（Toby）應邀出席，在場分享自己對美的看法，以及如何增加個人自信及魅力的心得。她在近日憑人氣網劇《蝕日風暴》令人刮目相看，網民大讚她演技進步不少令人眼前一亮，除了每場打戲親身上陣外，性感演出亦是亮點之一。Toby為了演好打女的角色在身形上下了不少苦功，劇內fit爆身形大家有目共睹。

Toby於活動上分享了如何可以幫助人們建立正面態度及思想，應盡量減少自我限制，充分發揮潛力。同時，她希望大家認清醫學美容的觀念，與其他美容方式例如化妝、健身等沒有什麼差別，同樣是希望展現出自己最美好的一面。

於是，她和大家分享她試用Merz旗下王牌產品Ultherapy聚焦超聲波提升塑形療程時，是無痛無創的感受，更表示Ultherapy是全球唯一擁有美國FDA認證的產品，令她可以安心使用，打造持久緊緻的面形。Toby表示品牌的產品都有認證，所以她對其他療程都非常感興趣。

例如，美肌針RADIESSE，其塑形能力較佳，以及獲歐盟的CE Mark認可，為全球唯一獲FDA認可臉和手的填充劑，能即時為面容作立體塑形，並同時激發膠原自生的皮下注射療程。其安全性及效果經醫學臨床認證，可令皮膚持久細緻，撫平皺紋，豐盈臉形，提升輪廓，激活膠原蛋白再生。



■梁靖琪容光煥發



■Toby分享Ultherapy聚焦超聲波提升塑形療程無痛無創的感受。



■美肌針



香港註冊中醫師 楊沃林

美女撒嬌導引術

三十多年前，我在香港師從吳式太極拳名師胡勝師傅練習吳式太極拳。上世紀九十年代初，我到南京投資做中藥和保健食品生意，在南京呆了三十多年，此期間我曾全國去尋師訪友，先後跟隨多位名師學習楊式、陳式、趙堡、孫式、武式太極拳。

2004年我編著的《實用太極拳防治百病》，由江蘇科技出版社出版發行，我個人和該著作都被《中國太極拳辭典》收錄記載。

我練了四十多年的太極拳，近年幾乎完全不打太極拳了。因為我找到更加適合自己鍛煉的「導引術」。導引術源於上古的舞蹈動作，「導」體內的氣，「引」身體的血。導引術是通過經絡的傳導來產生局部或全身性的反應，使人體內部的各種生理機能受到刺激而逐漸回復正常，從而達到疏通經絡、暢達氣血、消除疲勞、增強體質、預防疾病、延年益壽的養生方法。

我在《男人的養生術》一書中敘述我教病人老邱練習導引術的故事：美女撒嬌，這是改自陳式太極拳纏絲勁的身法練習動作。老邱學習了幾天仍無法正確掌握動作要領。我向他講解練習此動作的功效，就是通過肩膀前後的扭扭抖動，起到活動脊柱、強化腰腹的功能，從而令上至頭頂，下至腳底，全身的血液循環暢通順達。

老邱突然明白過來，他隨即扭腰擺臀，雙手交替在身體前後甩動，他這樣做的動作恰好將脊柱扭動起來了。我說就是要這效果！老邱笑起來，他說：「這是美女撒嬌，見慣了！」

脊柱是人體軀幹的支柱。它位於頸、軀幹和盆骨的背面正中，是人體軀幹的中軸。脊柱承載着人體大部分重量。有科學家認為，人類進化為直立位生活，明顯地增加了脊柱的負重及椎間盤的壓力，因而使脊柱容易遭受損傷而致病。還有專家指出，人直立而極容易造成大腦缺血缺氧。

脊柱出現問題，可以引起頸肩痛、腰腿痛，還可以引起心律失常、頭痛、眩暈、胃痛、血壓升高和性功能障礙等全身功能障礙疾病。

「美女撒嬌」只要抖動三分鐘，氣血就會自腳底傳遍全身，身體輕鬆舒適。

長期堅持此練習，高血壓、高血脂、高血糖都會下降，腰酸背痛、失眠會消失；頭痛、便秘、痔瘡等全部得到改善，甚至痊癒。

美女撒嬌的具體方法和要領如下：

兩腳與肩同寬站立，全身放鬆，兩腿微曲，腳趾抓地；以肩膀右前左後、左前右後重複帶動全身，全身一左一右地隨身體扭轉而抖動。

通過抖動，人體各個部位的機能啟動，能增強肌肉功能，增強人體肌肉活動力，增強各關節的功能；還能疏通經絡，有利於體內各組織、器官的運作與協調，促進氣血物質循環，經絡暢通，氣行血暢，氣血通達，增強體質。

「腰粗」是腹型肥胖，不僅會誘發脂肪肝、糖尿病、心血管疾病等代謝類疾病，還與癌症的發生密切相關。

一項歐洲針對四萬三千多名成年人，隨訪了12年的研究表明，腰圍每增加11厘米和肥胖相關的十種癌症（比如腎癌、肝癌）增加13%，大腸癌的風險增加22%。

練習美女撒嬌導引術，可以燃燒腹部脂肪、瘦腰。