

# 金秋防燥「容平」以待 中醫養生護肺清氣



■金秋時節，天氣乾燥，養生強調調養肺氣。



「不覺初秋夜漸長，清風習習重淒涼。炎炎暑退茅齋靜，階下叢莎有露光。」——唐孟浩然《初秋》。炎炎夏日在落葉中漸漸遠去，清風徐來迎來了陣陣秋意，在這秋高氣爽的季节，除了登高郊遊之外，還有些什麼是我們要特別值得去注意的呢？傳統中醫理論認為，秋氣與人體的肺氣相通，秋季養生強調調養肺氣。

文：香港中醫學會 羅桂青註冊中醫師 圖：新華社、資料圖片

《素問·陰陽應象大論》中說：「西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛在腎，肺主鼻。」節氣處暑和秋分後，氣候開始逐漸轉涼，外邪以燥為主，燥邪一般從口鼻、肌表侵襲人體，而肺臟外合皮毛、開竅於鼻，又屬嬌臟，喜潤而惡燥，因此燥邪容易傷及肺臟。

## 燥邪分涼燥與溫燥

大腸又是肺之腑，同主秋令，因此也要注意大腸的功能運作。燥屬陽邪易傷陰液，人體容易出現口、鼻、咽乾燥、乾咳少痰、皮膚乾燥、聲音沙啞、大便乾結等症狀，因此防燥是秋季養生的一大要點。

而燥邪又可分為涼燥和溫燥兩種，涼燥指的是秋燥偏寒之邪，津液虧損較輕，以口、鼻、咽乾燥為主，伴舌淡紅苔薄白；溫燥指的是秋燥偏熱之邪，津液虧損比較重，可出現聲音沙啞、大便乾結，伴舌紅苔少。



■羅桂青中醫師

## 潤燥食物預防秋燥

在我們的日常生活當中，我們可以適當地進食一些潤燥的食物來預防秋燥。例如：

(一) 秋梨膏，有潤肺生津的功用，適合偏溫燥的人士服用。

材料：生梨10個，麥冬30g，百合30g，川貝15g，蜂蜜80ml。

生梨切碎榨汁備用，麥冬、百合、川貝加水煮沸一小時，濾出藥液，將藥液兌入梨汁，以文火濃縮至稀流膏時關火，然後待冷卻後再加入蜂蜜攪拌均勻。秋梨膏宜空腹時用溫開水調開服用。梨有滋潤咽喉、補充津液的作用，對咽喉乾癢、

大便乾結等症狀有幫助。麥冬、百合、川貝及蜂蜜均有潤肺滋陰的功能。

(二) 清補涼，有益氣、養陰、潤燥的功用，涼燥和溫燥均可適當地服用。

材料：南沙參、北沙參各12g，陳皮9g，洋薏米15g，玉竹12g，南杏仁、北杏仁各9g，懷山藥15g，桂圓肉9g，蓮子肉15g，芡實12g，百合15g，枸杞子9g，蜜棗3粒，冰糖適量。

偏涼燥者平日可適量服用一些杏仁糊，杏仁有潤肺祛痰、止咳平喘、潤腸通便的作用。

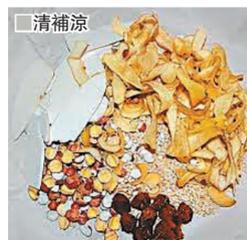
\*\*以上湯水孕婦及糖尿病患者慎用。



■梨可清熱潤肺化痰。



■麥冬



■清補涼

現在，還有一些其他的養生湯水可供大家參考，以下湯水食療對皮膚乾燥、口舌喉乾均有作用。



■百合

一、金銀菜杏仁豬肺湯，有滋陰潤肺的作用。

材料：金銀菜適量、杏仁15g、豬肺適量、蜜棗三枚、食鹽適量。

二、花旗參百合湯，有益氣生津、潤肺化痰的作用。

材料：花旗參適量、百合30g、羅漢果一個、瘦肉適量、蜜棗三枚、食鹽適量。



## 中醫看診解表祛邪

若燥邪犯表傷肺，溫燥多致肺津損傷，證見發熱、微惡風寒、頭痛、少汗、咽乾鼻燥、乾咳少痰、口渴舌乾等症狀；若涼燥犯肺則證見發熱惡寒、頭痛、無汗、鼻塞、咽乾唇燥、咳嗽痰稀、苔白少津等症狀。若出現以上症狀，則不宜自行服用以上湯水，應及早找註冊中醫師看診，以中藥解表祛邪。臨床上以溫燥常見，涼燥則多發生在深秋、秋冬交界氣候寒冷之時。

溫燥治法：辛涼甘潤，輕透衛邪。

方藥：桑杏湯。  
桑杏湯（《溫病條辨》）：冬桑葉、杏仁、沙參、象貝、淡豆豉、山梔皮、梨皮。

涼燥治法：宣肺達表，化痰潤燥。

方藥：杏蘇散。  
杏蘇散（《溫病條辨》）：杏仁、紫蘇、半夏、陳皮、前胡、枳殼、茯苓、生薑、桔梗、甘草、大棗。

## 補充水分慎防秋燥

慎防秋燥最重要的還是要補充水分，平日不要等口渴才喝水，要按時適當的多飲用溫水，以及多吃一些滋潤養陰的食物，如雪梨、馬蹄、甘蔗、雪耳等，也可以使用中藥材如麥冬、沙參、玉竹、百合等做藥膳食用。

除了飲食之外，中醫還強調調情志養生，《素問·四氣調神大論》中說：「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。」

秋天太陰之氣開始收斂，萬物開始凋零，人也要收斂銳氣，宜早睡早起，處事從容恬淡，情緒不宜過於激昂，要應秋三月的「容平」之性，使肺氣降以養太陰之氣。平時可做簡單而不太劇烈的運動，如太極拳、八段錦等。

日常調護：

- 盡量少進食寒涼、生冷的食物，如魚生刺身、雪糕、冷飲、苦寒類的涼茶等。
- 盡量少進食辛辣、煎炸、刺激性的食物。
- 除此之外，雖說金秋要防燥，但潤燥亦不宜太過，所以對以上建議的食療也應適當飲用，以免滋潤過盛而造成痰濕內生，進而影響脾胃的運化功能。
- 秋季運動不宜太過劇烈，亦不宜出汗過多，要適可而止，黃昏後避免運動。

注意：雖然湯水的偏性不及藥物，但對身體仍有影響，偶爾服用某些湯水問題不大，若要長服和更對症地針對個人體質及疾病應用，還應請教註冊中醫師，聽取中醫師的建議，對症服用才可。

### 健康資訊

## 香港素食嘉年華 推健康舒展身心

素食生活除了為我們及生態帶來好處，亦成為了潮流的大趨勢。今天，由全香港多個主要素食團體合作籌劃的第七屆香港素食嘉年華是蔬食界盛事，全香港推動健康、環保以及動物保護的組織、商戶等都會在這一天施展渾身解數，將最好最環保的生活方式向大家展現。

在秋高氣爽的日子，於一片綠草如茵的場地舒展身心，參加免費健身課程、工作坊、烹飪示範、註冊醫生和營養師的分享，現場將會有超過70個素食有機攤檔，當中超過20家餐飲提供世界各地不同特色的美食，數百款有機環保純素產品應有盡有。在場還會有最新的嘉年華雜誌和贈品派發，更有提供免費試食。

日期：9月29日  
時間：上午10時至下午4時  
地點：清水灣道1111號三育書院



■去年素食嘉年華現場



香港註冊中醫師 楊沃倫

## 秋季吃鴨肉進補

中秋節剛過，中秋一家團圓，吃月餅、賞明月是中國幾千年的風俗。古代帝王祭月的節期也為農曆八月十五，時日恰逢三秋之半，故名「中秋節」。

中秋正值秋季的中期，而秋天的本質在一個「涼」字，俗稱「秋涼」，正是這種氣溫漸低的「涼」，常常容易誘發出各種疾病，例如哮喘、心絞痛、血栓、中風等。春夏兩季，人體陽氣以外發為主；秋冬時節，要注意陽氣的收與藏。

「七月半鴨，八月半芋」，古人認為農曆七月中旬的鴨子最為肥美營養。此時的鴨子肥美不說，秋天食用味甘、性涼的鴨肉，不僅可滋陰養胃，還可以緩解陰虛火旺，起到祛火降燥的作用。所以，相比之下，豬牛羊等其他肉類都稍遜一籌。

元朝的御醫忽思慧在《飲膳正要》一書指出：秋天最宜吃鴨肉！

因為鴨肉除可大補虛勞外，還可消熱毒、利小便，這是多數溫熱性肉禽類所少見的。每年新鴨養到秋季，肉質壯嫩肥美，營養豐富，能及時補充人體必需的蛋白質、維生素和礦物質。吃鴨肉既能保證攝入足夠的蛋白質，又清涼不上火。

鴨肉蛋白質含量很高，還含鈣、磷、鐵、煙酸和維生素B1、B2，有滋補、養胃、補腎、除癆熱骨蒸、消水腫、止熱痢、止咳化痰等作用。

鴨肉脂肪含量適中，分佈均勻，脂肪酸主要是不飽和脂肪酸和低飽和脂肪酸，熔點低、易於消化，其鮮美滋味有增加食慾的作用。

鴨肉性涼、味甘，其最大的特點就是不溫不熱、清熱去火。鴨肉可以清熱涼血，適宜於陰虛內熱的人群食用。

鴨肉有通利小便、補腎固本的作用。常吃鴨肉可以利水消腫，對於各種水腫，尤其是妊娠期間水腫有很好的治療作用。此外，有慢性腎炎水腫的病人經常吃鴨肉有保護腎臟的作用。

鴨肉還含有大量的無機物和較高的鉀、鐵、銅、鋅等微量元素。常食可滋陰養胃，利水消腫，補血行水，養胃生津。可用於緩解和改善身體虛弱、病後體虛等症。

鴨肉是有護膚、美膚作用的食物，可以通過其滋陰以達到美容的效果；此外，鴨肉中富含B族維生素和維生素E，可以預防腳氣病及多種炎症，延緩衰老；鴨肉中豐富的煙酸具有保護心臟病患者的作用。

鴨肉的營養價值很高，蛋白質含量比畜肉高得多。而鴨肉的脂肪、碳水化合物含量適中，特別是脂肪均勻地分佈於全身組織中。鴨肉中的脂肪酸主要是不飽和脂肪酸和低飽和脂肪酸，含飽和脂肪酸量明顯比豬肉、羊肉少。

鴨肉中所含B族維生素和維生素E較其他肉類多，能有效抵抗腳氣病，神經炎和多種炎症，還能抗衰老。

鴨肉中含有較豐富的煙酸，它是構成人體內兩種重要輔酶的成分之一，對心肌梗死等心臟疾病患者有保護作用。

鴨肉還含有大量的無機物和較高的鉀、鐵、銅、鋅等微量元素。常食可滋陰養胃，利水消腫，補血行水，養胃生津。可用於緩解和改善身體虛弱、病後體虛等症。



■鴨 中新社