

秋分燥邪易傷肺 宜顧護脾胃滋陰潤燥

秋季包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露和霜降共六個節氣，特點是由熱轉寒、陽消陰長。今年，秋分剛過，這是24節氣中的第16個節氣，時間一般為每年的西曆9月23日前後，正屬秋季中間，晝夜等長。秋分，從字面之意即為秋天之半也，在四季不明顯的亞熱帶氣候不一定能感到秋天已過半，但天氣卻變得愈來愈乾燥。初秋餘熱與燥邪相合成「溫燥」；當踏入深秋，氣溫轉涼，與燥邪結合則成「涼燥」。燥邪最容易侵犯肺與大腸，令人出現皮膚乾燥、兩眼乾澀、鼻癢咽燥、口乾舌燥等情況。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）圖：藍永豪資料圖片

秋分後，氣候由熱轉涼，陽氣漸收，陰氣漸長，自然界由生長開始向收藏轉變，而人體氣血也開始逐漸內收。根據中醫順應四時養生原則，秋冬養生，凡精神情志、飲食起居、運動鍛煉，皆以「養收」為原則，宜注意顧護脾胃，同時飲食少辛增酸以養陰潤肺；適度增加運動，注意早晚防寒；早臥早起，多做深呼吸，放鬆心情，排解憂鬱。秋分一般都在中秋節附近，喜慶之時容易多吃肥膩厚甘之品而損傷脾胃，故需要多加注意以護中焦。

精神調養宜清淨樂觀

秋季宜保持清淨樂觀之心，要做到「口中言少，心中事少，腹中食少」，達至清心寡慾、心境淡泊寧靜，抱着平常心看待事物，這樣便有利於神志安寧，收斂神氣；總要使心情舒暢，切忌久久沉溺於悲憂傷感之中。具體而言，多增加室內陽光照射，以日光消除陰翳，減輕抑鬱情緒；適當喝點花茶、吃精美甜點及少量香蕉，以改善心境；培養興趣愛好，如專注於琴棋書畫等即可轉移注意力，又能陶冶性情。

起居調養宜早臥早起

天高氣爽之時，不宜熬夜和貪睡賴床，宜「早臥早起，與雞俱興」。早臥以順應陽氣之收斂，清



■秋季宜保持清淨樂觀之心



■藍永豪中醫

晨到室外呼吸新鮮空氣，為的是使肺氣得以宣發。位居南方的香港天氣還感濕熱，時而颱風驟至，但天氣變幻無常，即使在同一地區也可能出現「一天有四季，十里不同天」的情況，因而要注意着衣厚薄適中，避免影響人體對氣候轉冷的適應能力，提防受涼感冒。

運動調養應循序漸進

踏入秋季，天氣逐漸涼爽，人體陰精陽氣正處在收斂內養時期，故運動也要順應這一原則，運動量應由小到大，循序漸進，鍛煉以身體發熱，微微出汗，鍛煉後以感到舒適為標準，可根據自己的具體情況選擇不同的運動方案，選擇適合自己的體育鍛煉，如打太極拳、瑜伽、八段錦、戶外散步登高、慢跑、跳社交舞、短程旅遊等以增強抵抗能力。老年人、體質虛弱者要注意運動適度，提防運動後出汗過多讓邪氣趁虛而入之餘，亦不宜選擇運動量大而身體不勝負荷的運動，避免誘發或加重心腦血管疾病。

飲食調養宜滋陰潤肺

秋分後燥氣當令，燥邪易傷肺，飲食應以滋陰潤肺為宜，可適當食用滋潤的食物，如燕窩、梨、川



■秋季時節，不宜貪睡賴床。

貝、杏仁等，並益胃生津的芝麻、百合、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、鳳梨等柔潤食物。燥邪易使腸燥，讓人有排便問題，中藥芝麻以成熟種子入藥，性平味甘，能補益肝腎，養血益精，潤腸通便。飲食中加少量的芝麻油，用芝麻做菜、做粥等，有利改善腸燥便秘。

其次，所謂「秋天宜收不宜散」，所以要盡量少吃蔥、薑、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物，適當多食橘子、檸檬、葡萄、蘋果、石榴、楊梅、柚子等味酸生津的果疏。



■天氣漸涼，應選適合自己的體育鍛煉，如打太極拳、八段錦等。

梨性涼味甘、微酸，歸肺、胃經，能清熱、降火、生津、潤燥、化痰、止咳、潤肺。

紅蘿蔔能滋陰養顏，下氣調中。

甜杏仁性微溫味微苦，歸肺、大腸經，能潤肺、平喘、止咳、潤腸。

鵝鶩性平味甘，歸脾、肺、肝、腎經，能健脾、消積、滋補肝腎、止瀉。

秋分後食療取散寒滋陰

適合在秋季食用的食譜有很多，一般具有滋陰潤燥、健脾祛濕作用，常見的秋季食療包括生地粥、蓮子百合湯、雪梨銀耳湯、冰糖梨子川貝湯等。

當中的生地黃性寒味甘，能清熱涼血，養陰生津；蓮子性平味甘、澀，能補脾止瀉，益腎澀精，養心安神；百合性寒味甘，能養陰潤肺，清心安神；銀耳性平味甘、淡，能滋補、潤肺、養胃、生津；冰糖養陰生津、潤肺止咳，梨性涼味甘、微酸，能清熱、降火、生津、潤燥、化痰、止咳、潤肺，川貝母性微寒味甘、苦，能清熱潤肺，化痰止咳。

秋分前除了要滋陰防燥外，還需要慎防中暑等熱證；相反，秋分後則以散寒滋陰為主，因為秋分為陰陽各半，故筆者介紹「秋梨杏仁玉竹百合鵝鶩湯」，能夠適合不同體質的人士滋陰潤燥之用。

材料（4人份量）：秋梨2個、甜杏仁30g、玉竹60g、百合60g、紅蘿蔔200g、鵝鶩1隻、陳皮1塊、生薑2至3片。

做法：玉竹、百合及陳皮用清水洗淨，浸泡約半小時，陳皮刮去內囊；紅蘿蔔用清水洗淨，切成塊件，鵝鶩宰好後洗乾淨內臟，然後剝成塊，放入熱水中焯幾分鐘後撈起，連同備好的材料放入煲中，加入適量清水，武火煲沸後，改為文火煲約1至2個小時，最後加入適量食鹽調味。

功效：梨性涼味甘、微酸，歸肺、胃經，能清熱、降火、生津、潤燥、化痰、止咳、潤肺；甜杏仁性微溫味微苦，歸肺、大腸經，能潤肺、平喘、止咳、潤腸；玉竹性平味甘，入肺、胃經，能補陰潤燥、生津止渴，能治肺胃陰虛燥熱之症；百合性微寒，味甘、淡，入肺、心經，具潤肺止咳，清心安神之功。兩藥合之能滋補心肺，預防燥邪傷津；鵝鶩性平味甘，歸脾、肺、肝、腎經，能健脾、消積、滋補肝腎、止瀉；陳皮性溫味苦、辛，能理氣健脾，燥濕化痰；生薑性微溫味辛，能發汗解表，溫中止嘔，溫肺止咳，解魚蟹毒，解藥毒。另外，紅蘿蔔能滋陰養顏，下氣調中，若節日飲食太過，可以用白蘿蔔取代紅蘿蔔以增強消食化滯之效。

注意：紅蘿蔔具利腸作用，食後能潤腸通便，脾虛洩瀉者宜慎食或少食。

滋味創新有「營」月餅迎中秋



■奇華餅家師傅示範迷你無花果仁月的製作方法

中秋，是團圓相聚的美好時光，亦是大家吃月餅的時候，加上今年疫情嚴重，大家都特別注重健康，況且香港人一向講究飲食，除了色香味之外，也講求食材選料的創新，多元化及健康養生。

奇華餅家繼去年熱賣乳酪奶皇月後，今年有新創作，特別選用有「生命之果」之稱的無花果和多款營養價值極高的果仁和果肉，製成果香滿溢的「迷你無花果果仁



■「馥郁系列」月餅禮盒



■餡料：果仁醬（合桃碎、腰果、杏仁碎粒）、小紅莓、椰棗、杏脯、無花果乾。

■迷你無花果果仁月

月」，嚴選來自土耳其的無花果乾，甘甜中帶有一絲微酸，入口滋味甜而不膩，再混合椰棗、杏脯、腰果及選自美國的合桃、杏仁和小紅莓等，含豐富蛋白質的同時，口感層次更形豐富。無花果具有潤肺理氣等功效，同時含有多種維他命、膳食纖維等幫助消化的元素，讓大家安在家中亦可度過一個滋味有「營」的中秋佳節。

美心月餅今年更推出全港獨家首創的「拔絲蓮蓉月餅」，加入獨創的拔絲效果，有別於傳統，專業研發團隊歷經一年的反覆測試及篩選食材，創造出獨一無二，可以在室溫及保質期內保持拔絲效果的拔絲蓮蓉月餅，而且無需在食用前加熱，便能夠拉出一條條幼滑的鹹蛋黃絲。其外層可口，



■羽衣甘藍五仁月餅



■拔絲蓮蓉月餅

內層煙韌感十足，雙重口感滋味獨特，為你今個中秋帶來新食法，「拉」出新玩法。

信和酒店旗下中菜廳「粵」推出的「馥郁系列」月餅禮盒中，盛載三款小巧精緻並富東方特色口味的迷你月餅，分別為斑蘭蛋黃月餅、奶黃月餅及薑汁蓮蓉蛋黃月餅，當中的薑汁蓮蓉蛋黃月餅創新地以薑汁融入鹹蛋黃白蓮蓉月餅之中，為傳統口味注入創意，微辛的薑汁味道能喚醒味蕾，為月餅增添多重層次的豐富口感。

另外，La Manna今年特別推出全港首創羽衣甘藍月餅，一盒有六個月餅，包羅了三個有機羽衣甘藍紅豆蓉月餅及三個有機無花果五仁月餅，滿足大家對健康的追求。

文、圖（部分）：兩文



香港註冊中醫師 楊沃林

膏肓穴無所不治

幾年前，我與譚兆昌博士去北京醫治一位罹患肺癌晚期的好友，當時好友病情嚴重，身體十分虛弱。我除了用藥和發功為他提升正氣，增強免疫力，還派給譚博士一個任務：每天幫好友艾灸膏肓穴。數天後，好友的身體狀況恢復得很好，能參加宴席，活動自如。

當形容一個人病無可治時，人們常會使用「病入膏肓」這個成語，但大多數人都不知道，膏肓其實是人體上一對重要的穴位。

大家都聽說過「病入膏肓」這個成語，它源於《左傳》中的一段典故。晉景公患了病，太醫經過診斷，對景公說：「病入膏肓，藥物已無濟於事，無法治了。」後來景公不治而亡。於是後人常用「病入膏肓」來指病重難治。

藥王孫思邈後來評論時說：「時人拙，不能求得此穴，所以宿疾難癒，若能用心方便，求得之，無疾不愈矣。」孫思邈所指的「此穴」就是膏肓穴。藥王孫思邈的意思是：這些人醫術低，只要找到膏肓穴，並灸它，任何病都會好！

藥王孫思邈在《千金方·雜病論》中說：膏肓穴無所不治。「膏肓能主治虛羸瘦損、五勞七

傷及夢失精、上氣咳逆、痰火發狂、健忘、胎前產後等，百病無所不療」。

歷代醫家多認為，膏肓穴有補益虛損、養肺調心的作用，臨床上多用於治療肺氣虛弱所致的咳嗽、氣喘、骨蒸盜汗、肺癆等病症；心氣不足、心火上擾所致的癲狂、健忘、遺精等病症，以及各種原因所致的羸瘦虛損。

膏肓這個穴位比較隱蔽，針不方便扎進去，手也難以按到，想要活動膏肓，最好的方法就是通過艾灸和自我鍛煉。

取穴方法：膏肓穴是人體膀胱經上的一個大穴，在後背肩胛骨旁。取穴時，病人坐位，雙手交叉緊抱雙肩，肘關節貼近胸前，將肩胛骨打開，從大椎穴向下找到第四胸椎棘突下，再旁開三寸處。

艾灸膏肓穴，可以把最深層的風寒濕毒瘀血灸出來。艾灸膏肓穴的療效很明顯，也會讓人很願意去做：艾灸三兩天肚子會咕咕響，氣很足；體質偏寒的，可能有排寒反應，比如肚子或腿發涼。還有的可能會發汗或嘔氣。

如果灸一個星期，一點動靜都沒有，說明身體很乾淨。當然，打開膏肓穴的方法不只



膏肓穴 位於第4胸椎棘突下，旁開3寸

有艾灸，平時的自我鍛煉很重要。

一、雙肩旋轉法：兩手自然下垂，中指貼住大腿兩側的「風市穴」，以肩為軸，雙肩一起往前轉動10次，這就是在「開膏肓」；然後，仍舊以肩為軸，兩肩往後轉動10次，這就是在「合膏肓」。

這個動作可以把膏肓活動開，充分鬆開肩背部，長期練習，能有效解決肩背痛的問題；而反覆的前後拉伸又能使胸腔得到擴張，這也能有效防治心、肺疾病。

二、擴胸後拉法：兩腳平行站立，兩膝微曲，腰直，胸平，兩手握拳，兩臂緩緩抬起到胸前與肩平，然後用力向後拉至極限，使肩胛骨盡量向脊柱靠攏，擠壓兩側膏肓穴，略停1至2秒鐘，再恢復原姿態。後拉時深吸氣，回收時呼氣，動作在水平面緩慢進行，動作到位，使背後有酸脹、出汗的感覺。

這個動作可打開和擠壓膏肓，做完幾次後，人會感覺周身清爽，肩背疼痛明顯減輕。