

香港霜降節氣「燥」

以潤治之 平補非溫補



今個星期五就是霜降，是24節氣中第18個節氣，是秋季6個節氣（立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降）中的最後一個，也意味着冬季即將來臨，其時間在每年西曆10月23日前後，太陽黃經210°，斗指戌位。「霜降始霜」，霜降節氣前後，中國大部分地區特別是黃河流域氣溫開始降至零度，空氣中的水汽凝結成冰晶，並聚集在冰冷的物件表面之上形成白色的霜，便取名霜降。《月令七十二候集解》中說：「九月中，氣肅而凝，露結為霜矣。」所以雖然取名霜降，但並不是真的指霜從天而降，這裏的「降」，更多指的是大自然陽氣「往下」收，為接下來冬季時陽氣「封藏」做準備的意象。

文：香港中醫學會 石華鋒中醫師 圖：石華鋒、資料圖片

由於中國地域遼闊，南北氣候特點差別明顯，特別是香港隸屬嶺南地區，位於中國南部，處在亞熱帶，在氣候上呈現出亞熱帶季風海洋性氣候特點，高溫多雨，夏長冬短，香港的24節氣有着自身的氣候特點。香港可以結霜，但並非年年都能夠結霜，結霜的日子也都比較少，並且結霜的時間也都不在霜降時間前後，而是在霜降節氣後的2至3個月內。

根據香港天文台記錄，大致上每年10月上旬及中旬氣溫相對較高，濕度相對較高，也較容易遇上雨天或颱風，而從10月下旬開始，本港則容易受乾燥的季風影響，天氣以晴朗、乾燥或非常乾燥及早上較涼的狀態為主。綜上所述，香港霜降的氣候主要特點可以總結為「乾燥」且「微有涼意」。

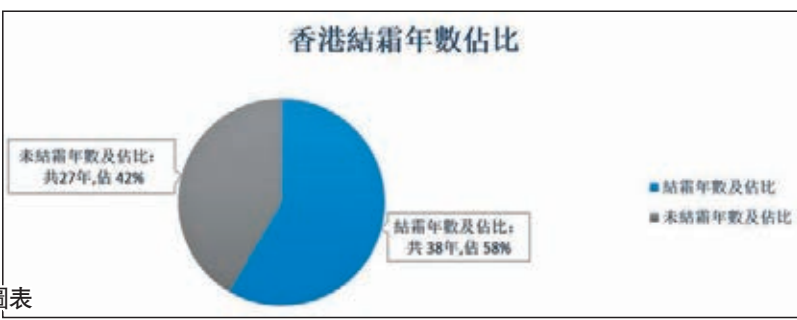
最簡單有效方法「喝水」

中醫有六淫的概念，即風、寒、暑、濕、燥、火六種外感病邪的統稱。因為香港霜降節氣氣候乾燥，所以人也就容易受到「燥」邪的影響。如果受到「燥」邪影響，身體則容易口渴乾燥，唇部乾裂，咽乾喜飲，鼻黏膜乾而流血，皮膚乾燥癢癢，毛髮乾燥脫落，大便乾結便秘，同時燥邪還很容易傷及肺臟，所以也容易產生乾咳少痰或無痰的症狀。

針對「燥」邪，中醫提出以「潤」治之，即滋陰潤肺，生津止渴，養血潤燥等原則都是霜降節氣的主要防治方向。喝水是最簡單有效的方法，但也需要掌握正確的方法，不可一次性短時間內飲用大量的水，而應當將一杯水作兩三百口緩緩飲下，古人將此方法稱為「千口一杯飲」，很有「隨風潛入夜，潤物細無聲」的感覺，可以令水分充分地吸收及利用，廣東潮州、福建閩南、台灣以及日本地區的茶道也都在潛移默化中應用了這個方法以作日常養生。「千口一杯飲」除



石華鋒 註冊中醫師



運動不可大汗淋漓



柿



白蘿蔔

了能夠潤燥生津之外，還能夠起到益氣養血、安神定志的功效。

懂據食材不同性味搭配

除了喝水以外，也可以食用柿子、芝麻、核桃、蜂蜜、牛奶、雪梨、雪梨、香蕉、馬蹄、提子、蓮藕、甘蔗、白蘿蔔、大白菜、小白菜、橄欖等甘潤性質的食物以養陰生津潤燥，其中柿子是霜降節氣前後才完全成熟的果實，這時的柿子皮薄肉鮮味甜，營養價值很高，民間有「霜降吃丁柿，不會流鼻涕」，以及「霜降吃個柿，冬天不裂唇」等養生諺語。最後，還可以將中藥材應用於藥膳或燉水代茶中，以進一步加強「養陰潤燥」的功效，如南沙參、北沙參、麥冬、石斛、花旗參、百合、淮山、蓮子、玉竹等藥食同源的中藥材。

值得注意的是，霜降節氣還要避免辛辣之物大量地攝入或使用，以防止過度耗傷津液，如辣椒、花椒、胡椒、胡椒、八角、小茴香、生薑、蔥、蒜、韭菜、酒、煙等都屬傷津耗液之品。運動上也不可大汗淋漓令身體津液大量流失，而應以身體溫暖微微出汗為



喝水是最有效防治方法

宜，運動後也應及時補充水分。當然，具備飲食及運動禁忌的觀念很重要，但不可過於絕對，我相信若只是小量或偶爾地食用辛辣之品或偶爾地大汗淋漓，對身體的影響並非太大，重點是要懂得把握這個度。

如果懂得根據食材的不同性味進行合理的搭配，還可以達到「去性存用」的效果，即去除中藥的偏性，保留其功效的效果。例如，煮白蘿蔔湯時，由於白蘿蔔性微寒，脾胃虛寒的人服用後容易產生胃脹、頭暈、乏力、口淡等不適，此時若加入適量性溫的薑絲或薑片共煮，那麼一方面可以去除白蘿蔔的寒性，留下健胃消食之功效；另一方面白蘿蔔的性微寒也可令生薑溫而不燥，留下溫胃散寒的功效。兩者合用，相得益彰。

微有涼意既要暖也要涼

自香港霜降開始時，這晚秋的夜晚才帶來一絲絲的涼意，處在常溫下的水、飲品及生果也逐漸冰涼起來，如果直接飲食而不採取一些應對措施，不斷累積的寒涼容易令胃腸冰冷，易導致「脾胃虛寒」的情況產生，出現胃痛、腹脹、便溏或腹瀉，口泛清水，畏寒喜暖，手

腳冰冷等症狀。中醫裏也講「胃喜溫不喜涼」，所以霜降節氣時要懂得「暖」胃，應當飲用溫暖的水及飲品，盡量避免雪糕及冷飲的服用。

有一句養生名言叫做「春捂秋凍，不生雜病」，其中「春捂秋凍」講的是在春季天氣變暖時不要過快地脫掉保暖衣物，秋季天氣變冷時也不要過早地添加保暖衣物，而要讓身體受到適宜程度涼爽的刺激，從而提高身體耐寒的能力。值得注意的是，秋凍不是讓人不保暖，對於人體頸部、肩部、腰部、腹部、膝關節及足部的保暖在一年四季中都是非常重要的。

所以，香港霜降時節既要「暖」，也要「凍」，暖的是我們的脾胃，凍的是涼爽對身體的刺激。總而言之，香港霜降節氣養生的主要原則應當是滋陰潤燥，屬於「平補」，並非「溫補」，這是由香港霜降節氣「燥」的氣候特點所決定的。



適合香港霜降節氣服用的食療湯水

花旗參



參麥養陰湯

材料：花旗參15g、北沙參15g、麥冬9g、石斛9g、南杏仁9g、淮山15g
製法：將以上材料洗淨後放入鍋內，加水煎煮。亦可加入豬瘦肉、花膠、鮑魚、海參或元貝等煲湯服用。
功效：益氣生津，養陰潤燥。
適用範圍：口渴乾燥，唇乾，咽乾，鼻黏膜乾而鼻血，皮膚乾燥癢癢，毛髮乾燥脫落，大便乾結便秘，乾咳少痰或無痰，心情煩躁等。
注意：以上湯水請諮詢您的中醫師後再服用，可避免體質不適，保證更佳療效。

健康資訊

文、圖：雨文

全天候防疫方案

疫情繼續肆虐全球，全港首間抗疫生活概念店 Cleanfreak.STORE 早於7月時在香港機場開設第一間期間限定店，大受機場員工及機組人員歡迎。有見及此，品牌決定進駐香港商業核心地帶——中環，由即日起至10月31號，期間限定店正式落戶中環置地廣場二樓，是首間採用視覺智能零售管理系統的店舖，為商界及上班族提供不同類型的防疫科技產品。



防疫生活概念店 進駐中環置地廣場

品牌提倡把防疫成為生活潮流，推出一系列個人時尚防疫產品，包括 EcoPLUS+ for CLOTHING 及 A.I. SHIELD for SNEAKERS & BAGS 等，集消毒殺菌、防水、防污於一身，為都市人提供更先進方便的日常防疫方案。今次，期間限定店更特別推出全新自動感應潔手系統，更特設各款專屬優惠，亦提供中央防疫冷氣系統諮詢及辦公室空間消毒等服務，為辦公室打造安全衛生的工作環境。



全新自動感應潔手系統

例如，全新 BioEm 空氣消毒淨化液 BS-1 自動感應潔手機首次於期間限定店亮相，備有座地及座枱型號，BS-1 自動感應潔手機配合 Bio-Em 300ml 專屬補充裝，每一瓶足夠噴灑 2,200 次，比酒精搓手液更高效和耐用，而且不傷皮膚，安全可靠。加上，期間限定店率先採用金康科技引進的商湯智能人工智能零售管理系統，可透過記錄顧客特徵，如性別、年齡範圍等，捕捉顧客在店內的移動路線、停留點和選購的商品。

而所有惠顧顧客均可親身體驗全球首部 4合1 智能消毒通道 CLeanTech，為你於上班前、午飯時間或放工後進行全身消毒，CLeanTech 結合人工智能探溫、空氣消毒淨化、納米與光催化消毒技術及負壓淨化裝置設計於一體，為用戶自動進行無接觸式體溫探測與全身消毒。同時，店內亦設有免費試用 A.I.SHIELD for HAND 神盾智能隱形手套服務，一經噴灑，搓勾後會在雙手形成抗菌鍍膜，以納米刺針



4合1 CLeanTech 智能消毒通道



人工智能探溫形式作物理消毒，猶如戴上隱形殺菌手套，兼具長效24小時及對人體無害。



香港註冊中醫師 楊沃林

中醫養生有「七傷」

經常有朋友問我養生應該怎樣做，其實很簡單，正常生活，不應做的少做，或者盡量不做，比如養生白夕七傷。

七傷者：

- 一曰大飽傷脾，善噫欲臥，面黃；
- 二曰大怒氣逆傷肝，少氣目暗；
- 三曰強力舉重，久坐濕地，傷腎少精，腰背痛，厥逆下冷；
- 四曰形寒寒飲傷肺，少氣咳嗽，鼻塞；
- 五曰憂愁思慮傷心，苦驚喜志喜怒；
- 六曰風雨寒暑傷形，發膚枯天；
- 七曰恐懼不節傷志，恍惚不樂。

一、大飽傷脾

大飽，其實就是過飽、吃多的意思。經常吃多，首先是傷害腸胃，降低消化功能，出現消化不良、便秘、口臭、胃潰瘍等問題。而長期如此則會增加肥胖、心臟血管疾病、糖尿病風險，甚至有學者發現，大約有20%的老年痴呆患者，在他們年輕時都是喜歡「吃」。

二、大怒氣逆傷肝

「生氣死了」情況不是不存在，而是我們忽略了生氣是病因之一。中醫認為長期生氣，容易導致肝氣鬱結，而肝氣鬱結則會導致生理功能的紊亂，如月經不調、乳腺增生、內分泌失調。而現在的一些調查顯示，容易發怒的人患冠心病比常人高6倍，患肝病的可能性比常人高8倍，所以，連醫生都建議肝病患者要保持積極開朗的心態。

三、強力舉重、久坐濕地

所謂強力舉重，意思很簡單，即勉強自己舉起重物，容易導致肌肉、腰部扭傷。而中醫認為腰為腎之府，腰受傷了，腎也易受傷。而久坐濕地，指的是長時間坐在陰冷潮濕的地方，身體容易受到濕氣、寒氣的入侵，也容易傷腎。即使在今天，我們也發現坐在陰冷的地方，如是石頭上，容易發生腹瀉。

四、形寒冷飲傷肺

其意思是說，身體一旦受涼，或吃了寒冷的食物，肺臟就容易受傷，如出現咳嗽、咳痰、流鼻涕、鼻塞等問題。而且中醫也說「肺喜暖而惡寒，若寒氣入肺或生冷所傷」，可見兒童吃多冷飲或受涼才是導致呼吸道疾病的根源。

五、形勞意傷損神

身體過於疲勞、疲憊，又經常憂慮，思考過度，當然會精神勞累。其實，在今天也泛指不能勞逸結合，導致用勞過度，出現抵抗力下降、失眠、神經衰弱等問題。

六、風雨寒暑傷形

風雨寒暑在中醫裏指的是導致疾病的四邪，其實也指外界環境對人體的傷害，如淋雨、受涼、中暑等，這些都會導致身體疾病。

七、恐懼不節傷志

人的情緒與健康密切相關，過度的恐懼、房事沒有節制，容易傷腎。繼而導致人體免疫力下降，容易出現多種的疾病問題。這些便是中醫裏所說的「七傷」，但是我們每天可能傷害了三四次。而養生，我們不僅要養，還要「戒」，戒除我們這些不良習慣。