

秋天養生 肺

當進入秋天後，天氣會變得乾燥，對人的新陳代謝會有很大的影響。肺喜潤惡燥的特性最易影響人的肺臟功能。中醫認為：「秋三月，此為容平，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，養生之道。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」

文：金維軒（香港中醫學會）

年之秋，是萬物成熟、收穫的季節，但也是草木凋零，酷烈肅索的時節。這個時候天氣慢慢轉涼，人們應當使情緒慢慢轉為安逸寧靜，來緩和秋天肅殺氣候對人體的影響。秋氣與肺緊密相連，要讓人體與秋天的氣候相適應，使肺氣不受秋燥的過度傷害，就要滋養肺陰，來適應秋天乾燥的氣候。秋季，是養生的關鍵時刻。若不注意秋季養生，損傷了肺氣，冬天的消化不良、腹瀉等疾病就找上門了；還會使人的自身免疫系統減弱，導致不適應冬天的寒冷而生病。

「燥」是秋天的主氣，秋天的空氣中缺乏水分的滋潤，常常出現乾燥氣候，使人易患「秋燥病」。乾燥容易傷肺，肺失去津液的滋潤，它的宣發和肅降功能就會受到影響，從而會出現乾咳少痰、氣急鼻燥、唇乾口渴等「肺燥」的症候。「肺外合皮毛」，如果肺失去了滋潤，它的外部器官「皮毛」也會同樣出現乾燥症狀，如皮膚乾澀、毛髮枯燥、大便乾結等。因此，在秋季應當保持一定的濕度。飲食方面，應以防燥護陰、滋腎潤肺的食品為主。「秋不食肺」，秋天肺氣偏旺，不宜大補。

預防「秋燥」

燥邪傷人，易傷人體的津液，津液消耗，就會出現「燥象」，表現為口乾、唇乾、鼻乾、咽乾、舌乾少津、大便乾結、皮膚乾甚至皸裂。肺喜潤而惡燥，肺的功能必然受到影響，就會出現鼻咽乾燥、聲音嘶啞、乾咳少痰、口渴便秘等一系列「秋燥症」。

那怎麼來養陰防燥呢？元代醫家忽思慧在《飲膳正要》中說：「秋氣燥，宜食麻潤其燥。」秋天應多吃蜂蜜、銀耳、青菜之類的柔潤食物，以及生梨、葡萄、香蕉等水分豐富、滋陰潤肺的水果。在起居上要早睡早起。早睡能養陰，早起呼吸新鮮空氣，以舒理肺氣，能使機體津液充足、精力充沛。

預防「濕邪」

秋季從立秋到霜降共有6個節氣。此時，夏天的暑氣還沒有完全結束，秋天的雨水已經很多了，此時須

■ 防濕主要應以健脾和胃消滯的膳食為主，如蓮子。



防濕氣陰邪，因傷脾陽而發生水腫或腹瀉症狀。要是早秋脾傷於濕，就會為冬天的慢性支氣管炎等疾病的發作種下病根，所以秋季防濕也很關鍵。防濕主要應以健脾和胃消滯的膳食為主，如蓮子、薏米仁、冬瓜、蓮藕、山藥等。

預防「邪風」

秋天氣候多變，早晚溫差大，冷熱失常，往往使人措手不及，「賊風」往往會乘虛而入，使人生病。夜涼風習習，有的人愛開窗而睡。睡眠中人體免疫機能降低，陣陣涼風吹起地面塵土以及細菌病毒就會乘虛而入，被中醫稱為「邪風」。受到夜間「賊風」侵襲，第二天就會全身酸痛，疲乏無力，還會引起咽喉炎、氣管炎、口歪眼斜、面部神經麻痺等。防「邪風」的方法有：一方面，注意穿衣、蓋被，不要隨意減衣；另一方面，不要過早地穿上棉衣，「秋要凍」才會對「邪風」有抵抗力。

預防「秋鬱」

晚秋時節，淒風慘雨、草枯葉落，人感受了季節的變化容易起憂思。人腦底部，有一個叫松果體的腺體，能分泌一種「褪黑激素」的物質，它使人意志消沉、抑鬱不樂。而入秋之後，松果體分泌褪黑激素相對增多，人的情緒則相應低沉消極。

怎樣防止秋鬱呢？首先，生活規律不要隨意打破，心情不好，應當順其自然。其次，要適當多吃高蛋白食物，如牛奶、雞蛋、豬肉、羊肉和豆類等。還要參加一些有益身心的娛樂活動，如跳舞或者和朋友聚會聊天等。秋天宜登高遠足，是登山活動的黃金季節，



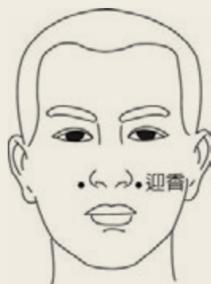
■ 秋天應多吃葡萄等水分豐富、滋陰潤肺的水果。

■ 秋天應多吃蜂蜜之類的柔潤食物。

運動保健養肺法

一、摩鼻

經常按摩鼻部可防傷風、流涕，緩解症狀。特別是迎香穴，按揉該穴，能夠祛頭面之風，增強自身免疫能力。將兩手指摩擦生熱後，用外側沿鼻樑、鼻翼兩側上下按摩60次左右，然後按摩鼻翼兩側的迎香穴（位於鼻唇溝與鼻翼交界處）30次。每天1至2遍。



■ 按揉迎香穴能夠祛頭面之風，增強自身免疫能力。

二、深呼吸

本法有助於鍛煉肺部的生理功能。每日睡前或起床前，平臥床上，以腹部進行深吸氣，再吐氣，反覆做20至30次。呼吸時要緩慢進行。

三、捶背端坐

此法可以通暢胸氣，有預防感冒，健肺養肺的功效。腰背自然直立，兩手握成空拳，反捶背脊中央及兩側，各捶3遍。捶背時要閉住呼吸，叩齒10次，緩緩吞津液數次。捶背時要從下向上，再從上到下反覆數次。

四、有氧運動

適當的有氧運動能夠明顯增強自身免疫能力，如步行、太極拳、騎自行車、跳舞等，但是鍛煉時要因人而異、量力而行並持之以恆，不可強力而為。時間一般不超過每次2小時，一周2至3次。

在群山環繞中，置身天地間，可增強人體的心肺功能。

秋季養生食療

核桃百合粥

適用於肺燥咳嗽、腎虛咳喘、腰膝酸軟、陽痿遺精、小便頻數、大便燥結等症。取核桃肉20克、粳米100克、百合20克。將粳米洗淨，加白糖適量，加水置武火上燒沸，用文火熬煮至熟即可。此方有潤肺止咳、補腎固精、潤腸通便的作用。

除了核桃百合粥外，亦要注意飲食，肝腎不足引起的眩暈、健忘、腰膝酸軟、頭髮早白、肺陰虛所致的乾咳少痰、皮膚乾燥症以及脾胃陰虛所致的大便乾結。飲食宜清淡、爽口，少吃刺激性的食物，甜酸苦辣鹹都不必偏好。葱、薑、八角、辣椒等辛辣香燥之品燥熱傷津，不宜多食。羊肉、狗肉、熏烤及油炸食品等熱性食物應忌食。此外，要注意皮膚護理。外在的美通過皮膚毛髮來展示，表皮毛竅不僅是肺的屏障，還與肺氣相表裡。秋燥首先損傷皮毛，使之晦澀難看。若保持皮毛滋潤清潔，外觀既美麗了，又令毛竅通利，促進血液迴圈，使肺的氣血通暢，從而起到益肺的作用。

■ 核桃百合粥



■ 沈可欣從小就飲老火湯。



沈可欣 飲蜂蜜紓緩鼻敏感

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）生活在人煙稠密的香港，不少都市人都長期受鼻敏感困擾，特別到轉季時節，更是噴嚏連連。兩年前開始患有鼻敏感的無綫藝員沈可欣(Janice)坦言鼻敏感難斷尾，即使看醫生亦成效不大，出入冷氣地方時也會打噴嚏。Janice透露有時候拍劇正值鼻敏感發作時，身邊人都會誤以為她感冒。為了紓緩鼻敏感症狀，Janice現時每朝早都飲一杯麥蘆卡蜂蜜水(Manuka)。

於今年2月為丈夫楊禮權誕下B仔的Janice表示，雖然自己並沒有什麼特別的養生秘方，但就堅持每日起碼飲8杯水補充水分，而且從小都飲家人煲的老火湯，「一星期飲四次老火湯，例如番茄薯仔魚湯，魚則是『大眼雞』。」陀B時則比從前多喝了一些骨湯及魚湯。



■ 沈可欣每朝早都飲一杯麥蘆卡蜂蜜水。

健康小百科：

拔罐有助緩解關節炎

在中國，拔罐這一歷史悠久、操作相對簡單的療法早就步千家萬戶。然而，傳到了里約就成為外國記者爭相了解的神秘東方醫療手段。路透社記者認真研究了拔罐的功效，認為它的功效包括清除毒素、促進血液流動、緩解酸痛，甚至還能治失眠。

■ 拔火罐對感冒、風濕、腰肌勞損、關節炎有一定的緩解作用。資料圖片



長沙市中醫院針灸康復科主任高智穎表示，拔罐療法是傳統中醫常用的一種治療疾病的方法，可以逐寒祛濕、疏通經絡、祛除淤滯、行氣活血、消腫止痛、拔毒瀉熱，具有調整人體陰陽平衡、解除疲勞、增強體質的功能，從而達到扶正祛邪、治療疾病的目的。高智穎認為，運動員在運動後運用拔罐療法，可以紓緩肌肉疲勞、減輕疼痛、快速恢復體力，特別是游泳、跳水等水上運動項目的運動員，由於長期浸泡水中，體內寒濕容易淤滯，運用拔罐治療，效果相當明顯。

有西醫認為，雖然臨床上西醫沒有研究證明拔罐的療效，但其對於常見病與慢性病有一定的緩解作用。湘雅三醫院骨科主任吳松說：「拔火罐在現代醫學中屬於替代療法，替代療法是基於歷史和文化傳統產生的一種療法。目前，對於拔火罐西醫沒有臨床研究證明其功效，但是這項在中國大地上廣泛流傳的傳統法寶，確實在實踐中證明，對感冒、風濕、腰肌勞損、關節炎有一定的緩解作用。」湖南心血管內科專家朱濟文副教授也表示：「作為西醫來說，我們很尊重中醫的診療手法，現在很多公立醫院的康復科、中西醫結合科引進了中醫的針灸、拔火罐、按摩等傳統療法，而中醫診療方法也已經在中國的廣大社區醫院扎根。」

不過，在美國「飛魚」菲比斯早前在社交網站貼出的拔罐照中，為他「操刀」的並非隊醫，而是女隊友施米特(Allison Schmitt)。而在吳松看來，應該由掌握了中醫理論知識與中醫診療手法的專業人員拔罐，不然容易導致皮膚起泡、部分組織受傷、毛細血管損傷等問題。文：Kat 比斯拔火罐。網上圖片

靚湯館

螺頭養陰清胃湯

配方：螺頭、花旗參片、玉竹、麥冬、蜜棗。
製法：將藥材洗淨放入湯鍋內，注入6至8碗清水。大火煮滾後，加入已氽水的瘦豬肉。改用小火煲3小時。最後，加適量食鹽調味，即可飲用。
功效：益氣養陰、清熱生津。
適應症：胃陰虛有熱、氣陰均不足，表現為咽乾舌燥、食慾不振、小便黃、大便秘結、神疲乏力、氣短、自汗等症。此湯也適宜於癆症、乾燥綜合症者飲用。
方解：此湯以養陰生津的螺頭，與補氣養陰、清熱生津的花旗參片相配。再加以玉竹養陰潤燥、生津止渴。麥冬清肺養陰、益胃生

津、清心除煩。蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使湯更清甜。
按語：海螺肉含有豐富的維他命A、蛋白質、鐵和鈣等營養元素，適用於目赤、黃疸、腳氣、痔瘡等病症。但因螺性大寒，風寒感冒期間、女子行經期間及產後忌食。
小貼士：
1. 建議配瘦豬肉約250克。
2. 飲食以清淡為主，忌食辛辣。
3. 脾胃虛寒便溏者慎服。
—摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》。



■ 螺頭養陰清胃湯



■ 花旗參片