

# 秋季氣候漸冷乾燥 養生潤肺防治咳嗽

進入秋季，氣候由炎熱變得涼爽，機體進入到一個週期性的休整階段，通過調整飲食、休息、體育鍛煉等，一段時間以後就可以適應秋季的氣候環境。加上，空氣濕度持續降低，空氣慢慢乾燥，由於氣溫逐漸下降，溫差變大，中醫認為秋季是肺所主持的季節，所以呼吸系統疾病的發生和傳播就特別突出，而咳嗽就是典型症狀。咳嗽，可能由季節改變、感冒、過敏反應、慢性支氣管炎等原因造成，如果症狀持續存在，需要及時治療。因秋季空氣乾燥，可以熬梨湯來潤肺，減少呼吸道疾病的發生。

● 文：香港中醫學會陳飛松中醫（本版除註明外，均為資料圖片）



● 秋季是肺所主持的季節，所以呼吸系統疾病的發生和傳播就特別突出，而咳嗽就是典型症狀。

雖然現在好像仍然有點熱，但從節氣來看，其實已踏入秋季了，《黃帝內經·四氣調神大論》：「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。」秋三月，在北方地區是指從立秋開始到立冬前的三個月，包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降六個節氣，每個節氣15天，而在南方及其沿海地區，秋季要相應向後順延2至3個節氣。



● 陳飛松中醫師

當秋季降溫的時候，呼吸道的各種不適症狀頻頻出現，不少人都有這樣的感覺，每到秋冬季嗓子就覺得明顯不適，燥熱、乾癢、痰黏、說話多了咳、吸入冷空氣時咳……咳嗽初期並不上心，認為只是「小毛病」，覺得忍忍就過去。但是，咳嗽反覆發作，如果採取措施不及時或不當，就有可能發展成肺炎、慢性支氣管炎或哮喘等，尤其是現在很多人經歷了新冠疫情後，還時不時容易咳嗽，受點涼、吃點辣、生點氣、稍微健身，咳嗽就捲土重來，所以其實要特別重視。



針對秋季的氣候特點，應該採取一些養生的方式，更好地保持人體健康。

## 秋季防燥

秋季空氣乾燥涼爽，病菌從口鼻而入，加之人體在夏季過多發洩，體內水分不足，故易出現乾咳無痰、口乾、咽喉腫痛、大便不暢等一系列燥症。因此，入秋後，可多吃些滋潤補肺、防燥護陰的食物，補品為宜，如清潤的食物可選雪梨、蜂蜜、甘蔗、百合、銀耳等，溫潤的食物可選芝麻、核桃、杏仁、板栗等。

## 注意保暖

着涼是引起咳嗽的一大類病因，特別是在溫差變化大的時候更要注意自身的保暖，不要讓冷氣侵入體內，避免因冷空氣攝入過多而導致呼吸系統疾病發生。

## 調理飲食

食養應以養肺氣為主，應少食辣椒、胡椒、花椒、烈酒等辛辣香燥之品，尤其注意戒煙戒酒，適當多食些酸味果蔬。《黃帝內經》：「肺欲收，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之。」即用酸味藥，以收斂之性起到補益肺氣的作用；用辛味藥，以發散之性宜瀉肺氣，防止肺氣壅滯不暢，但秋天的肺氣當收不易過散。

## 精神調養

在精神上，減少憂慮，安定情緒，減緩秋季肅殺之氣對人體的不良影響，謹防情志疾病。中醫認為「百病皆生於氣」，不良的情緒是導致各種疾病的主要因素。所以這時應調整精神狀態，保持神志安寧，尤其老年人宜專注於平素興趣所好，營造良好的思想和生活環境，減少不必要的思想負擔。

## 容易過敏 對因治療

秋季氣候漸冷乾燥，容易令呼吸道變得更加乾燥，不注意飲食調節和及時補水的話，更容易造成咳嗽、咽痛等症狀。秋季除了空氣乾燥以外，氣候變化也比較頻繁，紫外線的指數也會明顯增強，是一個比較容易過敏的季節，例如花粉、蟎蟲、飲食、藥物等，所以要多方面改善。

對於秋季咳嗽的防治，需要根據出現的類型決定，常見的類型有風寒咳嗽、風熱咳嗽、痰濕咳嗽等，建議及時就醫治療。

一、風寒咳嗽：如果屬於風寒咳嗽，可以遵醫囑使用疏風散寒、宣肺止咳的藥物進行治療，常用的藥物有通宣理肺顆粒、複方川貝精片等。

二、風熱咳嗽：如果屬於風熱咳嗽，可以在醫生的指導下使用疏風清熱、止咳化痰的藥物進行治療，比如蛇膽川貝液、強力枇杷露等。

三、痰濕咳嗽：如果是痰濕咳嗽，可以在醫生的建議下使用燥濕化痰、理氣止咳的藥物，治療常用的藥物有二陳丸、橘紅痰咳顆粒等。

除此以外，還可能屬於氣虛咳嗽，建議對因治療。

## 防治咳嗽的處方

為大家更好地在秋季養生，防治咳嗽，以下介紹兩種秋季養生防治咳嗽的處方，並將使用情況予以說明，以方便根據情況選用。

川貝釀梨 材料：雪梨8個，川貝母12g，糯米、蜜餞冬瓜條各100g，冰糖180g，白礬2克。

### 做法：

1. 將川貝母打碎，白礬加水溶化約2,000ml，糯米淘淨蒸成飯，冬瓜條切成顆粒。
2. 梨削去皮，從蒂把處切下一段（以能伸進小勺為度），用小勺挖去核，浸在白礬水中，以防變色。
3. 將梨投入沸騰水中燙一下撈出，用冷水沖涼，瀝水。
4. 把糯米飯、冬瓜條顆粒與打碎的一半冰糖和勻，分裝入梨內，再把川貝母分8份裝入梨內，蓋上梨把，盛入盤內，上籠蒸約40分鐘至梨熟爛，取出。
5. 燒開水約200ml，將另一半冰糖溶化收濃汁，澆在梨上面。即成。

食法：食梨，每次1個，日服2至3次。

功效：清熱化痰，潤肺止咳。常用於感冒、急慢性氣管炎、肺結核、百日咳等屬於熱咳燥咳者。

注意：由於本品含有一定的糖量，糖尿病及血糖高者慎用，並且不可與烏頭或含烏頭類同用。



二冬二母膏 材料：天冬、麥門冬各150g，知母100g，川貝母50g，冰糖200g。

### 做法：

1. 取天冬、麥冬、知母、川貝母置鍋內，加水適量，水煎3次，每次大火保持微沸約30分鐘，過濾去渣留汁，合併濾液，濃縮煎汁約2,000ml止，兌入冰糖，文火收膏。

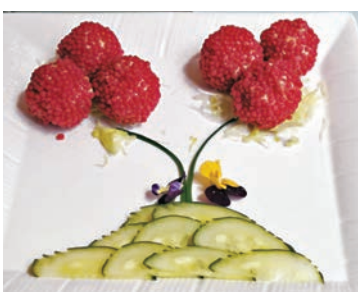
食法：每次服15g至20g，日服3次。

功效：滋陰清熱，潤肺止咳。常用於慢性氣管炎、慢性支氣管炎、肺結核等屬於肺陰虛者。

注意：外感咳嗽及內傷咳嗽非陰虛者不宜應用。



● 涼拌油雞蝦皇蟹肉法邊豆



● 米通脆炸魚肉丸子



● 蒜子波士頓龍蝦炒鮮奶



● 素翅菜膽蟹肉雲吞雞

## 食得健康 可持續發展佳餚——海洋瑰寶

近年，大家在注重養生之餘，在食材上都開始有可持續發展的街頭，以實踐關愛地球的理念。由即日起至11月15日，尖沙咀凱悅酒店凱悅軒主廚黃皓勳師傅推出六款精緻海鮮佳餚，採用水產養殖管理委員會(ASC)和海洋管理委員會(MSC)國際認證，或來自水產養殖改善項目(API)的可持續來源海鮮入饌，讓大家享用美味海產的同時，也為保育海洋貢獻一分力量。

在菜式上，涼拌油雞蝦皇蟹肉法邊豆是一道清新開胃的涼菜，選由MSC認證的阿拉斯加皇蟹腳肉，肉質鮮嫩且肉厚，搭配爽脆的法邊豆和雞柳片，淋上特製的油雞蝦皇醬汁，味道更加豐富。米通脆炸魚肉丸子則以ASC認證的越南蝦打成膠，與同由ASC認證的龍柳魚肉製成，口感爽彈，均勻地沾上脆漿和脆米後落鑊炸，外形如兩顆艷麗的荔枝，配上糖醋醬一起享用。

而蒜子波士頓龍蝦炒鮮奶以大良炒鮮奶為基底，加入MSC認證的全隻新鮮波士頓龍蝦，主廚將龍蝦肉過油備用，然後逐少加入鮮奶蛋白漿炒至凝固，以確保均勻受熱，最後將龍蝦肉回鑊輕輕拌入，盛在炸麵餅上，

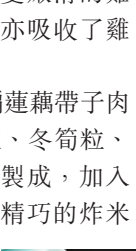
搭配香炸龍蝦頭，入口充滿海洋的鮮味。另一推介菜式有素翅菜膽蟹肉雲吞雞。這道菜式的雞湯底香濃鮮甜，雲吞內餡包含來自API的蟹肉、水產養殖管理委員會認可的鮮蝦及豬肉，搭配全隻嫩滑的雞件，而素翅增加了口感，小唐菜亦吸收了雞肉的精華，每一口都分量十足。

另一口感豐富的菜式是櫻菜乾焗蓮藕帶子肉鬆，以MSC認證的加拿大帶子粒、冬筍粒、馬蹄粒、蓮藕粒、紅椒、腰果碎製成，加入櫻菜醬汁乾焗翻炒至入味，再以精巧的炸米紙鳥巢盛載，增添豐富口感。最後，雪菜濃湯海皇焗麵材料豐富，碗上備有ASC認證的蝦球和帶子，以及小棠菜粒、鮮菇及上海麵等，客人可按喜好，即場倒入以功夫茶壺盛載的濃雞湯和雪菜粒，香氣四溢。

● 採、攝：寧寧



● 櫻菜乾焗蓮藕帶子肉鬆



● 雪菜濃湯海皇焗麵



● 櫻菜乾焗蓮藕帶子肉鬆



● 雪菜濃湯海皇焗麵

## 肺炎鏈球菌或合胞病毒感染

高風險兒童的接種建議	2歲至5歲	6歲至18歲
從未接種過肺炎鏈球菌疫苗	13價疫苗 / 15價疫苗	
曾接種13價/15價肺炎鏈球菌疫苗	請與醫生商量	23價疫苗

高風險成人的接種建議	18歲以上
從未接種過肺炎鏈球菌疫苗	15價疫苗 / 20價疫苗
曾接種13價肺炎鏈球菌疫苗	20價疫苗 / 23價疫苗
曾接種15價肺炎鏈球菌疫苗	23價疫苗
曾接種23價肺炎鏈球菌疫苗	15價疫苗 / 20價疫苗
曾接種13價肺炎鏈球菌疫苗及23價肺炎鏈球菌疫苗	請與醫生商量

更多資訊：美國疾病控制與預防中心(CDC)建議的接種建議



梁冬陽醫生

你曾見過很多人有咳嗽、喉嚨痛，流鼻涕、發燒等呼吸道感染的症狀，大多數是由過濾性病毒感染所致，症狀比較輕微，傳染性強又快，通過唾液、近距離接觸，打噴嚏，口水或鼻涕等分泌物所傳染，病毒感染潛伏期一至三日持續五至七日，如果症狀輕可以自己好轉，但也有些抵抗力差的老人家或小朋友，正在食類固醇或免疫抑制劑的人士可以很嚴重，如果是細菌性肺炎可以潛伏期五至七日，維持病徵一兩個星期，而且症狀比較嚴重；如果病毒和細菌混合性感染，可以出現高燒，咳出黃色的膿痰，嚴重者可以出現肺炎、中耳炎、心臟衰竭，肝腎功能差，甚至要入深切治療部留醫，可以致命。

呼吸道感染預防勝於治療，抵抗力差的易感人群在公眾場合要佩戴口罩、勤洗手，盡量避免接觸病人，可以考慮打流感疫苗、合胞病毒疫苗、肺炎鏈球菌疫苗。

肺炎鏈球菌疫苗有13價、15價、20價、23價。政府有實行資助計劃為高危險的人士免費接種13價、23價、15價。如果要打新的品種20價的話，則需要自己付費用。每個疫苗覆蓋不同，最好請教你自己的醫生看你適合用哪一個。一般只是打的位置有少許痛楚，一兩天後就消失了，除非疫苗敏感要去看醫生。