

立秋氣候特點？

天氣清涼。隨之下降，直至處暑節氣後，暑氣就會漸退，氣溫日夜溫差較大，並逐漸熱，有「秋老虎」之稱，有云「一場秋雨一場寒」，立秋後每降一次雨，氣溫也會預示炎熱的夏天即將過去，收穫的季節即將來臨，立秋至處暑期間，天氣仍炎。中國古人將立秋分為三候：一候涼風至；二候白露生；三候寒蟬鳴。

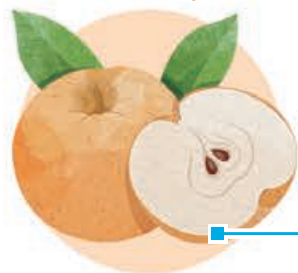
為何立秋後還有「暑」？

此時也進入周期性調整，會有懶洋洋的疲乏感，俗稱為「秋乏」。熱，由於溫差較大，出門不妨帶一件外套，以備不時之需。人體在退。香港地區在處暑前後的特點是早晚較涼，但中午時間仍然炎「處」含有躲藏、完結的意思，所以處暑即代表暑氣到此為止，漸漸消今年處暑日子為8月23日，為何立秋過了之後還有「暑」的廿四節氣？

宜忌全睇 立秋養生

立秋養生飲食推介

所以立秋養生飲食首重潤肺，以下正是立秋養生飲食的症狀，如鼻敏感、氣管敏感、咳嗽、口乾舌燥等。逐漸乾燥，而燥邪最先傷肺，所以往往會出現呼吸系統。立秋後，日夜溫差較大，日間炎熱，夜間稍清涼，氣候



豐水梨

具有潤肺止咳、清痰降火等功效，可解因秋燥引起虛寒的人，宜食用煮熟的蓮藕。健脾開胃的效果，但容易腹瀉、手腳冰冷、脾胃汁混合飲用，有效改善熱咳的症狀。具有生津、肝熱、潤肺、涼血止血，亦可加入雪梨維生素C及鐵質，飲用鮮蓮藕汁能舒清



銀耳

味甘、澀、涼。歸心、肝、胃經，含有者慎服。咳嗽、肺燥乾咳、胃腸燥熱等症。感冒潤肺、益氣活血、滋陰養胃的作用，適用於肺熱部不適。血糖等功效，其黏液亦可保護胃黏膜，減少胃膽鹼、植酸、止咳素、甘露聚糖等，有脫敏和降效。現代醫學研究，淮山含有薯蕷皂甙、薯蕷皂甙元、痰，或痰中夾血等症狀。

淮山

味甘、平。歸脾、肺、腎經，具有健脾益氣、祛濕痰功肺止咳、寧心安神的功效，常用來治療久咳、乾咳無蛋白質、脂肪、糖、鈣、磷、鐵及微量的秋水仙素，具有潤

百合

味甘、微寒。入心、肺經，在現代研究發現，它含有澱粉、寒咳者宜隔水蒸、煮湯、清燉梨食用；長期腹瀉的人慎服。口渴、便秘、乾咳、煩渴、咳嗽及痰色黃等症狀，體質虛寒、

蓮藕

味甘、澀、涼。歸心、肝、胃經，含有

湯水及食譜

木瓜桃膠燉銀耳

材料：木瓜一個，桃膠10克，銀耳15克。

煮法：將銀耳泡發，泡軟後去掉泡發水，洗淨，備用；將桃膠用清水泡發，泡軟後洗淨，備用；將木瓜去皮去籽，切成小丁備用；將泡發好的銀耳、桃膠和木瓜一同放入燉盅中；加入清水，水量約為材料的兩倍，然後把蓋子蓋好；將燉盅放入蒸鍋中，用旺火蒸30分鐘；等到燉好後，打開蓋子加入適量的冰糖調味，即可食用。

功效：潤肺養生、美容養顏。



荷塘小炒

材料：白果10g，鮮百合10g，蓮藕一節，黑木耳10g，荷蘭豆10g，紅蘿蔔一條，鮮鐵棍淮山1條，蒜適量，鹽適量。

煮法：將白果去殼，除膜，去芯，以溫水浸泡至少5小時，或使用處理好的包裝式白果；蓮藕洗淨切片，浸泡水中，避免氧化；黑木耳清水泡發，折散；荷蘭豆去絲去蒂；紅蘿蔔洗淨，削皮，切片；鮮淮山削皮切片；百合洗淨。將上述材料汆燙撈出，過冷河，倒出多餘水分備用，熱鍋加油，加入蒜頭，先倒入紅蘿蔔翻炒，再加入蓮藕，及後加入其他材料翻炒，加入鹽調味，適溫服用。

功效：益肺健脾，排毒養顏。



秋季開始是為「立秋」，每年立秋的日子通常是8月7日或8日，而今年立秋的日子則為8月8日，意味從即日起，大暑過後夏去秋來，秋季開始涼爽舒適。本報特此整理立秋氣候特點，期間如何養生？有何湯水及飲食推介等資訊，讓大家度過一個愜意又養生的秋天。

立秋有何飲食和生活禁忌？

少食寒涼和油膩食物

立秋後人們不宜多吃寒涼食物或生冷不潔的瓜果，容易引發腹瀉等胃腸道疾病。建議少食多餐，多吃熟軟、開胃、易消化的食物，減少進食油膩食物。

早晚冷熱交替易感冒

秋天的早晚氣溫較低，注意帶薄外套，以免冷熱交替易感冒。適量運動後避免穿着汗濕的衣服在冷氣地方逗留，以防着涼。

勿胡亂進補

秋天乾燥，適當服用以上推介的養生食療可以紓緩肺燥症狀。然而過量服用，容易聚濕，或是因「深宵總是餓」，在夜間服用養陰糖水，反而有害。

