

中醫養生秘訣 秋補肺冬補虛



香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士
李灼珊

時間過得真快，中秋過後，便迎來三年疫情後的第一個秋冬。確診在中醫上會導致「氣陰兩傷」，使人變得氣虛、陰虛，尤其正值秋天，容易出現秋燥的狀況，氣虛、陰虛的症狀會更加嚴重。到底今年的秋冬進補，有些什麼要注意呢？這次請來註冊中醫師、湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊分享秋和冬季進補重點。

李灼珊指出，秋冬兩季各有3個月，在秋天進補首先應「補肺」才會事半功倍，而到正式入冬後則可以「補虛」為重點。李灼珊表示，根據中醫理論，肺比較容易因外在環境影響、風邪入侵等而受傷。所以肺如果患病，中醫用藥亦需較輕、清、宣散，決不能用過於烈性的藥物，或者過寒和過熱的藥物，因此食療較為適宜。其中秋天要多補肺氣，因為肺喜歡清潤而不喜歡燥熱。以下兩款包括特別適合久咳不癒者的補氣潤肺水鴨湯，以及宣通肺氣的生地黃芪豬肺湯，同樣滋陰補肺，秋天進補有助健康和養生。

食療以外 郊遊強肺

李灼珊表示，以上兩款保健藥膳湯水大家可以參考選用，一般來說人人適合，但最好根據體質來煲或加減藥材，因此，如有疑問請先諮詢註冊中醫師。此外，肺主人體的呼吸，所以秋天的養生之道絕不止食療，還包括養肺和補肺的活動，大家應該多些到野外郊遊，盡量去呼吸清新的空氣，有助強壯肺臟。



■行山是很好運動。

至於冬天養生，李灼珊認為關鍵是「食補」，即利用食物的性質去補身體的虛，從而糾正文體陰陽的偏差，例如用羊肉、牛肉、水鴨、水魚、白鴿、雞、魚等食材，和性質溫補的中藥材一起燉湯，便可有進補的效用。羊肉暖胃湯和補腎壯腰湯是適合一般人進補禦寒的湯水，根據《黃帝內經》，大家在冬天必須將自己的陽氣收藏，以及保暖和進補。生活習慣方面，可以早睡晚起，即睡眠要多一些。工作量可盡量減輕一些，不要太擾動陽氣。特別是長者，更加要添衣保暖不可受涼，亦不能飲食生冷凍品和寒涼的食物。要知道，我們的血液遇寒冷就會凝滯，不能暢行，容易引致中風或者風濕骨痛。

■秋冬要注意養生。



冬天養生食療

羊肉暖胃湯

材料：羊肉1斤，黨參1兩，淮山1兩，生薑1兩，大棗5枚。
做法：將羊肉洗淨，加生薑片炒香，加水8碗，然後加入其他材料慢火煲3小時便可。
功效：暖胃禦寒，壯陽補氣血。

補腎壯腰湯

材料：豬腰2個、牛脊骨4段、杜仲1兩、巴戟天1兩、杞子5錢、生薑1兩、大棗3枚。
做法：以上材料洗淨，加水8碗，慢火煲2小時30分便可。
功效：補腎補腰骨。

秋天養生食療

生地黃芪豬肺湯

材料：豬肺1個，黃芪1兩，生地1兩，杏仁5錢，蜜棗1枚。
做法：豬肺用生鹽洗淨。把藥材清洗乾淨，待水滾後一起加進煲裏，大火煲半小時後轉小火再煲一小時。
功效：這湯補肺又宣肺止咳，對肺虛又帶虛熱者的咳嗽最為適合。

補氣潤肺水鴨湯

材料：水鴨（如無水鴨可改用一般草鴨）半隻或1隻，黃芪1兩，淮山1兩，百合5錢，大棗5枚。
做法：把鴨和藥材清洗乾淨，待水滾後一起加進煲裏，大火煲半小時後轉小火再煲一小時。
功效：這湯可大補肺氣，在秋天特別適合。香港人一般少運動，更需要這湯滋補。對久咳不癒者亦有奇效。



■食療可進補。



關注女性健康 多場研討會

位於港島香格里拉8樓、以自然為靈感的蘊YUN WELLNESS，特別關注女性不同人生階段的需要，從工作忙碌的職場女士、準媽媽到產後媽媽。店方更為她們創造了一個愜意舒適、能提供適切支援的相聚空間。

乘着乳癌關注月，蘊YUN WELLNESS將舉辦多場有關女性健康的研討會。其中

10月21日（星期六）舉辦產後護理講座，由香港產前和產後護理專家、Restoring Moms的聯合創始人Karen Locke主講，她將主持一場針對新媽媽體形和身體問題的研討會。她還會教授自行按摩技巧，並提供縮小「媽媽肚子」的建議和解決方案，費用全免；10月28日（星期六）另有助產呼吸講座，你和你的私人助產士將會學習

到更舒適平靜的分娩技巧，讓你擁有可以幫助你順利度過任何生產方法的工具。工作坊會專注於分娩時的感覺和常見的恐懼，同時學習呼吸和放鬆技巧，費用為950元/2人。

蘊YUN WELLNESS提供一系列根據個人需求而精心策劃的整體健康護理，同時關注身體、情感和精神方面的健康。由此，蘊YUN WELLNESS提供從身體及面部護理到產前產後護理，以至到物理治療、整骨療法、私人健身教練和營養建議均一

應俱全。所有療程均由經驗豐富的專家提供，與賓客一同踏上康體旅程。查詢請致電2820 8583與康體禮賓部聯繫。



■研討會主題圍繞女性健康。