

# 霜降養生

# 宜忌話你知道

昨日是二十四節氣之「霜降」，它亦是秋天最後一個節氣。雖然「霜降」在香港沒有降霜，但氣溫明顯進一步下降。中醫師常說秋冬最重養生和保暖，本報特此整理「霜降」習俗、養生宜忌以及進補湯水等，讓大家達至身心愉快又健康。

## 日夜溫差最大時節

古代農民將一年的時間均分為24個時段，每個時段稱為1個節氣，每季有6個節氣，每個月包含2個。而霜降是二十四節氣之一，位居十八，是秋季中的最後一個節氣，也意味着冬季的開始。霜降日期通常出現在每年的西曆10月22日至10月24日之間，而今年的霜降節氣在10月24日00點22分，這個時段太陽在黃道上運行至210度。

霜降到臨，即指天氣漸冷，大地開始產生霜了。進入霜降節氣後，深秋景象明顯，冷空氣南下愈來愈頻繁，氣溫驟降。平均而言，霜降是一年之中晝夜溫差最大的時節。

## 習俗有哪些？

### 吃柿子

在霜降時節，它和長夏都屬於土元素，因此建議平補，吃一些溫性的補品，飲食或藥物來滋養身體。

柿子通常在霜降前後完全成熟，此時柿子皮薄、果肉鮮美，風味十足，而且營養價值極高，含有的維生素和糖分比一般水果高出1至2倍，是非常有益健康的食品。

### 賞菊

古語有云「霜打菊花開」，南朝梁代吳均的《續齊諧記》上也有記載「霜降之時，唯此草盛茂」，這表明，菊花在霜降季節中生機盎然，被視為象徵生命力的花卉。因此，在霜降這個時節，欣賞菊花也是一種極為美好的事情。

### 登高

在霜降時節，有登高遠眺的習俗。登高不僅能有助於促進肺部的健康功能，還可以在登至高處遠望的過程中獲得心靈的寧靜，有助於紓解壓力。不過秋盡天涼，選擇登高的時間應避免早晨和傍晚，因為這些時候氣溫較低。

### 拔蘿蔔

有一句農諺語叫做「霜降蘿蔔」，意指當霜降來臨後，早晚溫度差異明顯，露地種植的蘿蔔如果不及時收穫，就可能出現凍皮等問題，影響蘿蔔的品質和產量。因此，農民要提早收成蘿蔔，避免蘿蔔在冷的天氣變化下凍壞。

### 送芋鬼

霜降伴有祛邪避凶的習俗。在廣東高明地區，兒童會用瓦片搭建一座焚塔，將柴火點燃，等到瓦片變紅後，便將焚塔拆毀，並以瓦片燒煨芋，這一儀式被稱為「打芋煲」，隨後將瓦片丟至村外，稱作「送芋鬼」，以除去厄運，祈求來年風調雨順、莊稼豐收、生活安康。

■ 霜降節氣的習俗是吃柿子。  
資料圖片



### 睡眠確保充足

養生先養心，秋天適合早睡早起，而到了冬天，就要早睡晚起。另外，秋天容易疲乏，不少人有賴床習慣，想要防「秋乏」，首先要充足睡眠，每天可以比夏天多睡1小時左右，以助人體陰陽平衡和收斂神氣，利於消除疲勞，增強免疫力。

### 運動紓解抑鬱

秋天人的情緒容易抑鬱，因此要多到戶外運動。登高可使肺的功能得到舒暢，同時登至高處極目遠眺，心曠神怡，可紓緩心情。



■ 秋天令人的情緒容易抑鬱，因此要多到戶外運動。

### 防秋燥少吃辣

肺喜潤而惡燥，秋季燥邪易傷人體津液，津液既耗，就會出現燥象，表現為口乾舌燥、唇乾、鼻乾、咽喉乾燥、皮膚皸裂。防秋燥需要從飲食上加強調節，一是減少辛辣刺激物的攝入；二是盡量多吃滋陰潤肺、補液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、南瓜、板栗、柿子、蓮藕、山藥、白蘿蔔等食物，也可以自製銀耳蓮子粥，薏米粥等。

### 注意腳部保暖

「百病從寒起，寒從腳下生」，所以要注意適時添衣，尤其是注意腳部保暖。晚上用熱水泡腳可以起到禦寒作用，避免感冒的發生。老年人不要穿硬底鞋，鞋要寬鬆一些，襪子要透氣護膚。

### 別隨意減衣裳

秋天氣候早晚溫差大，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。受到賊風侵襲，往往會全身痠痛，疲乏無力。防賊風要注意穿衣、蓋被，不要隨意減衣裳。

## 簡單進補湯水

### 銀耳銀杏烏雞湯

材料：烏雞半隻，銀杏20克，大棗4粒，銀耳30克，精鹽、薑片、香菜末各適量。

做法：  
1. 烏雞斬去頭、腳，從脊背刮開，去內臟，洗淨切塊。  
2. 烏雞塊放入沸水鍋中汆水，除去血污，撈出後再沖洗乾淨，瀝淨水。  
3. 銀耳用清水浸透，撕成小朵。棗、銀杏分別洗淨。  
4. 湯鍋內加適量清水燒開，放入烏雞、薑片慢火煲2小時，再放入銀杏、銀耳、棗煲40分鐘，加精鹽調味，撒少許香菜末即成。



■ 銀耳銀杏烏雞湯乃霜降時節進補湯水。  
網上圖片

