防溫燥咳 立秋養生

立秋是二十四節氣之一，每年8月7或8日（今年是8月7日）太陽到達黃經135度時為立秋，是氣候由熱轉涼的交接節氣。秋天是乾燥的季節，立秋後不是即時轉涼，但會逐步轉燥。中醫認為「肺為嬌臟」，意思是指肺部特別脆弱，在乾燥的秋天特別容易出現問題，最常見的當然就是咳嗽了。

李灼珊表示，剛立秋的天氣，始終和深秋有所不同，立秋時其實香港還在放暑假，天氣炎熱中帶乾燥，這時容易咳嗽，並以乾咳為主，伴隨咽喉痕癢、痰少或痰黃、咽乾痛、口乾喜冷飲的情況，屬於中醫的「溫燥咳」。大約到中秋節以後，天氣會慢慢涼下來，以乾冷為主，這時的咳嗽多數遇冷空氣誘發的，仍以乾咳為主，伴白痰、透明痰，口乾而喜暖飲，有時候甚至覺得肺部涼涼的，那時節的咳嗽則多屬於「涼燥咳」。

原來「溫燥咳」在本身鍾意食辣、薯片等人士身上會特別嚴重，因為他們本身津液，即水分不足，秋天乾燥時更加明顯，咳之餘甚至會失聲。建議這類人士入秋後應減少進食香脆辛辣食物，多吃滋潤食物如梨、蜂蜜、馬蹄、雪耳之類以預防咳嗽。

■躺下即咳要留神。

題，以及立秋養生防病的方法。灼珊分享乾燥天時特別容易出現的問題，以及立秋養生防病的方法。醫師、湖南中醫學院中醫內科博士李咳」又是什麼？這次邀請香港註冊中「燥」。到底什麼是「燥」，「溫燥生防病的意義，其中的關鍵就是但大家仍不可忽略立秋這日子對於養雖然現時的實際天氣情況並不適用，逐漸成熟，暑氣開始消退，天口涼，原來已悄悄到來。立秋本是指莊稼熱持續，不過立秋（8月7日）極端天氣酷

躺下即咳 慎防兩倒流

說起咳嗽，其實咳嗽有很多不同表現，立秋後不能凡有咳嗽就認爲是和「燥」有關。必須對症下藥，例如有些人一遇冷空氣就咳、有些人吃飽就咳，更多的是入夜即咳，而夜咳中又有些人是一躺下即咳。

躺下即咳很多時是與胃酸倒流或鼻水倒流有關。鼻水倒流咳嗽，多見於患鼻敏感或感冒後期的病人，咳嗽前咽喉會癢癢的，之後就嗆咳起來，遇冷或吹風後加劇。胃酸倒流咳則多數是比較貪吃、愛吃消夜或較夜吃飯的人士。由於睡前吃太多重口味的食物，會刺激胃酸分泌過多。吃太飽躺下，會導致胃往上撐的壓力太大，造成胃酸倒流。病人應戒咖啡、濃茶、辣椒，且晚餐不要吃太飽，並盡量少吃消夜。

香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫
內科博士
李灼珊

養生湯水推介

沙參黨參百合湯

材料：南沙參30克、北沙參30克、百合30克、黨參30克、豬骨頭一斤。

做法：將材料洗乾淨後倒入鍋中煲2小時，加鹽調味即可。

功效：滋陰清熱、補氣化痰、潤肺止咳。

銀耳羅漢北芪湯

材料：銀耳2至3朵、羅漢果1個、北芪一兩、茯苓一兩、豬肺一斤。

做法：將材料洗乾淨後倒入鍋中煲2小時，加鹽調味即可。

功效：養陰潤肺、健脾益氣、清熱止渴。

■秋天宜飲滋補湯水。

川貝燉雪梨 燉透才潤肺

一旦患上「溫燥咳」，川貝燉雪梨是很多人的止咳食療首選，李灼珊指出，川貝燉雪梨的確適合大部分「溫燥咳」人士服用，因為川貝及梨子性涼，用以清肺熱化痰最好，但如果是深秋患「涼燥咳」就未必適用，涼性的川貝梨子可能適得其反。

李灼珊提醒燉川貝雪梨一定要燉得透徹，完全透明沒有白心才算燉透，將清熱潤肺化痰的效果完全發揮出來。如果加入原個梨子燉的話，大概至少要三個小時以上才燉好，因此燉之前一定要打碎，如果可以打成粉更好。梨皮也有清心潤肺的功效，因此梨子於徹底清洗後也可連皮燉服。

■辣椒不宜進食過量。

醫資訊 立秋禁忌 小心飲食

■**減少吃辛辣食物：**秋季的燥邪容易傷肺傷胃，飲食本應注意滋陰潤肺，多挑選潤肺益胃的食物可以幫助身體製造水分，但食用辛辣食物，正正容易引起肺燥胃燥。

■**保持早睡早起：**立秋後天氣開始轉換，日間與晚間的溫差開始變大，晚睡因而容易着涼。保持早睡早起可以避免受寒，也能保持身體健康。

■**少到人多的地方：**從中醫角度來看，秋天對應的人體臟腑是肺，加上秋天屬燥，容易令人口乾舌燥、喉嚨痛、咳嗽、呼吸不順。秋燥容易傷肺，因此秋天少到人多的地方，可以預防傳染病乘虛而入。

■**忌悲傷：**秋季的景色、天氣轉換或會令人傷感，而中醫認為悲傷容易傷肺，所以建議保持心情平靜、愉快。

■**少吃瓜，多吃果：**古人認為「秋瓜壞肚」，指立秋後要少吃西瓜及性質帶涼的瓜類，以養好脾胃。因為夏天一般會較多吃生冷食物，脾胃功能需要好好調理，才能進補身體。