

■雪耳



■無花果



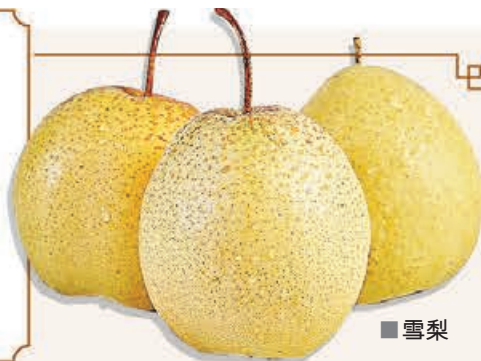
清燥潤肺中藥方劑

推介食療：清燥潤肺湯（2人份）

材 料：南北杏15克、雪梨2個、乾百合20克、無花果4粒、雪耳20克、豬瘦肉200克。

做 法：把乾百合、雪耳浸泡至軟，用清水把其他材料洗淨；倒入2升清水，待水滾後把所有材料放入。以中火再煲滾，然後轉小火煲大約1.5小時，加入適量鹽調味即可飲用。

主 治：這是一道具有清燥潤肺，養陰益氣功效的中藥方劑，主要用於治療燥邪傷肺、氣陰兩虛的證候。



■雪梨

立秋養生三訣 潤燥增酸少辛

立秋是二十四節氣之一，而今年的立秋在西曆8月7日（星期四），標誌着秋季正式開始。但中國幅員廣大，南北天氣變化大相逕庭，立秋後南方包括本港暑氣未消，即俗稱「秋老虎」的悶熱天氣。到底立秋養生在運動和作息方面有什麼需要注意的地方？註冊中醫師、中醫內科博士李灼珊指出，立秋其實是大自然「陽消陰長」的過度期，人體易受「燥邪」與「餘暑」侵襲，養生需順應節氣，潤燥養肺，調和陰陽，為冬季的健康打下基礎。

文：香港註冊中醫師 李灼珊博士



香港註冊中醫師
李灼珊博士

■茯苓



現代人養生以食療為主。李灼珊指出，秋季適宜開始進補，但香港在立秋後一段時間內暑氣仍盛，濕度也高，大家仍會有悶熱潮濕的感覺。再加上不少人在夏季進食了太多冰食凍飲，脾胃功能或多或少受影響，因此在立秋後進補不宜過於油膩，建議多食清熱利濕、健脾益氣、滋陰潤肺的食物。李灼珊用「潤燥為先，少辛，增酸」概括立秋飲食重點：

- 一、潤燥：潤燥生津、健脾去濕，梨、百合、雪耳、蓮藕、馬蹄、蜂蜜等，可緩解秋燥引起的乾咳、皮膚乾癢；山藥（淮山）、茯苓、薏苡仁（薏米）、赤小豆等，可幫助消化系統適應季節轉換。
- 二、酸味食物（宜增）：山楂、葡萄、梅子等。
- 三、辛辣食物（宜減）：辣椒、花椒、薑等。

■山楂



■太極拳



適量運動微出汗

李灼珊又提醒大家，立秋養生在運動和作息方面也有特別要注意的地方。運動建議選擇「不疾不緩」的類別，以微微出汗為佳，避免身體的陽氣過度耗散。她建議病人練習太極拳、八段錦、慢跑等。在天氣稍涼的日子也可登山，但謹記避開正午烈日，並且必須帶足夠的水。在初秋做足夠的運動，可強化肺氣、促進氣血循環。留意一些高強度運動，因會導致大汗淋漓，尤其長者就可免則免，中醫認為「汗為心液」，過度出汗會傷津耗氣，必須留意。

■宜早睡早起



早睡早起注意防寒

至於日常作息，李灼珊表示根據《黃帝內經》，立秋最宜早睡早起，收斂神氣。具體包括睡眠、情緒與防寒。睡眠方面，建議晚上10點前入睡，避免熬夜耗傷陰血。早晨6、7點起床，吸收天地間清新之氣。在五行學說之中，秋氣對應肺，易生悲憂的情緒。因此

可透過靜坐、冥想、練習書畫等方式保持心境平和，避免過度感傷。且應注意防寒，雖然有「秋老虎」的餘暑，但一入秋天就早晚溫差大，需注意避免吹冷氣，或窗口涼風直接吹向肩頸、腹部，以免引發感冒或腹瀉。



■靜坐冥想舒緩
情緒。

總結立秋養生，其核心在於既要清解殘留的暑濕，又要預防燥邪傷肺。通過上述飲食潤燥、適量運動、作息規律等，逐步將身體調整至陰陽調和的狀態，人就自然健康，亦可為冬季的「藏精」做好準備。