

夏秋之交往往是「餘熱未清」和「燥氣初生」。夏天的暑熱尚未完全消退，秋燥緊隨而至，人體進一步出現口乾或皮膚乾燥、乏力、氣短等症狀；燥邪還會暗耗肺陰，表現為乾咳少痰、咽喉乾癢、皮膚粗糙等症狀。此時，養生防病重在平衡「清熱」與「潤燥」，固護肺脾，為秋冬健康打下基礎。

文：香港中醫學會陳飛松中醫

夏秋之交 清熱潤燥

銀耳養胃生津。



中醫養生，強調「天人相應」，此時的養生核心在於：健脾祛濕、養陰潤燥、保肺護肝，順利地從「夏長」過渡到「秋收」。夏秋之交，中醫養生主要著重以下幾個方面。

飲食養生：養陰潤燥 保肺護肝

一、健脾祛濕 為進補打基礎

夏末潮濕，中醫認為濕重易困脾，因此還要注意「健脾」。常用於防濕與祛濕的食物：利水類，如西瓜、黑豆、赤小豆、黑芝麻、粟米、瓜類等；祛濕類，如薏米、扁豆、麥仁等。濕症及濕氣嚴重者，在長夏



西瓜防濕。

濕症及濕氣嚴重者，在長夏

季節可適當用點化濕類中藥，例如，車前子、茯苓、蒼朮、藿香、佩蘭等。

二、滋陰潤燥 應對「秋老虎」

秋氣主燥，初秋空氣濕度下降，人體易出現口乾、咽乾、皮膚乾等「秋燥」症狀。具有潤肺燥的食物，如梨：生吃清熱潤燥，熟吃滋陰潤肺，冰糖燉雪梨是經典的潤秋燥甜品；銀耳：「平民燕窩」，滋陰潤肺，養胃生津，可做銀耳蓮子羹；百合：養陰潤肺，清心安神，適合秋季睡眠不佳者；蜂蜜：潤燥滑腸，沖泡溫水飲用，切忌用開水；芝麻、杏仁等堅果：富含油脂，以潤燥。不過，尤其注意的是，初秋溫燥，可適當用梨、蜂蜜，深秋涼燥，則更宜用杏仁、核桃。

三、少辛增酸 保護肺氣

酸味食物有收斂的作用，可以幫助身體從夏天的「發散」狀態過渡到秋天的「收斂」狀態。增酸：可適當多吃山楂、葡萄、石榴、檸檬、烏梅等酸味水果；少辛：減少葱、薑、蒜、辣椒等辛辣發散之物的攝入，以免助燥傷陰，加重秋燥，忌口寒涼，保護脾胃。

運動養生推薦選擇和緩的運動。



■夏秋之交飲食養生重清暑熱潤秋燥。



起居養生：調整作息 注意保暖

一、順應自然，早臥早起，調整作息。保證充足睡眠，避免熬夜，以免耗傷陰血。

二、注意保暖，慎防感冒。此時晝夜溫差大，早晚涼意明顯，切勿再赤膊貪涼。應隨時備一件薄外套，注意腹部、背部、腳部的保暖。

情志養生：保持安寧 收斂神氣

秋應於肺，在志為悲（憂）。秋日草木凋零，人易產生悲秋、憂鬱的情緒。保持內心平靜、樂觀，避免大喜大悲。多接觸陽光，多進行戶外活動，登高望遠，心曠神怡，可舒緩情緒；聽聽舒緩的音樂，練習書法、靜坐等，都有助於收斂神氣，使心神安寧。

運動養生：動靜相宜 不宜大汗

一、秋季運動，不宜過於劇烈，防止出汗過多，導致陽氣耗損。

二、運動遵循「動靜結合，不過度耗陽」的原則，可選擇太極拳、八段錦、散步等低強度、有氧運動；主動調節情志，保持心態平和。

三、運動時間以早晚為宜，感受涼爽秋風但需及時擦乾汗水，添加衣物。

清暑熱潤肺燥處方

七鮮湯《惠宜堂經驗方》

材料：鮮藿香、鮮佩蘭、鮮荷葉、鮮生地、鮮石斛各6克，鮮首烏5克，鮮梨汁10克，白糖20克

製法：將鮮梨去皮後，切成小粒，榨取鮮汁，取10g備用；將鮮藿香、鮮佩蘭、鮮荷葉、鮮生地、鮮首烏、鮮石斛洗淨，分別切片備用；先將鮮生地、鮮首烏放入砂鍋內，加入清水，武火至沸，換成文火微沸15分鐘；再加入鮮藿香、鮮佩蘭、鮮荷葉、鮮石斛武火燒沸，換成文火微



梨清熱

沸5分鐘，濾出汁，兌入梨汁中，攪勻加入白糖調味即可飲用。每日2次，2至3日為1個療程。

功效：解暑化濕，生津止渴。該湯宜現用現配，不可放置過久。

二冬膏《攝生秘剖》

材料：天門冬（去心）、麥門冬（去心）各50克，蜂蜜適量

製法：將天門冬、麥門冬洗淨，放入砂鍋內，水煎取汁，藥渣再加水覆煎取汁，如此反覆煎至無藥味為度；再將數次煎取藥汁合併倒入砂鍋，以文火慢熬至稠糊狀，兌入適量蜂蜜，熬成蜜膏，裝瓶備用。每次10至15克，每日2次，於空腹時用白開水調服。15天為1個療程，連用3療程，療



二冬膏

程間停用3天。

功效：滋陰潤肺，生津養胃，清心除煩。