

處暑節氣後，由於氣候逐漸乾燥，很多人會感到早晨起床時嗓子發乾，皮膚乾燥，即使飲用一大杯水，也難以解渴。這種現象就是人們常說的「秋燥」——在秋季發現的以乾燥為特徵的病變。

處暑期間的「秋燥」屬溫燥，病症多表現為頭疼、少汗、口渴、乾咳少痰、咽乾不適、手腳心熱等，易與上呼吸道感染混同，這種具有明顯季節性的不適，主要與秋陽暴烈的氣候有關。此外，處暑期間某些疾病，如支氣管擴張、肺結核等，在「秋燥」的作用下也易復發或加重。



百合雪梨南北杏甜湯

# 炎夏尾聲 防秋燥

處暑 (農曆7月, 新曆8月13日)

節氣養生

文：吳英

圖：彭珍



防秋燥

湯水食療可選用乾百合，但選購時注意不要購入經硫磺燻製的百合，不必貪求顏色潔白；也不要追求含化學成份的「快臉」和「起沙」效果的百合



處暑氣時，炎熱的氣候已接近尾聲。此時白天氣溫仍高，但早晚略有涼意了，此感覺到乾燥，早上醒來，喉嚨有乾澀之感。天氣少雨，空氣中濕度也小了，皮膚有些緊繃，毛髮缺少光澤，口唇乾燥或裂口，鼻咽喉得冒火，大便乾結。這種種表現都是由於氣候乾燥造成的。

這種現象就是人們所說的秋燥。此節的秋燥屬溫燥，發展為病徵為咳嗽少痰、咽乾不適、鼻燥口乾、手腳心熱等。某些疾病在秋燥的作用下，也易復發或加重，如支氣管擴張等。因此，預防秋燥很有必要。

中醫學認為，燥為秋季的主氣，稱為「秋燥」。氣候乾燥之際，常易發生燥邪為患。由於肺主呼吸，肺合皮毛，肺與大腸相表裡，故當空氣中濕度下降時，肺、大腸與皮毛皮膚肆意與毛髮首當其衝。

## 肺主皮毛：須護髮潤膚

中醫理論認為，肺主皮毛，肺氣虛則衛外不足，毛髮不固。故金秋時節，脫髮相對增多，這時若不注意保養，或盲目用藥，將會使脫髮加重。因此，秋季要特別注意潤膚和護髮，飲食上根據中醫秋季養生「少辛增酸」的原則「燥者潤之」，可多吃些具有滋陰潤燥功效的食物，如芝麻、核桃、梨、甘蔗、香蕉、荸薺、百合、銀耳、蘿蔔、烏骨雞、鴨蛋、豆漿等。另外，酸甘化陰，還宜進食一些帶有酸味的食品以滋養陰液，如葡萄、蘋果、楊桃、柚子、獼猴桃、檸檬、山楂等，對秋燥引起的乾燥現象，都有化解作用。此時亦應少吃辣椒、花椒、胡椒以及蔥、薑等辛辣食物，忌食麻辣火鍋之類大辛大熱之品，以防助「燥」為虐。

燥邪首先犯肺，最易傷其陰液，肺失津潤，功能必然受到影響，因而宣降失司，輕則乾咳少痰，痰黏難咯，重則肺絡受傷而出血，見痰中帶血。肺中津虧後，因無液以下濟於大腸，因而使大便乾結難解。

## 蜜糖淡鹽水防便秘

古代就有對付秋燥的飲食良方：「朝朝鹽水，晚晚蜜湯。」白天喝點淡鹽水(幾乎沒有鹹味，用海鹽較好)，晚上則喝蜜水，這既是補充人體水分的好方法，又是秋季養生、抗拒衰老的飲食良方，同時還可以防止因秋燥而引起的便秘。

## 百合潤燥食療

滋燥食物中，首推百合。此物醫食兩用，有潤肺清心的功能，受古今醫者推崇。

秋季氣候乾燥，按中醫理論，秋天人體肺臟相應，秋燥容易傷肺，所以容易出現皮膚乾裂、口乾咽燥、咳嗽少痰等各種病症。而百合味甘微寒，性平，功擅潤肺止咳、清心安神，和甜百合香，因此民間流傳著許多治病與養生皆宜的百合藥膳方。

**百合蓮子粥**：百合、蓮子各30克、粳米100克，冰糖、水適量，大火燒開，小火煨粥。此粥滋陰健脾、養心安神，適於心煩燥熱、心悸失眠及皮膚病患者。

**百合杏仁粥**：取百合30克、去皮杏仁9克、粳米100克，同入鍋中加水煮粥食用。此粥適用於肺陰虧虛之久咳不愈、乾咳無痰、氣喘虛煩、少眠者。

**百合雪梨飲**：將百合10g洗淨，大雪梨一個去皮、核，切成小塊，加水、冰糖適量，煮開

小火煨60分鐘即可。此飲品具有養心安神、潤肺止咳的功效，用於心肺陰虛所致的心煩少寐、乾咳痰少、咽乾口燥等症。

**百合鯽魚湯**：準備百合250g、鯽魚800g、香油、胡椒粉、精鹽適量，將鯽魚去鱗、內臟、鯽、洗淨，用香油炸至金黃色，加水、精鹽煮煉，加百合煨30分鐘，撒上胡椒粉即可。具有益氣健脾、清熱利水、滋陰潤肺、清心泄降的功效，適於虛熱、虛咳、虛腫、肺燥、乾咳等症。

**百合銀耳湯**：將百合20g、太子參20g洗淨，銀耳泡開後加水適量共煮30分鐘，再加冰糖即可。百子銀耳湯具有益氣養陰、潤肺止咳等功效，適用於氣兩虛之咳嗽、氣短無力、口乾舌燥、虛煩不寐等症。

「過了白露節，夜寒日裡熱」，預告到了今年9月8日的白露節氣，白天夜裡的溫度相差很大。此時即使白天雖然頗熱，但晚上氣候亦有涼意，容易著涼。

晝夜溫差加大，如果這時候貪食寒涼，易使脾胃機能失常。加之立秋後人的脾胃功能尚未從夏季的虛冷狀態轉變過來。此時若貪食生冷、瓜果，則會使脾胃受損而發生腹痛腹瀉。

特別是工作壓力大精神緊張，加上食無定時，飲食不規律，更容易誘發胃炎、消化性潰瘍等疾病。

## 佳節柚子食療

消食快膈 開胃通氣

**正宗泰國坤西施金柚 (Thailand Premium Gold Pomelo)**  
香味濃郁，水分足，鮮嫩多汁，果肉細膩，肉為金黃帶粉紅色。正宗出產於泰國坤西施地區。

**台灣文旦柚 (Taiwan Butan Pomelo)**

台灣盛產文旦柚，香港人選擇柚子時喜歡外觀平滑，愈大愈好；但文旦柚則相反，愈細的文旦柚，柚子味道愈濃郁味美，而愈花皮的文旦柚，則代表柚子生長時於樹的外圍，容易被風吹到的葉子刮到表皮，形成花皮；同時，果實受到最多陽光照射，果肉亦最甜美。

**泰國珍寶白糖柚 (Thailand Sugar Pomelo Jumbo)**

由於每棵白糖柚樹產量很少，故每個果實都得到更多養分，而且白糖柚一般較體型比較大。

珍寶白糖柚味清甜，比一般柚子大1.5倍，果肉呈淡黃色，味道更甜。

**馬來西亞打們柚 (Malaysia Pomelo Tambun)**

打們柚肉質鮮嫩，幾乎無核，食味清甜，水分極之充足。每年8至9月為當造期，體型較一般柚子大，皮薄咬落啾啾果肉，帶來非同凡響的體驗。

**泰國清邁蜜柚 (Pomelo Honey Chingmai)**

比一般柚子大一倍，清甜多汁，價錢大眾化，出產於泰國清邁。另有珍寶蜜柚，限量供應，送禮自奉皆宜。

**越南蜜柚 (Vietnam Pomelo Honey)**

越南蜜柚清甜多汁，果酸及果糖比例得宜。

清邁蜜柚



中秋節多吃月餅甜食及肥膩菜式易有積滯，喝些普洱茶，吃些柚子糕點，有助消化，美味有益

## 東南亞時令柚子系列

相傳中秋食柚子是源於「柚」與「佑」諧音，在明月高照下，一家人被緊緊地護佑着的意思，因而有了中秋節吃柚子的習俗。一系列的東南亞時令柚子系列，8月及9月期間最為新鮮當造，是中秋最佳應節水果。本港超級市場發售的柚子，來自盛產水果的東南亞國家，品種繁多，包括來自泰國的西施柚、白糖柚和清邁蜜柚，還有越南蜜柚、馬來西亞柚和台灣文旦柚。

中秋即至，滿街都是柚子，有超市更搜羅了各地「名柚」作專題推介。

柚，古名文萑，今人寫作文旦。在廣西福建和江南各地，都有出產，泰國和東南亞產的也很多。柚子多甘汁，略帶酸味，柚皮可以當作醫療用途。李時珍說柚子「能消食快膈，散鬱滯之氣」。

中秋節不少家庭必備柚子，月餅吃多了，佳節菜式亦較肥膩，吃些柚子可以幫助消化，中醫謂「消食積」。

中醫認為，柚子味甘、酸，性寒。入脾與肝經。能消火下痰，理氣平喘。

中醫常用柚子作咳嗽食療，如痰氣咳嗽：柚子去核，切，砂瓶內浸酒，封固一夜，煮爛，蜜攪勻，時時含咽。(《本草綱目》)；如咳嗽氣喘：柚子一隻，切成瓣塊，與雞一起蒸熟，食用。

現代營養研究指柚子含有黃酮類(橙皮甙等)，適合有心血管疾病特別是冠心病患者食用，能抑制血小板的凝集，增進血液循環的穩定性及加快血流等。同時亦可作為糖尿病患者的保健食品。

古醫籍文獻《日華子本草》載，「(柚子)治孕婦人食少並口淡，去胃中惡氣，消食，去腸胃氣，解酒毒，治飲酒人口氣。」

柚子可作通便食療，選取皮寬汁多的大柚，連瓢進食，大便即可通暢。凡食滯腸胃熱重，口淡無味，不思飲食，大便燥結，可以食柚瓢六七片，即得暢瀉。買時須揀水分較多的品種。所以如果常時溼瀉的病者不宜食柚，還有腹部寒冷常有腹痛的患者，也不宜進食。

家廚喜在佳節進食大魚大肉後炮製柚子燉湯作消解食療之用。將柚子剝肉和少量柚子皮切絲，加瘦肉、紅棗燉湯(三至四小時)，飲湯食柚子肉，不單有助消化，對老人小孩多食甜膩惹痰咳嗽，有治療功效。

柚子能消食積，柚皮有開胃通氣的功效。如有胸膈滿悶，或噯氣不暢，可將柚皮切絲煮成濃茶進服，能疏散寒氣，開膈理氣。

市面售不少柚子茶，主要用柚皮和少量果肉蜜漬而成，有開膈通氣消積食積的效能。

中國南方民間用柚皮與紅茶同煲，據說有疏解發汗的作用。福建人取柚挖空，將紅茶一球，納入柚心，懸掛通風之處，使它漸漸風乾，柚的體積，風乾後逐漸縮小，名為「茶柚」，是福建名產。專治傷風感冒，以及發熱之用。因為柚皮辛散，本有發汗解表的力量，「茶柚」內的茶葉，經過風乾以後，辛散效力更強。

柚子肉燉湯消積祛風



## 季節食療

圖文：徐長卿

## 自選果籃特別推介

惠康搜羅了一系列新西蘭珍寶蘋果，日、韓優質水果和其他中秋應節水果，自用或送禮皆宜，顧客更可自行挑選心水組合，於超市預訂自選果籃，向親友送上心意。在選擇方面，推介包括新西蘭珍寶蘋果，肉質甜美可口，顏色鮮艷奪目。韓國入口的巨峰提子、白桃和黃桃，優質且價格相宜，連同台灣楊桃和韓國玄王梨等應節水果，都是今個中秋的最佳選擇。



## 佳節品味鮮製曲奇

中秋送禮，近年除月餅以外，曲奇禮盒亦甚受品味潮族所喜愛。

Déliciance 特級曲奇全部新鮮烘製，不添加任何防腐劑，以法式烘焙精心炮製，4款精選曲奇口味：朱古力、牛油、咖啡、葵花籽；蘊含天然纖維，營養價值豐富，於品嘗之際感受與別不同的法式滋味情懷。

由即日起至9月11日，尊貴會員凡訂購10罐/張或以上，更可獲贈每個價值\$128之《精美法式瓷碗》共2個。



## 愛與和平

人類在不斷進化的過程，伴隨著各種不同元素，其中彼此間也因見解不同，於是產生了對抗，戰爭也一直沒有停止過。五十三年前的八月二十三日，海峽兩岸隔海炮擊，在金門及其周邊發生戰役，因而稱之為「八二三」炮戰。

五十三年後，逾三萬人齊聚佛光山佛陀紀念館，參與了這場跨宗教與地區的「愛與和平宗教祈福大會」，來自十餘個宗教的代表，彼此以其宗教的詮釋方法，代表該宗教表達對愛與和平的理念。

活動中分別由天主教、一貫道、道教、基督教、佛教等代表，以音樂來表達「愛與和平」的理念。席間，星雲大師在開幕中表示：「一切生命皆從愛中來，我們不但要愛自己，還要愛別人、愛社會、愛國家，將愛昇華為慈悲、無私的愛，而真善美的愛可走遍天下，無愛則寸步難行，世間最苦的是人與人之間的對立，國家與國家的對立。而和平不是嘴巴講就有，要透過交流往來才能達成，所謂見面三分情，因此希望世界各國領袖與人民都能多來往交流，促進真正的和平。所以希望今天出席大會的多個宗教團體與信徒今後能多往來，愛與和平才能普世。」

活動預定在下午五點開始，但滂沱大雨卻在三點左右下了起來，辦大型活動的我，每次來到戶外進行，最怕的就是不定的天氣，而這場雨看來不易結束，儘管如此，我們也沒有其他選擇，尤其來自各宗教的朋友，都陸續的抵達會場，我們只得將事先預備的雨衣一一派發給所有的與會者。

讓人感動的是，來的人既沒有抱怨，也都守著大會的安排，儘管雨無情的下著，大家仍一一的就座於露天廣場，不過大家同一心念，都覺得雨會停下來。

四點五十分，雨竟然停了，天空出現了彩霞，好像也為在場所有人的誠意所感召，「愛與和平」霎時間呈現在我們的眼前。從今以後，也希望大家能共同發願如大會中的祈願文所說：「當肥沃的土地遭受破壞，美麗的山河大地不再，讓我們用敬畏天地的態度，重拾起對大自然真摯的愛情，回歸人類與自然的和諧。當族群的情感逐漸撕裂，人與人之間的信任不再，讓我們用一份無私的大愛，發揮民胞物與的精神，用寬容撫平每一個生命的傷痕。當家庭失去倫理，親人彼此間不再溫暖，請讓我們用慈悲與愛，互信互諒重建心靈的橋樑。當貪婪淹沒我們的良知，身心被名利的洪流沖垮，徘徊在十字路口找不到人生的方向時，請讓我們省思生命的價值，找回人類最根本的存在意義，讓信仰的光明指引我們回家的路。」

我們如是祈願。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



身心自在 (逢周二刊出)