



養生熱話

秋天，暑往寒來，氣候逐漸由熱變涼，人體陽氣開始潛藏於內。秋季氣候變化較大，作為與大自然息息相關的人來講，在飲食上要順應初秋、仲秋和晚秋的变化，進行適當調整。

初秋

暑熱未退，「秋老虎」頗兇，但在解暑降溫的同時，要適當減少冷飲以及寒涼食物的攝入。對各種瓜類宜少食，以防損傷脾胃陽氣。此時雨水較多，空氣濕度大，由於濕易傷脾，可影響人體對食物的消化，以致出現食慾不振，因此，應適當加入扁豆、薏苡仁等健脾利濕之品煮粥食用，以助脾胃運化。

另一方面，炎熱而又潮濕的氣候，極適宜病菌繁殖，兼之人體胃腸功能經盛夏消磨，處於一年四季中的低谷期，飲食稍有不慎

，即可導致腸道傳染病的發生，故要把好食品衛生關，嚴防病從口入。入秋之後，根據「秋宜平補」的原則，宜選擇既有營養又易消化的食物，如魚、瘦肉、禽蛋、奶製品、豆類以及山藥、紅棗、蓮子等。

仲秋

伴隨自然萬物乾枯萎黃，人體常反應出「津乾液燥」的徵象，如口鼻咽喉乾燥、皮膚乾裂、大便秘結等。對此，應從飲食上進行調理，注意預防秋燥。根據「燥者潤之」和「少辛增酸」的原則，一是適當多吃能夠滋陰潤燥的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸薺、橄欖、百合、銀耳、蘿蔔、蟹肉、烏骨雞、鴨蛋、豆漿、乳品等；二是酸甘化陰，宜進食帶有酸味的食品，如葡萄、石榴、蘋果、芒果、楊桃、柚子、獼猴桃、檸檬、山楂等。另外，應少

晚秋

吃辛辣的食物，尤忌大辛大熱之品，以防助「燥」為虐，化熱生火，加重秋燥。秋天尤其提倡食粥，最好是將上述潤燥之品與粳米或糯米同煮，既可補充營養，又能增液除燥。

氣溫逐漸下降，在加強營養、增加食物熱量的同時，要注意少食性味寒涼的食品，並忌生冷。為預防冬季多發的咳嗽之類呼吸系統疾病，除注意選食上述具有補肺益氣功效的食物外，還可用1至3個核桃肉（連核桃衣）與1至2片生薑同嚼服食。對於需要在冬季進補的人來講，此時是調整脾胃，打「底」的最佳時期。作為底補，芡實是最好食選，可用芡實、紅棗或花生仁加紅糖煮成甜湯食，或用芡實燉牛肉、煲瘦肉或排骨湯等食用。經過「打底」，脾胃健運，入冬就可放心進補，以此抵禦嚴寒。

陽虛體質

食療養生

□侯平 註冊中醫師
國際藥膳食療學會會長
世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長
國家認證食療養生師課程導師

陽虛體質的人，多體形白胖，肌肉鬆軟，手足不溫，喜食溫熱，精神晦暗，口唇色淡，毛髮易落，易出汗，大便溏薄，小便清長。性格多沉靜、內向。長期偏嗜寒涼食物也會形成這種體質。易患水腫、腹瀉等，多為寒症，且易感濕邪。可多吃容易「發」（甘溫益氣）的食物，注意保暖，尤其是足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。

陽虛體質，可分為心陽虛、脾陽虛、腎陽虛等。如在心氣虛的基礎上出現寒症，多為心陽虛；腹脹納少，腹痛喜按，大便溏薄，四肢不溫，或肢體困重，或周身浮腫，小便不利，或白帶量多質稀，舌淡胖，苔白滑，脈沉遲無力等為脾陽虛；腰膝酸軟而痛，畏寒怕冷，尤以下肢為甚，頭目眩暈，精神萎靡，面色恍白或黧黑，舌淡苔白，脈沉弱，或陽痿，婦女宮冷不孕，或大便久瀉不止，完穀不化，五更泄瀉，或浮腫，腰以下為甚，甚或腹部脹滿，全身腫脹，心悸咳嗽等則為腎陽虛。

陽虛體質是由於陽氣不足，失於溫煦，以形寒肢冷等虛寒表象為主要特徵的體質狀態。形成的原因多為先天不足，後天失養，如孕育時父母體弱、年長受孕早產，或年老陽衰等。

飲食調養原則：溫補腎陽

溫補陽氣有溫陽、壯陽、通陽的區分。溫陽指溫補全身的陽氣，可以包括溫腎陽、心陽、脾陽以及溫中散寒等；壯陽指提高性功能；通陽指溫通陽氣，適用於肢體經脈寒冷疼痛。陽虛體質在飲食調養時可以從這三個方面入手，辨證施膳。需要溫陽的以使機體達到陰平陽秘的狀態時可選用胡桃肉、肉桂、附子、杜仲等作為膳食的佐料；需要壯陽以提高機體陽氣的功能時，可選用羊腎、豬腰、韭菜等；需要通陽以改善機體四肢經脈寒冷的狀態時，可以選用桂枝、羊骨等；

中焦虛冷可選用溫中散寒的食物，如小茴香、丁香等。調養陽虛體質的食物大多有助於生火，可以改善陽虛畏冷的體質，補五臟，填精髓，強壯身體，但不宜為陰虛體質的人多食，否則會生內熱，也不宜過食生冷、油膩之物。

可做一些舒緩緩和的運動，如慢跑、散步、打太極拳、做體操。多與別人交談，平時多聽一些激昂、高亢、豪邁的音樂。

陽虛體質食療方舉例

核桃豬腰粥

【配料】核桃仁10個，豬腰1個，大米100克，蔥末、薑末、辣椒末各適量，鹽少許。
【做法】豬腰去臭線，洗淨，切絲；大米淘洗乾淨。將大米與適量水一同放入鍋中煮粥，待沸後調入豬腰、核桃仁及蔥末、薑末、辣椒末、鹽，煮至粥熟即可服用。
【用法】當粥食用。
【效用】補腎壯陽、益腎氣、通膀胱、消積滯，止瀉渴。

南瓜百合粥

【配料】大米、百合各100克，南瓜150克，枸杞子適量，鹽1小匙。
【做法】大米淘洗乾淨，用清水浸泡30分鐘

杜仲

豬腳

牛膝

；南瓜去皮，去子，洗淨，切塊；百合去皮，洗淨，剝成瓣，燙透，撈出，瀝水。大米放入鍋中，加適量水，以大火燒沸，再下入南瓜塊，轉至小火煮約30分鐘。放入百合、枸杞子及鹽，煮至湯汁黏稠出鍋裝碗即可。

【用法】當粥食用。
【效用】補虛生精，滋補肝腎，養肝明目。

韭菜核桃仁炒雞蛋

【配料】韭菜100克，核桃仁50克，雞蛋2個。鹽、味精各適量。
【做法】將核桃仁放入鍋內翻炒幾下，倒出冷卻備用，將韭菜洗淨、切段；雞蛋打散。將韭菜段放蛋液內，加鹽攪拌均勻，鍋內倒油燒熱，將韭菜雞蛋液倒入鍋內，翻炒到散碎，再放入核桃仁，加味精翻炒均勻即可。

【用法】佐餐食用。
【效用】補腎固精，強腰助陽。

花旗參煲銀耳

【配料】花旗參片適量，銀耳2朵，豬腿肉500克，紅棗2克，枸杞子適量，鹽適量。
【做法】豬腿肉洗淨，放入滾水中汆燙去血水，取出，用清水洗淨，切塊狀備用。銀耳用清水浸透，泡發，洗淨備用；花旗參片、紅棗洗淨備用。湯鍋內倒入清水適量，大火煮滾，放入所有的材



料（枸杞子除外）改用中火煲2個小時左右，加入枸杞子煮開，再用鹽調味即可。

【用法】佐餐食用。
【效用】花旗參性溫和，屬於四季可食的燉湯材料，具有很強的滋補功效；銀耳被人們譽為「菌中之冠」滋潤而不膩，具有滋陰潤燥，清熱生津的功效。

杜仲牛膝豬腳湯

【配料】豬腳1隻，杜仲30克，牛膝15克，鹽適量。

【做法】豬腳去毛、洗淨，一分兩半；杜仲、牛膝清水洗淨。將所有材料放入鍋中，加入適量的清水，大火煮沸後，改用小火慢煲，2小時後用鹽調味即可。

【用法】佐餐食用。
【效用】杜仲味甘，性溫，歸肝、腎經，具有補肝腎、強筋骨、止漏安胎的功效。對肝腎不足、腰膝酸軟有食療功效。

積極面對人生

人之所以別於其他動物，是因為我們思考的方面多元，尤其遇到困難與痛苦，通常能夠運用智慧來解決疑難，因此佛教稱我們的世界為娑婆世界，也稱之為堪苦世界，意味著這裡的眾生，通常能夠承受外來的逆境及壓力。

對於這樣的承受，基本上大部分的人都可以達成，然而在少部分人身上，當他無法用正面思考的方法時，就會成為巨大的壓力，甚至會有輕生的想法。

最近身邊的幾個個案，都是對困境無法釋懷，甚至走上自殺之路。面對這樣的結果，除了讓人覺得惋惜外，如何讓我們跳出困境？相信積極面對人生可以達成，有個個案，提供給大家參考。

馬友仁建中畢業後，考進了台灣第一流大學，在台大一路讀完資管研究所後，順利地到了美國讀麻省理工學院博士班，後來更任職於IBM首席程式設計師，年薪400萬美金。正當他面對人生最燦爛的時刻，卻因家中至親的離世，不得不放棄這優渥且人人欣羨的工作回台奔喪。

這位IBM的首席程式設計師竟然花了兩個月的時間都找不到工作，無奈之下只好在應徵時只填到高中的學歷才讓他有份工作。因為只提供了建中的學歷，相對的也只能做一些打字的工作，月薪18,000。

有一天下班了，他看到董事長為了一份文件而翻查英文字典，而文件中因為很多電腦用語而不能明白，但翻譯的人也走了。馬友仁主動請纓協助翻譯，但董事長卻回答說：「我是清大畢業的耶！我都看不明白了，你只有高中程度，還想幫我一起翻譯啊？」馬友仁面對這樣的回答並沒有微詞，反而更積極的說：「影印機就在旁邊，印一下只需一分鐘，董事長您又沒有損失。」董事長見狀只好隨他去做。馬友仁拿到文件後，站在董事長旁，從頭到尾念了一遍，接着又流利地翻譯成中文給他聽。

這下子董事長開始質疑他的學歷，馬友仁只好將台大資管系的學歷讓老闆知道。次日，他升為電腦部副經理兼董事長的英文秘書。

公司新程式完成，在生產前都需要董事長蓋章確認，馬友仁接到這份程式在轉交給董事長前拷貝了一份，然後將原片交給了董事長。他開啓程式一看，這麼爛的程式，就動手修改，然後跟董事長說，新程式有瑕疵，不如看看他修改的這份。董事長一聽，馬上直接反應：「他們可都是一流的程式設計師啊！」

「我們來比較一下不就知道了囉。」馬友仁說。結果馬友仁的程式快過原來的兩分鐘，對電腦來說，兩分鐘可是差很多的呀！這讓董事長又質疑了他的學歷。他只好說他還念了台大的資訊研究所。次日他升為電腦部總經理，仍兼任董事長的英文秘書。

不久後，美國電腦商決定與董事長會面，他帶了馬友仁同行。在機場對方卻以熱情的方式擁抱馬友仁而不是董事長。美國商人回頭跟董事長說：「他是我同學。」董事長訝異的看着馬友仁問：「你和他是同學？你去過美國？你究竟讀了什麼？」

「不瞞您說，我是美國麻省理工學院的博士，還擔任過美國IBM首席電腦程式設計師。」之後，馬友仁當上了全公司的總經理兼董事長的英文秘書，短短的三個月，他的薪水從18,000增加到180,000。

心態決定了我們的去向，希望大家面對未來與境界，都能積極且樂觀。



松茸料理 益腸胃

香港日航酒店嵯峨野日籍總廚加昌彥特意於9月獻秋季當造的「孤菌之皇」——日本松茸，透過不同烹調手法炮製「季節松茸料理」，全方位演繹松茸的獨特幽香。

據說日本松茸長於懸崖峭壁上，難以採摘，因而身價不菲；其顏色雪白，傘菌完整且修長，香味濃郁，營養更是豐富，含有維生素B、粗脂肪及粗蛋白，除有益腸胃，亦具備強身、止痛及化痰等功效。

「季節松茸料理」最傳統吃法：炭火燒松茸——把松茸切成片狀慢慢燒香，淡淡炭香結合孤菌獨有的香氣，令松茸的美味加倍昇華。另一主力推介有松茸茶壺湯，喝着每一口都充滿松茸的幽香。熱騰騰的松茸煲仔飯也不容錯過，飯粒盡得松茸精華，叫人回味。

「季節松茸料理」另有松茸壽司、松茸夫婦雞及吉利松茸等共7款菜式。

健康美食站



中醫對證食療

國際藥膳食療學會專欄