



白露降臨 又中秋

佳節養生：防肺燥護脾胃

周三

【養生篇】

中秋是氣候轉換分界點。中秋前算早秋，一過中秋，天氣明顯轉涼，早晚溫差大，人體新陳代謝漸緩，尤其老人、小孩，抵抗力弱容易感冒、咳嗽。除上呼吸道毛病外，有些人會皮膚乾燥，或腹瀉、便秘等腸胃功能失調。

中秋節今年適逢24個節氣裡的白露。此時陰氣漸重，天氣漸涼，空氣中的水蒸氣在夜晚常在草木等物體上凝成露珠，露凝為白，故名白露也。諺語說「過了白露節，夜寒日裡熱」便是說白露時白天夜裡的溫差很大。古語亦云：「白露節氣勿露身，早晚要叮嚀。」意在提醒人們此時白天雖然高熱，但早晚已涼，容易着涼。白露時節要提防鼻腔疾病、哮喘病和支氣管病的發生。特別是體質過敏而引發上述疾病的患者，在飲食調節上更要慎重，平時要少吃或不吃生冷和辛辣甘肥的食物。夏天津液損耗嚴重，因此入秋要多吃些養陰生津之品。中醫認為秋天與人體的肺臟相通，燥邪侵襲人體肺部，容易口乾舌燥、乾咳、喉嚨痛，令多種疾患接踵而來。燥邪傷人，容易耗人津液，而出現口乾、唇乾、鼻乾、咽乾及大便乾結、皮膚

乾裂等症狀。預防乾燥的方法很多，可適當地多服一些富含維生素的食品，也可選用一些宣肺化痰、滋陰益氣的中藥，如沙參、花旗參等，對緩解秋燥有良效。尤其立秋後多吃白色食物對滋養肺部有益。中醫五行理論(金、木、水、火、土)認為，肺屬金，白色屬金；白色食物入肺，能潤肺清熱，立秋後多吃白色食物對滋養肺部有益。雖然不可硬性劃分白色食物都有潤肺功能，但具有潤肺食療功效的食物，不少皆為白色，如雪梨、杏仁、雪耳、淮山、白蘿蔔、百合、甘蔗、馬蹄(荸薺)、白果、芝麻等等，皆入肺經，並且大多有潤肺和清肺的功能。初秋養生，還講究「健脾化濕」。中醫講究天人合一，認為秋天必須先健脾胃養好了，才能為冬天做好準備。素有脾胃虛寒的人不宜多吃寒涼食物；宜食蓮子、淮山、芡實、南瓜和藕，對脾胃很有好處。



中秋食俗

八月十五中秋節，每逢佳節倍思親，月餅象徵著團圓，是中秋佳節必食之品。除了吃月餅，還有吃芋、食藕和菱角的中秋食俗。

吃芋頭

中秋食芋頭，在不少地方民間則寓意辟邪消災，並有表示不信邪之意。清乾隆《潮州府志》曰：「中秋玩月，剝芋頭食之，謂之剝鬼皮」。剝芋而食之，倒還有鍾馗驅鬼的氣概呢。芋，俗稱芋頭，小的稱為芋艿。芋頭秋季節最粉糯，嶺南人喜以做菜，取其味甘入脾、胃經，有潤燥和胃的食療功用。中醫認為補中益氣，脾胃虛寒者秋季食芋頭有補益作用。《滇南本草》：「(芋)治中氣不足」。少量食用，能化痰和胃，但「多食困脾，動宿冷滯氣」(《食物秘方》)。

食藕

中秋食藕，也是寄團圓之意也，尤其是吃「藕盒子」。江浙人多將藕切片，每兩片間下端相連，中間夾肉、文蛤等調製而成的餡，外拖面煎至金黃，此又稱藕餅，與月餅有異曲同工之妙。目前市場上藕的品種主要有兩種，即七孔藕與九孔藕。江浙一帶較多栽培七孔藕，該品種質地優良，肉質細嫩，鮮脆甘甜，潔白無瑕。中醫認為，藕經過煮熟以後，性由涼變溫，對脾胃有益，有養胃滋陰，益血的功效。

煮菱角

菱角是水生植物，又稱「水中落花生」，生食有消暑解熱作用，熟食則有益氣健脾功效。菱角還能起到「醒脾、解酒、緩中」的用途。民間單方中選用它治療瘰癧。據近代研究資料表明，菱實的醇浸液沒有抗癌作用。菱角利尿、通乳、止瀉、解酒毒，主治瘰癧、贅疣，且可健體，是減肥的輔助食品。在節日之夜，人們還愛吃果品，祈祝家人生活甜蜜、平安。

陳皮



銀杏(白果)

節日多進甘肥膩物，主食宜清，陳皮潤肺祛燥，消滯(陳皮行氣導滯)的美物。

月餅本身屬於高糖食物，再攝入過多高糖水果，會極大增加身體負擔。醋中的醋酸可以調解血液的酸鹼平衡，起到軟化血管、降低血壓、消食除積，預防動脈硬化等功效，它能調節胃液的酸度，不但健脾胃，還有助於消化，因此用來搭配月餅也不失為一種健康選擇。

月餅配水果

月餅味甜，容易發膩。如果搭配酸味水果，比如橙子、柚子、奇異果、山楂等，不僅可以緩解油膩的感覺，也可以起到促進消化、解油膩的作用，是健康的食品搭配。但選擇水果時要避開蘋果、西瓜等含糖量很高的水果。因

月餅配果醋飲

脂肪、高糖分的食品，多吃不但會影響血糖、血脂，還不利於胃腸健康，因此無論何種月餅只可淺嘗，每次最好只吃四分之一，以避免攝取過多的熱量和油脂。中醫認為月餅甘膩油膩，遇熱則「化」(消化)，遇冷則「凝」(積滯)，易導致噁心、厭食、腹痛等胃腸道症狀。品嘗月餅最好泡一杯熱茶或備一杯熱開水；節日期間則可以熱粥作主食，可幫助去油膩，同時由於茶所含熱量低，相較於可樂、咖啡等飲料就更為合適。

吃月餅宜配熱粥醋飲

中秋節豐富的文化底蘊，「嫦娥奔月」那些古老而美麗的神話故事……大家過中秋節都有賞月吃月餅的習俗，最初月餅是用來祭奉月神的祭品，後來人們逐漸把中秋賞月與品嚐月餅，作為家人團圓的象徵，慢慢月餅也就成了節日的禮品。時代的演變，月餅的品種和花樣越來越豐富。一顆廣式月餅內餡填滿以鹹蛋黃搭配蓮蓉、豆沙、棗泥和奶黃的廣式月餅約580至800大卡，最高相當於吃下3碗白飯。(各家廠商的月餅因大小、甜度及用料不同，熱量也有所差異。)蓮子雖有很好的滋補作用，但製成餡料後，加入了大量的糖和油，搖身變為高

脂肪、高糖分的食品，多吃不但會影響血糖、血脂，還不利於胃腸健康，因此無論何種月餅只可淺嘗，每次最好只吃四分之一，以避免攝取過多的熱量和油脂。中醫認為月餅甘膩油膩，遇熱則「化」(消化)，遇冷則「凝」(積滯)，易導致噁心、厭食、腹痛等胃腸道症狀。品嘗月餅最好泡一杯熱茶或備一杯熱開水；節日期間則可以熱粥作主食，可幫助去油膩，同時由於茶所含熱量低，相較於可樂、咖啡等飲料就更為合適。

潤燥湯膳「清補涼」

粵式馳名湯水「清補涼」家喻戶曉，有潤燥的功效，也是秋燥季節的合時食療湯膳。清、補、涼，包含了湯膳的多種食療功能——如清熱、清暑；補肝腎、補氣血；涼潤、涼補等。此湯用料有沙參、玉竹、蓮子、百合、南北杏、淮山、桂圓肉、芡實、薏米等(可根據體質不同需要作湯料配搭)。

這些藥材綜合起來的功用，是既能清燥氣，又有補益，兼具涼潤之效，所以名為「清補涼」，合一年四季飲用。中醫認為秋氣與人體的肺臟相通，如肺氣太強，容易口乾舌燥、乾咳、喉嚨痛。而肺氣虛則會傷及元氣，令多種疾患接踵而來。尤其沙參、玉竹這兩味藥材湯料，清補

力強，滋潤效果好。

沙參(北沙參)其味甘苦而性微寒，功能清肺中之熱，祛肺中之痰，補肺中之氣。治久咳，退寒熱，安神。本草綱目說：沙參清肺火，治久咳肺癆。前輩中醫關於沙參的功用問題，認為肺有實熱或虛熱者可用沙參。如肺有虛熱，嗽痰咳血，潮熱似癆症，不妨用沙參以退潮熱，理咳血。但要注意，凡傷風感冒初起，抑或患有風寒咳嗽，經常多白色痰涎者，皆不宜服用沙參。

玉竹，味甘性平，功能去虛勞客熱，除煩躁，止消渴，潤心肺，調理五癆七傷。玉竹不寒不燥，民間常用玉竹配雞煲湯，認為既可補血理肝虛不會因難性燥熱引起肝火，因玉竹有柔肝熄風之效。

中醫認為玉竹有滋陰潤肺、生津養胃的功效，臨床常用於肺胃陰傷、燥熱咳嗽、咽乾口渴、內熱消渴，常與麥冬、沙參等配伍煎服。現代藥理研究指玉竹煎劑有降血壓和強心作用；並對高血糖症有抑制功效。因此，近年常被用作糖尿病人食療。須注意玉竹滋膩，痰濕偏重，舌苔厚膩者不宜食用。

百合

薏米

沙參

玉竹



應節養生甜品

杏汁燕窩入餅來

月餅這應節食品是少食多滋味，尤其作為餐後甜品，適量又適當。這兩年中秋聚餐後的甜品是陳皮紅豆沙——本地奇華出品的風味月餅，與別不同的香濃陳皮，據說特別訂購採用中藥世家余仁生精選的親陳皮，加上軟糯清甜的紅豆沙，品味獨特之餘，更體現了中醫養生精粹，蓋因陳皮有行氣導滯的食療功效，與紅豆配搭，是健康美食。奇華首創將傳統養生甜品(糖水)變奏成養生月餅美食的做法，今年又有新作——杏汁燕窩奶皇月餅。餐後來一道杏汁燕窩甜品是圓滿的結局，這個杏汁特別之處是按照中醫養生配方——南、北杏配搭；燕窩則取印尼出品，獨特的杏香、幼滑的奶皇及可以品嘗到一絲絲的燕窩條，香甜又滋潤，成為節日餐敘的名貴養生美食。粵人用南、北杏廣泛應用於醫、食生活上。中醫臨床治療肺燥咳嗽、腸燥通便，南、北杏是常用藥配；日常湯水用南、北杏煲老火湯，更是四季可用，特別在秋季更是應時而用，可分別配搭西洋菜、雪梨、羅漢果、蘋果……北杏俗稱苦杏仁，又名為山杏，性味苦、微溫，有小毒。入肺、大腸二經。功能止咳平喘，潤腸通便，多為中醫臨床用於外感咳嗽，心下急滿，咽嚨不暢，腸燥便秘等。南杏俗稱甜杏仁，又名為京杏，性味甘、平，無毒，入肺經。功能止咳化痰，潤肺下氣。多用作潤肺食療。南、北杏仁同用，借北杏治咳喘，南杏潤肺，雙仁適當比例配搭合用，增加協調功用。

健康美食站
文：蔡淑芬



中秋應節合時杏汁燕窩奶皇月餅

冰桶挑戰要量力而行

專家：心血管病患、陽氣不足者要慎重

近日，為漸凍人症籌款為目的的公益活動冰桶挑戰賽在美國走紅後，中國也成為遊戲場地，各界名人紛紛加入，通過名人效應，為漸凍人症患者籌款。然而，有內地傳媒走訪中醫內科和針灸科的專家，他們表示此舉並不適合所有人，冰水刺激過大會引起冠狀動脈痙攣，對於有心血管病病史的患者更要慎重。陽氣不足者也不宜參加。心血管專家：刺激過大會引起冠狀動脈痙攣。大熱天頭上澆冰水是否會對身體造成影響？杭州市中醫院內科的心血管內科陳鐵龍副主任表示，有基礎疾病如心臟病、冠心病、高血壓、腦梗塞、腦動脈瘤、動脈粥樣硬化的人，挑戰該項目時還是要慎重。陳鐵龍說，水溫不宜過低，冷刺激會影響人的神經反射和在內張力的調節，刺激過大會引起冠狀動脈痙攣，和其他身體機能異常。「剛剛從事體力勞動、滿頭大汗的

人群不宜參加冰桶挑戰賽。」陳鐵龍進一步解釋，人在進行劇烈體力活動後，都會使血管擴張。這時如果用冷水沖頭就會使血管迅速收縮痙攣，從而產生一系列應激反應，造成頭疼等症狀。血壓的波動會造成心臟血管的損傷，嚴重者還可能引起顱內出血、腦卒中、心肌梗塞等。針灸專家：陽氣不足者慎。針灸科的包煒華主任說，「頭頂是百會穴所處的位置，中醫學認為頭為精明之府、百脈之宗，人體的十二經脈都聚會在此，是全身的主宰，而百會穴位於頭頂部正中央，是人體眾多經脈會聚的地方，是頭部保健的重要大穴，它能夠通達全身的陰陽脈絡，連貫所有的大小經穴，對於調節人體的陰陽平衡起着十分重要的作用。中醫常常用灸百會穴的方法治療疾病，用艾灸此要穴具有補陽的作用，對於脫肛、胃下垂等中氣下陷的病人，可以開提陽氣。包煒

華說，這穴位是人體陽氣聚集的地方，冰水猛烈一衝，寒氣迅速逼進體內，尤其對於體質比較虛弱的人來說，對健康會有影響。



保健熱話