



逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

周三【養生篇】

中醫季節養生講座

吳
黃

寒露節氣 潤肺燥 祛寒邪

10月8日是寒露節氣，人們明顯感覺到天氣越來越乾燥，日漸寒涼。《月令七十二候集解》中說：「九月節，露氣寒冷，將凝結也。」此時氣溫較「白露」時更低，露水更多，原先地面上潔白晶瑩的露水快要凝結成霜了，且帶寒意，故名。

「金秋之時，燥氣當令。」肺在五行中屬金，故肺氣與金秋之氣相應。此時燥邪之氣易侵犯人體而耗傷肺之陰精。如果調養不當，人體會出現咽乾、鼻燥、皮膚乾燥等秋燥症狀。所以暮秋時節的飲食調養應以滋陰潤燥（肺）為宜。

俗語說：一場秋雨一場寒。中秋節過後，秋風肅殺，天氣漸涼，甚至會氣溫突降，寒潮來臨，最易引發慢性氣管炎、肺氣腫、關節疼痛。心腦血管疾病也特別容易在這個時期發作或加重。這個節氣養生重點除仍需要預防燥邪損傷外，還必須防止寒邪傷人。

由於氣候漸冷，日照減少，風起葉落，時常會勾起淒涼之感，使人情緒不穩，易於傷感。保持良好心態，宣泄積鬱之情，因勢利導，培養樂觀豁達之心是本季養生保健不可忽略的一點。

《素問·四氣調神大論》：「秋三月，早臥早起，與雞俱興。」早臥以順應陰精的收藏；早起以順應陽氣的舒達。應順節氣，分時調養，確保健康。

寒從足下生——「白露身不露，寒露腳不露。」孫思邈在《千金要方》中說：「每（年）八月一日已（以）後，即微火暖足，勿令下冷無生意，常欲使氣在下。」在寒露這個階段，足部的保暖就是最重要的

養生功課了。

泡腳艾灸 防寒保暖

中醫認為，足部是足三陰經、足三陽經的起止點，與全身所有臟腑經絡均有密切關係，用熱水泡腳，可以起到調整臟腑功能、增強體質的作用。所以，歷代養生家都把用熱水泡腳作為養生益壽的一項措施。

準備半盆熱水，旁邊準備一個熱水瓶，雙足入盆浸泡，水溫宜高一些，但必須忍受得了，以不傷足為原則。每次灌足20分鐘以上，水溫低了就倒入一些高溫的水，使水溫始終保持熱燙。

經常艾灸足三里和湧泉穴等部位，對下肢乃至周身的防寒保暖很有好處。

刺激腳趾 強身保健

中醫認為，五臟六腑在腳上都有相應的穴位。腳趾，彙集了6條經脈。大腳趾趾甲後方為肝經所循行，內側為脾經所屬，第二趾、第三趾為胃經所循行，第四趾是膽經所屬，第五趾為膀胱經所屬。

洗腳後除擦摩腳背、腳底外，逐一抻拉腳趾，能刺激足部穴位，還對強身保健有益。刺激大腳趾對眼

睛、肝、脾有益；刺激第二趾、第三趾對食道、咽、腸胃有益；刺激第四趾對膽和提高吸收功能有益；刺激第五趾對膀胱、腎有益。

拉伸腳趾時要兩腳交替操作，用力適當，15分鐘即可。

金秋寒露 飲食防燥

「寒露」時節起，雨水漸少，天氣乾燥，晝熱夜涼。中醫上說，這節氣「燥」邪當令，燥邪最易傷肺傷胃，此時期人們常出現皮膚乾燥，皺紋增多，口乾咽燥，乾咳少痰，甚至會毛髮脫落和大便秘結等。養生的重點是養陰防燥、潤肺益胃。

飲食上應少吃辛辣刺激、香燥、熏烤類食品，宜多吃些芝麻、核桃、銀耳、蘿蔔、番茄、蓮藕、牛奶、百合、沙參等有滋陰潤燥、益胃生津作用的食品。室內保持一定濕度，補充水分，多吃雪梨、柑橘、香蕉、蘋果、提子等水果。

寒露節氣養生保健，不妨多吃些山藥、蘿蔔等「根」菜。山藥既是中藥，也是滋補珍品。山藥易產生飽腹感，有利於控制食量。山藥中澱粉含量較高，因此在食用山藥時，最好能用山藥代替一部分主食。蘿蔔是秋冬當造的時令蔬菜，自古以來就被廣泛肯定，所含的多種營養成分能增強人體的免疫力。蘿蔔含有能誘導人體自身產生干擾素的多種微量元素，對防癌、抗癌有重要意義。蘿蔔中的芥子油和膳食纖維可促進胃腸蠕動，有助於體內廢物的排出。常吃蘿蔔可降低血脂、軟化血管、穩定血壓，預防冠心病、動脈硬化、膽石症等疾病。

秋高氣爽	形容秋季天空明淨，氣候涼爽宜人。
秋風蕭瑟	蕭瑟：形容風吹樹木的聲音。
落葉知秋	看到地上的黃葉就知道秋天來臨。比喻通過某一跡象便可預測形勢的發展變化。
秋行夏令	令：時令。時已秋季，還在做夏令的事。指不合時令。
秋毫之末	鳥獸在秋天新長的細毛的尖端。比喻極微小的東西或極細微的地方。
明察秋毫	明察：看清楚；秋毫：秋天鳥獸身上新長的細毛。原形容人目光敏銳，任何細小的事物都能看得很清楚。後多形容人能洞察事理。
望秋先零	零：凋零。望見秋天將到就先凋零了。比喻體質弱，經不起風霜。也比喻未老先衰。
春生秋殺	春天萬物萌生，秋天萬物凋零。
春華秋實	華：同「花」。春天開花，秋天結果。比喻人的文采和德行。也比喻事物的因果關係。
春蛙秋蟬	春天蛙叫，秋天蟬鳴。比喻喧鬧誇張、空洞無物的言談。
春生夏長，秋收冬藏	春天萌生，夏天滋長，秋天收穫，冬天儲藏。指農業生產的一般過程。亦比喻事物的發生、發展過程；也是養生遵循的規律。

新鮮度。秋天應慎食瓜類水果，脾胃虛寒者尤應禁忌。

5、十二指腸潰瘍

由於氣候轉涼，人們的食慾隨之旺盛，使胃腸功能的負擔加重，也會導致十二指腸潰瘍的發作。十二指腸潰瘍是一種極常見的消化系統疾患，佔消化性潰瘍的80%左右，主要症狀為節律性上腹部疼痛、反酸、燒心等，可發作數日至數月而緩解，但極易復發，甚或整個秋季都在發作。

貼心提示：可用食療法。將牛奶250克煎沸，調入蜂蜜50克、白芨6克，日服一次；如有氣虛乏力、畏寒等表現，可用黃精30克、黨參15克、黃芪15克、淮山藥30克和黑糯米60克熬粥同服，對緩解症狀、增強體質有一定作用。

6、習慣性便秘

秋季氣候乾燥，大便隨之也會乾結難排，表現為便次減少，糞質堅硬，病人常伴有左下腹腹脹感、欲便不暢等。

貼心提示：按摩是簡便易行的促排便方法，這種方法可在晚上睡前或清晨起床前進行。具體操作方法是：身體仰臥，先將兩手掌心擦至熱。然後兩手掌心在右腹下部順時針方向圍繞腹部旋轉，共按摩30圈。這個方向正好與糞便在大腸中的運行方向一致，有助於大便的運行。

▼桂圓腰豆紫米粥（功效：補益氣血）



功效：潤肺養血補肝腎

功效：潤肺養血補肝腎