

防秋燥的飲食要則

燉品／湯水食療

面對外燥，中醫一般會以輕宣潤燥為治療原則，如症狀明顯，屬外感涼燥者，宜溫潤並行，方選杏蘇散進行加減；而外感溫燥者，當涼潤並用，方選桑杏湯甚或清燥救肺湯化裁。若症狀輕微，醫師建議，可選食下述的湯水藥膳食療。



羅漢果海底椰

材料：羅漢果半個、杏仁9克、川貝6克、海底椰6克、無花果5個、水適量、鹽少許。

做法：海底椰及無花果洗淨，備用。羅漢果搗碎，加水浸泡一會。將所有材料放入燉盅內，隔水燉四小時，加少許鹽調味，即可飲用。

功效：羅漢果海底椰能清肺熱、化痰、解渴及潤喉。

適用人群：適用於咽喉乾燥不適、喉痛、咳嗽口乾，屬肺陰不足、痰熱互結之患者。暈眩、手足冰冷及大便溏薄等脾胃陽虛者不宜。



秋梨百合湯

材料：秋梨2個、百合30克、玉竹30克、甜杏仁9克、苦杏仁3克、蜜棗3粒、瘦肉400克、水10杯、食鹽適量。

做法：秋梨洗淨、去芯，百合和玉竹洗淨，瘦肉汆水。將所有材料放入水中煲滾，再轉慢火煲約2小時，以食鹽調味。

功效：滋陰潤燥、安神。

適用人群：咽乾、煩躁屬心肺兩虛者。

秋季的節氣包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降等六個。今年的9月8日便是白露節氣。秋季是萬物成熟收穫的季節，氣候由熱漸漸轉寒，是陽氣漸收，陰氣漸長，故人體經歷着陽消陰長的轉變。



醫者之言

註冊中醫藍永豪博士

「秋燥」是指於秋季感受燥邪，而出現口乾、鼻乾、皮膚乾、咳嗽、氣喘等症狀的一種外感疾病，具有明顯的季節性。當身體正氣不足，不耐氣候轉變，人們未能適應由夏轉秋的變化，而於初秋天氣偏熱的時候出現頭痛、身熱、乾咳、少痰或氣逆而喘、口渴、鼻燥的症狀，中醫辨證為「外感溫燥」；當深秋時出現頭痛、惡寒、咳嗽、痰稀、鼻塞、咽乾的症狀，中醫辨證為「外感涼燥」。

清肺滋陰為重

此時，凡精神情志、飲食起居、運動鍛煉等，秋季皆宜以「養收」為養生原則。具體而言，秋天寒熱的變化大，容易使人感受外邪，引發舊疾，身體宜順應秋季氣溫開始下降而減少陽氣之消耗，睡眠時間可稍為增加，但仍當早睡早起，務求積存陰精好防冬。另外，秋氣主收斂，情緒不宜過於興奮激烈，體能鍛煉較夏季應該稍為減輕。

秋季氣候逐漸乾燥，外界的燥邪當令，易傷津液，肺為嬌臟，喜潤惡燥，故飲食原則應以清肺滋陰為主。《黃帝內經·臟氣法時論》提到酸味有收斂肺氣的功效，辛味則發散而瀉肺，秋季養生宜收不宜散，因此在秋季，飲食上應當盡量少吃蔥薑等辛味的食物，更不宜頻頻進食燒烤食物，宜選食具「滋陰生津」功效的食品，初秋天氣仍然帶有夏末的暑氣，宜清熱潤燥解渴，秋末漸感冬天的寒氣，宜益心健脾補腎。特定人群還



▲沙參(左圖)及麥冬是藥食兩用的養生食材

需兼顧腸燥而當潤腸，眼睛乾澀而當明目，肺燥咳嗽而當降氣止咳平喘。

中醫認為飲食應順應四時，主張「不時不食」，而且講究均衡、適量、不偏食，選擇水果亦是這樣。例如秋天燥氣當令，養肺護肺以「潤燥」為保健原則，秋梨、柑橘、大棗、柿子、提子及柚子等應季水果，均有生津止渴、潤肺化痰的功效。

選吃潤燥水果

當中的秋梨性涼味甘微酸，具清熱生津，潤燥化痰，養血生肌作用；梨皮清心潤肺的效果好；橙能潤肺生津、理氣化痰、調理脾胃；大棗性溫味甘，以個大、色紅、肉質油潤者為佳，能補中益氣，養血安神；柿子性涼味甘、澀，能清熱潤肺、生津解毒；提子具有良好的滋補作用，益氣補虛，能開胃、利小便；柚子性寒味甘酸，具健胃消食、化痰止咳、寬中理氣作用；蘋果具健脾、開胃、消食，潤肺作用。



▲大棗性溫味甘



▲秋梨可潤燥化痰



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

香港人長壽，但工作上卻有退休年齡之限，女人可以回歸家庭做全職主婦，平時約三五知己茶敘逛街，日子容易打發，反之男人一向主外，退休後有天起來欲梳洗上班，腦裏冒起當日是他退休的第一天，那點點失落不禁湧上心頭。

退休前任職公務員的陳先生那天到公立醫院的精神科覆診，一如以往，他見醫生的時間不到兩分鐘。他說：「(醫生)又是問有冇好啲，我答幾好啲。醫生便說那就好，你出去排期覆診。」陳先生取了覆診紙，發覺竟是一年後的事，不禁黯然。他說：「以前半年見一次醫生，今次可能見我退休了，就一年才見。(但你精神是否比以前好?)沒有了返工負擔，早睡早起，人是輕鬆了，但說沒有失落感，就自欺欺人啫。做了幾十年工作，習慣每天上班，沒工返，多了很多空閒時間，有時覺得好悶。」

陳先生有長俸，太太和女兒都有工作，家裏有請傭人，再者，他喜歡下廚，每日為家人精心炮製飯餸，最近又養了一頭小狗，加上養魚、種盆栽，他不否認生活上寫意得很。

但他說：「日日如是就會悶啲。約人飲茶，也不會日日有人陪你，所以退休人士，一定要學會自得其樂。我會一個人看廉價早場、一個人飲茶，反之我好

少約舊同事，可能我不煙不酒，又早睡，大家少來往了。」

陳先生獨樂樂，但醫院護士建議他可以做一些時間不長的工作，這樣對其精神健康有幫助。他說：「雖然見醫生時間少，但護士就有較多時間同人溝通。護士給了我很多聘請退休人士機構的資料，我估不到退休人士有不少工種選擇，我見了兩份工，暫未有回音，我不急。如今的退休人士，個個還很壯健，時下有些工作，年輕人怕辛苦不做，我們捱過苦，不怕吃苦，哈哈！」

許多食肆的下欄工作，請人難，年輕人又不願做。陳先生直言：「我自己就不想太辛苦，可是也有不少五十幾歲的女士做。有一次飲茶，同一位女侍應傾偈，我見她穿制服，以為她是茶樓主管，她說不是，只是做散工，日薪計，每日收工即刻收到酬金，乾淨利落。她說不工作容易胡思亂想，越想越不開心，所以接到通知有工開，她不知幾開心。聽完之後，自己好有同感，退休人士一定要找些樂趣，或者找一份輕鬆的工作做下。人長壽，但要退休，如果仍然有工作能力，未來十幾二十年如不安排好，怎樣熬下去？」

陳先生退休至今未夠一年，現時醫院提供的精神健康講座、工作輔導等，他均會參加。如他說自己有的是時間，而且這些講座對他頗有幫助。於陳先生而言，退休是失落也是新的開始。



人總有退下來的一天，到時要懂得怎樣打發日子，活得更精采

規劃退休生涯



醫生信箱

資深家庭醫學專科醫生陳潔芝

問：醫生，多謝你在三年前用冷凍治療去除了臉部的黑色素疣，現在已經沒事了。但最近發現腳板底的一粒黑痣，有愈來愈變大的情況，所以太太催促我快些來見你。可否用去除那粒疣的方法割除掉呢？

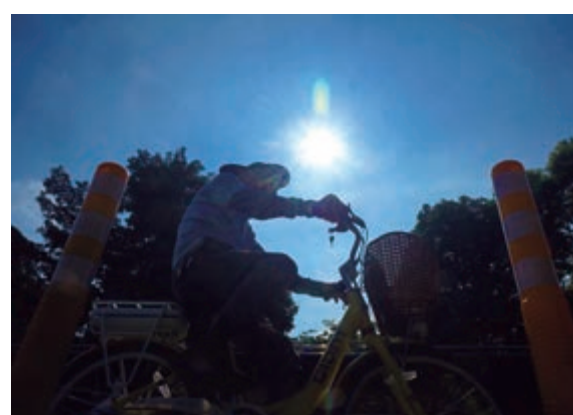
(坐在診療桌前的陳先生，今年五十七歲，他的太太是一位醫院的護士。)

答：陳太太的顧慮是正確的，因為她擔心你腳底的那粒痣會變成惡性黑色素瘤(melanoma)。事實上，黑色素瘤是一種惡性的皮膚瘤，為亞洲人第三常見的皮膚惡性腫瘤，致死率很高。表面上就像深黑色的痣，有逾25%至60%惡性黑色素瘤是從黑色的痣發展變化而來的，所以要經定期檢查這些良性的痣，看看有否惡性病變的徵兆。黑色素瘤多見於中老年人，男性比女性的患者多。在西方國家，白種人發病率遠高於有色人種，發生部位多在頭、面部、軀幹、皮膚為主；但在亞洲有色人種裏，黑色素瘤約有一半以上的發病部位出現在手足、四肢，如手掌、腳掌、手指、腳趾、甲床、指甲的下方等，故手腳上的黑痣或顏色變黑的指甲，你們都要提高警覺。

問：醫生，我腳掌上的那粒痣有沒有呈惡性黑色素瘤的變化呢？

答：這就要認真觀察，看看痣的外觀是否有變化。我們可從黑色素瘤ABCDE五個重要警症去看：(A—Asymmetry)不對稱性：惡性黑色素瘤外觀形狀常呈現不規則形狀，且兩邊不對稱。(B—Border)邊緣不規則：黑色素瘤邊緣常參差不齊，呈鋸齒狀向外擴散。(C—Color)顏色不均勻：當痣的顏色深淺不一，或痣裏面有多種顏色，如黑褐色有時會轉變成紅色、藍色甚至白色。(D—Diameter)直徑：黑色素細胞瘤直徑一般都會超過0.6公分，所以超過0.6公分就要特別留意。(E—Elevation)外觀變化：當近期痣的大小、顏色、形狀在短期內出現變化，甚

黑痣與惡性黑色素瘤



▲預防皮膚癌，應減少被陽光直接照射

至有痛、癢、破皮等現象，就要提高警覺。

問：哦，我腳掌的這粒痣大得很快，最近這兩至三個月大了有兩至三倍，而且形狀都有些改變，呈不規則。我要怎麼辦？

答：如果你身上的痣符合以上五個變化，應該盡快去皮膚科醫生，相信醫生會再跟做一系列抽取組織的檢查，看看是否惡性的病變。

問：醫生，若檢查出真的有病變，是惡性黑色素瘤的話，有沒有得醫治？

答：若早發現，又沒有擴散的跡象，及早醫治的話，有逾98%的機會可治療的。若有發生轉移或擴散，五年存活率則為17%。

問：醫生，怎麼樣才能避免患上皮膚癌機會？

答：避免長時間接觸和暴露在過度的紫外線之下，減少陽光直接照射，外出時，塗上可阻隔紫外線的防曬用品；檢查痣的變化，若身上有痣就不要刺激它，如有懷疑，應請教醫生。

「知道了，我會盡快去皮膚科醫生，謝謝醫生！」陳先生夫婦說完就離開了診療室。 整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。