

健康人生

秋冬季節，天氣逐漸轉涼，對於經痛、哮喘和鼻敏感這三類常見健康問題的患者來說，正是調理身體、強健體質的好時機。中醫認為，秋冬時節是「養陰潤燥」和「補氣固本」的關鍵階段，透過針對性的飲食、起居習慣，以及適當的中醫療法，可以有效舒緩症狀，增強免疫力，減少疾病反覆發作。本文將詳細講解針對這三類健康問題的秋冬養生方法，幫助大家度過一個健康舒適的季節。

經痛：暖宮養血

對於經痛患者而言，痛經多與「氣滯血瘀」或「寒凝血滯」有關。女性在寒冷天氣下特別容易受寒，導致宮寒血瘀，進一步加劇疼痛。建議大家在秋冬應注重暖宮養血的調理，例如多飲用生薑紅糖水、紅棗桂圓茶等驅寒暖宮的飲品，並搭配黑芝麻糊等滋養食材，幫助調整氣血循環。此外，保暖腹部、避免進食生冷食物也是防止加重經痛的有效方法。輔以艾灸和經絡按摩，尤其針對氣海、關元和三陰交等穴位，更能起到暖宮止痛的效果。

哮喘：潤肺化痰

近日天氣較為乾燥，哮喘患者在秋冬易因冷空氣刺激或氣候變化引發病情。我們認為哮喘與「肺脾腎三臟虧虛」或「肺燥傷陰」有密切關係，因此秋冬養生應着重潤肺化痰、補氣固本。食療方面，百合銀耳湯和川貝燉梨能夠潤肺止咳，改善肺功能，而羊肉湯則適合寒性體質的患者，能補腎助陽，提高抗寒能力。日常護理中，哮喘患者需避免接觸過敏原，並保持室內適度濕潤。中醫療法如天灸和中藥調理則能增強肺功能，減少哮喘發作次數。



▲天灸療法有助增強肺功能。



▲辛夷花有宣通鼻竇之功效。

鼻敏感：鼻部保暖

鼻敏感患者同樣容易受到秋冬氣候的影響，冷空氣和過敏原的刺激常加劇症狀。我們認為鼻敏感與「肺氣虛弱」或「風寒侵襲」有關，因此日常生活中需注重鼻部保暖，減少冷空氣直接刺激。辛夷花茶和白蘿蔔湯是秋冬調理的不二選擇，前者能宣通鼻竇，後者則有助於宣肺化痰。此外，核桃仁黑芝麻粥亦能潤燥補腎，從根本上改善體質。針灸和草藥薰蒸則是中醫推薦的外治法，能有效緩解鼻塞、鼻癢等症狀。



▶ 秋冬季節是調理身體的好時機。

秋冬養藏的黃金期，調理體質，遠離疾病困擾

秋冬的養生原則

秋冬季節在中醫的角度被視為「養藏」的關鍵時期。隨著天氣轉涼，人體的陽氣逐漸內斂，陰精則開始積蓄。此時，適當的調養可幫助身體適應氣候變化，還能为來年的健康打下基礎。因此，掌握秋冬養生的共通原則至關重要。

飲食以滋陰潤燥為主

首先，飲食方面應以滋陰潤燥為主。秋冬的氣候特點是乾燥且寒冷，因此在選擇食材時，應多攝取具有滋潤效果的食物，例如雪梨、銀耳、百合、蜂蜜等。這些食材能夠潤肺生津，緩解由乾燥氣候引起的口乾、喉嚨痛及咳嗽等不適。同時，要避免辛辣、油膩以及生冷的食物，因為辛辣食物會損耗人體的陰津，油膩食物則容易加重腸胃負擔，而生冷食物則會削弱脾胃功能，特別是在寒冷季節更應避免。雖然秋冬是進補的好時機，但補品的選擇需因人而異，例如體質偏熱的人可以選擇鴨肉或蓮藕湯等滋陰平補的食物，而體質偏寒的人則適合溫補的羊肉湯、紅棗及桂圓等。



▲體質偏熱者秋冬可選擇蓮藕湯等滋陰平補的食物。



▲秋冬適合慢跑等溫和運動。

溫和運動 早睡早起

運動也是秋冬養生不容忽視的一部分，但此時的運動應以溫和為主，避免過度激烈。適宜的運動如太極拳、瑜伽、散步或慢跑，能促進氣血循環，增強身體免疫力。運動的時間最好選擇在陽光充足、氣溫稍高的時段，如上午或下午，避免寒冷清晨或深夜進行運動，以免冷空氣刺激呼吸道。運動後應及時更換濕衣，防止因受寒引起的不適。

規律的作息亦是秋冬季節養生的基礎。在這個季節，中醫提倡「早睡早起，待日光而作」，早睡有助於養藏人體的陽氣，而稍晚起床則可以避免清晨寒氣對身體的侵襲。確保充足的睡眠時間，提高免疫力。如果睡眠質量不佳，可以嘗試在睡前用溫水泡腳，並加入少許薰衣草或艾草，幫助促進血液循環，放鬆身心以提升睡眠效果。

此外，保持室內環境的溫暖與濕潤也非常重要。秋冬的乾燥氣候容易導致鼻腔不適或皮膚乾燥，因此使用加濕器將室內濕度維持在50%至60%之間是理想的做法。同時，為了防止細菌滋生，加濕器需定期清潔。日常生活中還應保持室內空氣流通，但注意不要讓冷風直接吹到身體。

穩定情緒 內外調養

最後，穩定情緒對秋冬養生非常重要。中醫認為「百病生於氣」，情緒的波動會削弱人體的免疫力，甚至引發疾病。因此，在繁忙的生活中應學會調節心情，保持愉快的狀態。秋冬氣主降、主收，故秋冬宜緩慢、平和。如冥想、深呼吸、書法等靜態活動可使氣平靜收斂。

總的來說，秋冬季節的養生在於適應自然規律，注重內外的調養。無論是飲食、運動、作息還是情緒管理，只要做到平衡與適度，便能順利度過寒冷季節，為健康奠定基礎。

經痛、哮喘和鼻敏感這三類健康問題雖然常見，但通過正確的中醫調理和養生方法，完全可以減少發作頻率並緩解症狀。秋冬季節是一年中最適合「養藏」的時候，大家趁著這段時間，好好調理身體，為新的一年打下健康的基礎。



▲保持室內環境的溫暖與濕潤也非常重要。



吳盈盈 註冊中醫師 顯盈中醫

瑜伽的「一期一會」

瑜說

覓心

進入課堂上堂的學生，總有熟悉的臉孔，但也有陌生；有些每星期會定時在墊上相聚，但有些相聚，就只得一次，很可能是彼此生命交疊的唯一一次。這讓我突然思考：「我的生命裏，究竟有多少人，其實首次碰面便是道別？」說到這裏，我已有感恐懼——若然就真的只有僅僅一次，我們應如何拿捏好那沒有任何人可預知的最後一次？於是，我便不得不學會「一期一會」。

村上春樹所說的「一期一會」，強調每個相遇瞬間的獨特性；海明威的著作《老人與海》，書中每一個刻畫老人奮鬥的情景，彰顯作者對當下的珍重；詩人泰戈爾在詩集《吉檀迦利》中的某一詩篇寫道：「我希望能在那一次的相遇中，可感受彼此的存在。」

詩人、作家、藝術家或是詩篇的作品，也不無提及「一期一會」。或許，所有的遇見，也真的注定了「一生只得一次機會」。

「一期一會」（いちごいちえ）四字首次被應用，是見於千利休的弟子山上宗二的著作《山上宗二記》上。此詞也早已成日本茶道的慣常用語，在



茶道當中的意義，「一期」可解作人的一世；「一會」則意指僅有一次的相會——它指的是在茶會相聚的人也意會到，每次相聚是無法重來的，深信一輩子只有這樣的一次相會，故賓主須各盡其誠意，相聚那刻用盡全力尊重與體會當下。再者，「一期」與「一會」也分別為佛教的用語，意思大致近義，也蘊含「無常」思想在內。言下之意，即使相同的人再有機會聚首一堂，但此時此地因各種因緣而令彼此相聚所衍生的真誠對話與對視，也是絕無僅有的，也是一生當中僅會出現一次。

「一期一會」的道理，實踐於茶道中，也體現在佛道中，也更應讓我們放諸於生活的每一個時刻或細節裏，待人接物的應有態度。

你因各種原因，選擇了我、選擇了相信我，願意踏入這本來對你如此陌生的課堂，在這空間為自己找上一個屬於你的位置，坐在墊上，參與我的課堂；我也因過去的某些經歷，命運送我來到這個課堂裏，讓我有機會坐在你眼前，分享我的教學。當你共我尚未踏入這個課堂之前，我們還只可用「陌生人」來稱呼對方，但當我們選擇了彼此的瞬間，你我生命的劇本裏，竟有一章是完全屬於彼此的，你說有多浪漫？

一小時的課堂，從靜坐開始，一起閉上眼睛，再到呼吸練習，我們同呼同吸，然後雙手合十胸前，一同發出與萬物振動頻率一致的「OM」作連結，隨後便迎來今堂課的第一個式子。我們四目交投，你專心聆聽我給予的指令、我細心觀察你當下身體的狀態；你允許我調整你四肢的擺位、我也願意為你調整教學的語氣及節奏。以上，明顯是那當下心與心的連結方可締造的美好瞬間。

其實，我也從不知道，我能與選擇走進這個課堂裏的各位，可一起創造出多少個珍貴的瞬間和回憶。但我深信，重點並非為以上疑問找到一個完美的答案，又或許，那個答案，就在這個當下。

小寒 養生 防寒 補腎

藥食

同源

1月5日迎來「小寒」節氣，這是二十四節氣中的第二十三個節氣，標誌著開始進入一年中最寒冷的日子。中醫主張「春夏養陽，秋冬養陰」，因此「小寒」的養生原則是斂精藏氣、扶元固本及防寒補腎為主。

進入冬季寒冷季節，容易導致生病的邪氣為寒邪（屬陰邪），中醫認為對抗陰邪要養護陽氣，從飲食養生的角度講，要特別注意在日常飲食中多食用一些溫熱食物以補益身體，防禦寒冷氣候對人體的侵襲。宜多吃羊肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、花生、榛子、葡萄乾等，也可結合藥膳進行調補。適當的進補，如根據體質寒、熱、虛、實去進食適合的湯水、熱粥，既可及時補充氣血津液，抵禦嚴寒侵襲，又能儲備能量增加抵抗力，使來年少生疾病，從而達到事半功倍之養生目的。



當歸生薑羊肉湯

材料：羊肉500克、生薑3片、當歸9克、食鹽及胡椒適量。  
做法：先將羊肉切成厚片，用熱水汆燙除腥，再與生薑片、當歸一同放入煲內，用慢火將肉燉熟，加入適量鹽、胡椒等調味，即可食用。



太子參烏雞湯

材料：烏雞1隻、太子參15克、枸杞子12克、龍眼肉9克、生薑、蔥白、食鹽適量。  
做法：先將烏雞去毛淨腔洗淨，將中藥洗淨裝入紗布袋內，同入鍋加水，放入蔥薑，大火燒開，改小火燉至雞肉酥爛，撈出藥袋，加少許鹽調味，食雞肉喝湯。

山藥雞絲粥

材料：雞肉200克、山藥90克、粳米150克、生薑適量。  
做法：將雞肉煮熟切絲，山藥洗淨後研末，與粳米同煮為粥，放入生薑絲調味，分次食用。