

涼風初起 氣候日漸乾燥

結合藥膳調理秋燥不適

健康人生

立秋之後，暑氣漸消，涼風初起。天氣雖然仍帶炎熱氣息，但早晚之間已能感受到絲絲秋意。然而，隨著秋季的到來，氣候日漸乾燥，不少人開始出現口乾咽痛、鼻燥唇裂、乾咳少痰、皮膚痕癢、大便乾結等不適，這些症狀，正是中醫學中所說的秋燥。

《素問·陰陽應象大論》云：燥勝則乾。秋燥是秋季感受時令燥氣之邪所引起的外感疾病。肺為嬌臟，喜潤惡燥，與秋氣相應，故燥邪傷人，多從口鼻而入，首先犯肺。秋燥初起，以咽乾、鼻燥、咳嗽少痰、皮膚乾燥等津液耗傷之症為特徵。若失治或誤治，燥邪化熱化火，可能進一步耗傷脾胃之陰，纏綿難癒。下面從中醫角度探討秋燥的病因病機、辨證要點、治法方案，並提供適合秋季的藥膳與養生建議，幫助安然度過秋燥時節。

秋燥的病因病機

秋燥的發生，外在於感受秋季時令燥熱病邪。秋季久晴無雨，秋陽以曝，空氣濕度下降，燥氣當令。人體若正值夏令炎熱過汗之後，津氣耗損，或素體陰液虧虛，復感燥熱病邪，則易發病。內因則與體質因素密切相關。素體陰虛、津液不足之人，或年老體衰、正氣漸虧之長者，對燥邪的抵抗力較弱，更容易感受秋燥而發病。

燥邪致病有兩大特點：其一，燥性乾澀，劫奪津液，燥邪侵襲人體，最易耗傷津液，出現口、鼻、咽、唇、皮膚等處津液耗傷的見症；其二，燥易傷肺，肺為嬌臟，主氣司呼吸，外合皮毛，開竅於鼻，與外界直接相通，燥邪從口鼻而入，最易犯肺，導致肺氣失宣，津液不布，出現乾咳、咽癢、鼻燥等症。

秋燥根據其偏熱或偏涼之異，可分為溫燥與涼燥兩大類：初秋之時，暑氣未消，秋陽過盛，感之而發者為溫燥；深秋之後，涼氣肅殺，金風已至，感之而發者為涼燥。兩者雖然都有口、鼻、唇、咽等乾燥症狀，但在臨床表現和治法上各有不同。

秋季生活調攝原則

秋季飲食宜潤不宜燥，應以潤肺清燥、養陰生津為原則。可適當多食梨、甘蔗、蜂蜜等滋潤之品；藥膳方面可選用銀耳、百合、麥冬、沙參、玉竹、杏仁等。同時遵循少辛增酸的原則，減少辛辣食物如蔥、薑、蒜、辣椒的攝入，適當增加烏梅、檸檬、山楂、葡萄等酸味食物。

秋燥季節，體內津液容易耗損。宜養成定時飲水的習慣，以溫水為佳，可適量飲用蜂蜜水、梨水、銀耳湯等，有助滋潤肺胃。

皮膚亦容易在秋季乾燥痕癢，需注意皮膚保濕防燥。沐浴時不宜使用過熱的水，避免過度清潔，浴後建議潤膚。在秋季運動時亦應適度，宜選擇和緩項目，以微出汗為度，避免大汗淋漓耗傷津液。



黃耀 註冊中醫師

大公報AI製圖

結合病案對秋燥因症施治

【病案一】

張女

年齡：45歲
職業：文職

2026年8月6日初診。患者自述外遊，當地天氣炎熱乾燥，回港後開始不適。就診時無發熱，微惡風，汗出少，無盜汗，眠差，神疲，乾咳，咽癢，咽乾疼痛，自覺唇鼻乾燥，口乾，鼻塞，頭痛，納食可，進食後無異常，大便二日一行，質偏乾，小便可。舌邊尖紅，苔薄白，脈浮數。

診斷：咳嗽

證型：風燥傷肺證

病案一中的張女就診時以乾咳為主訴，伴咽痛、唇鼻乾燥、口乾、鼻塞、頭痛、微惡風等伴隨症狀，舌脈象皆為風燥傷肺之象，故判斷此為風燥傷肺證。疏風清肺、潤燥止咳為主要治法，處方桑杏湯加減。共4劑，每日1劑。

桑杏湯出自《溫病條辨》，屬於中醫方劑學中的輕宣外燥劑，主要由桑葉、杏仁、沙參、象貝、香豉、梔皮、梨皮組成。方中桑葉輕清宣散，長於疏散風熱，宣肺清熱；杏仁苦溫潤降，功善肅降肺氣而止咳，共為君藥。淡豆豉辛涼透散，以助桑葉輕宣發表；象貝清化痰熱，合而為臣。沙參養陰生津，潤肺止咳；梨皮益陰降火，生津潤肺；梔皮皮質輕而寒，入上焦清泄肺熱，共為佐藥。諸藥合用，共奏清宣溫燥、潤肺止咳之功。

2026年8月10日二診：患者自述服藥後咽痛明顯減輕，乾咳減少，口乾好轉，大便轉暢。故原方加減後，共4劑，每日1劑。

【病案二】

李男

年齡：38歲
職業：中學老師

2025年10月30日初診。患者自述前一日清晨出門上班時，衣着單薄，當晚即感不適。就診時惡寒，無發熱，無汗，無盜汗，頭痛，鼻塞，咽癢，乾咳為主，痰少色白，口乾，納食可，進食後無加重，大便一日一行，質可，小便可。舌淡紅，苔薄白而乾，脈浮緊。

診斷：咳嗽

證型：涼燥襲肺證

病案二中的李男就診時以惡寒為主訴，伴頭痛、鼻塞、乾咳、痰少色白等伴隨症狀，發病於深秋涼燥之時，舌脈象皆為涼燥之象，故判斷此為涼燥襲肺證。輕宣涼燥，理肺化痰為主要治法，處方杏蘇散加減。共4劑，每日1劑。

杏蘇散出自《溫病條辨》，屬於中醫方劑學中的輕宣外燥劑，主要由紫蘇葉、桔梗、大棗、半夏、枳殼、橘皮、茯苓、甘草、杏仁、前胡、生薑組成。方中紫蘇葉辛溫不燥，發汗解表，宣暢肺氣，使涼燥之邪從表而解；杏仁苦溫而潤，肅降肺氣，潤燥止咳。二藥配伍，苦辛溫潤，共為君藥。前胡既助紫蘇葉疏風解表，又助杏仁降氣化痰；桔梗、枳殼宣降肺氣，既疏理胸膈氣機，又化痰止咳祛邪。三藥合用，有宣有降，使氣順津布，痰消咳止，共用為臣。橘皮、半夏行氣燥濕化痰；茯苓滲濕健脾以杜生痰之源；生薑、大棗調和營衛，滋脾生津以助潤燥，共為佐藥。甘草調和藥性，且合桔梗宣肺利咽，為佐使之用。諸藥配伍，苦溫甘辛，外可輕宣涼燥，內可理肺化痰，使表解痰消，肺氣和降，諸症可除。

2025年11月3日二診：患者自述服藥後惡寒、頭痛消失，鼻塞減輕，咳嗽減少。故原方減量，共4劑，每日1劑，以鞏固療效。囑其日後天氣轉涼時注意保暖，尤其保護頭頸部位。



►杏蘇散中的桔梗片資料圖片

秋季養生藥膳篇

【湯品篇】

❶ 雪梨銀耳潤肺湯

材料：雪梨2個、銀耳20克、百合20克、南北杏各10克、蜜棗2枚、冰糖適量。

做法：銀耳浸泡撕成小朵；雪梨洗淨切塊；其餘材料洗淨。全部入鍋，加水適量，大火煮沸後轉文火煲1.5小時，加入冰糖調味即成。

功效：養陰潤肺，生津止咳。



▲雪梨銀耳潤肺湯有利於生津止咳。資料圖片

❷ 沙參玉竹瘦肉湯

材料：沙參20克、玉竹20克、麥冬15克、百合15克、瘦肉200克、生薑3片。

做法：瘦肉切塊焯水；其餘材料洗淨。全部入鍋，加水適量，大火煮沸後轉文火煲1.5小時，調味即成。

功效：清養肺胃，生津潤燥。

❸ 川貝雪梨燉豬肺

材料：川貝10克、雪梨2個、豬肺半個、南北杏各10克、生薑3片。

做法：豬肺反覆沖洗乾淨，切塊焯水；雪梨切塊留皮；其餘材料洗淨。全部入鍋，加水適量，大火煮沸後轉文火煲2小時，調味即成。

功效：清熱潤肺，化痰止咳。

【粥品篇】

百合蓮子銀耳粥

材料：百合20克、蓮子20克、銀耳15克、粳米50克、冰糖少許。

做法：銀耳撕成小朵；蓮子浸泡2小時；粳米洗淨。全部材料入鍋，加適量清水，煮至粥成，最後加入冰糖。

功效：養陰潤肺，清心安神。



▲百合蓮子銀耳粥有助清心安神。資料圖片

【茶飲篇】

❶ 羅漢果菊花茶

材料：羅漢果半個、菊花5克、枸杞10克。

做法：羅漢果洗淨壓碎；菊花、枸杞洗淨。全部放入杯中，沸水沖泡，加蓋燜10分鐘，代茶飲用。

功效：清熱潤肺，疏風明目。

❷ 蜂蜜檸檬水

材料：檸檬2片、蜂蜜適量、溫水一杯。

做法：檸檬片放入杯中，以溫水沖泡，加入蜂蜜調勻即可。

功效：生津潤燥，收斂肺氣。

❸ 桑杏潤燥茶

材料：桑葉6克、杏仁10克、沙參10克、梨皮15克。

做法：材料洗淨，放入鍋中，加水500毫升，煮沸後轉小火煮15分鐘，取汁代茶飲。

功效：清宣溫燥，潤肺止咳。

秋燥的臨床常見證型與治法

根據秋燥的臨床特點和發病機制，可將其分為以下幾種常見證型：

❶ 風燥傷肺證

此為溫燥初起、燥熱之邪襲於肺衛之候。臨床表現為發熱，微惡風寒，頭痛，少汗，乾咳無痰，咽乾鼻燥，口渴，舌質紅，苔薄白而乾，脈浮數。

治法：疏風清肺潤燥。

❷ 涼燥襲肺證

此為涼燥之邪侵襲肺衛所致。多見於深秋近冬之時，氣候轉涼，燥與寒合。臨床表現為惡寒發熱，頭痛無汗，鼻乾鼻塞，口唇乾燥，咳嗽少痰，舌質淡紅，苔薄白少津，脈浮。

治法：輕宣涼燥，理肺化痰。

❸ 燥熱傷肺證

此為肺經燥熱化火、耗傷陰液之候。多因溫燥失治，病邪由表入裏，燥熱內盛，灼傷肺陰。臨床表現為身熱，乾咳無痰，甚或咯痰帶血絲，氣逆而喘，咽乾鼻燥，胸滿脅痛，心煩口渴，舌苔薄白而燥，舌邊尖紅赤，脈細稍數。

治法：清肺潤燥養陰。

❹ 肺胃陰傷證

此為燥熱灼傷肺胃津液之候。多見於秋燥後期，燥熱已解而肺胃陰傷未復。臨床表現為身熱不甚，乾咳不已，咳嗽少痰，口、鼻、唇、咽乾燥而渴，大便燥結難行，舌質紅，苔薄少而乾，脈細數。

治法：甘寒滋潤，清養肺胃。



▲秋季可食用梨等溫潤水果應對秋燥。資料圖片

飲食要點

粥，慢慢修復夏天受損的消化功能。此外，不妨多吃南瓜、胡蘿蔔、菠菜、西蘭花等黃綠色蔬菜，補足維生素；可用紅薯、山藥、芋頭替代一部分精米白麵，增加膳食纖維；綠豆、赤小豆等雜糧，幫助清除夏日積攢的濕氣。

❶ 少辛增酸，收斂肺氣

中醫養生提倡秋冬養陰。秋季五行屬金，對應肺部，肺氣宜收不宜散。

首先應注意少辛：減少蔥、薑、蒜、辣椒、韭菜等辛辣食物攝入。辛辣食物容易耗散津液，加重秋燥，引發上火。其次可考慮增酸：適量食用酸味食物，如葡萄、山楂、石榴、柚子、烏梅、獼猴桃、蘋果、檸檬等，都是不錯的選擇，幫助收斂肺氣、生津止渴。

❷ 少食生冷，護住脾陽

立秋後人體陽氣內斂，脾胃抵抗力下降，寒涼食物易刺激腸胃，誘發腹脹腹瀉，冷飲、冰水、冰鎮瓜果盡量少吃。

夏秋之交飲食建議

【大公報訊】立秋過去，秋季已然正式啟幕。但此時盛夏的餘熱仍未消退，俗稱的「秋老虎」不容小覷。值此夏秋之交，不妨調整飲食習慣，以合理的進補方式安然度過秋燥時節。

據新華網消息：立秋是二十四節氣中的第十三個節氣，宣告秋季正式啟幕。此時白天依舊悶熱，只是早晚慢慢透出一絲清涼。立秋飲食應以清淡為主，優先選擇應季的食材，多吃蔬菜、水果和富含蛋白質的食物，用清淡的方式烹飪，保證膳食營養均衡，少油膩、辛辣食物，減輕腸胃負擔。



「溫補」誤區

誤區❶

「貼秋膘」就可以大吃肉類

不少人認為立秋要多吃紅燒肉、肘子進補。現代人飲食充足，盲目高脂進補極易消化不良，高血壓、高血脂、肥胖人群風險更高。應該以清淡優質蛋白為主，烹飪保持清淡。

誤區❷

立秋立刻溫補大補

剛入秋不宜急着吃人參、鹿茸、羊肉等溫補食材。初秋燥氣漸生，強行溫補容易滋生內火，出現咽喉腫痛、燥熱失眠。養生重點是養陰潤燥，而非大力溫補。



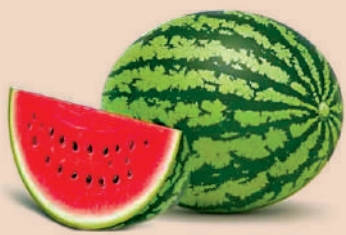
▲過多攝入紅燒肉、肘子等高脂食物容易導致消化不良。資料圖片

誤區❸

「咬秋」就可以隨意吃西瓜

民間「咬秋吃瓜」只是傳統習俗，不可過量食用西瓜。西瓜性寒，立秋後脾胃功能偏弱，多食易損傷脾陽，脾胃虛寒人群盡量少吃，淺嘗一兩片即可。

立秋處在夏秋交界，一邊有「秋老虎」的暑熱，一邊悄悄迎來秋燥。飲食不急於進補，應以清補為主；日常多潤肺生津、養護脾胃，少吃辛辣生冷，適當增添酸味食物；順應時節調整飲食，平穩過渡，舒心迎秋天。



▲「咬秋吃瓜」並不適宜過量，淺嘗輒止即可。資料圖片