

夏秋之交 中醫養生有法

清暑熱潤秋燥護肺脾

夏秋之交往往是「餘熱未清」和「燥氣初生」，此時「三伏天」已經結束，儘管夏天的暑熱尚未完全消退，也是處於衰減之勢，而隨着幾場秋雨的到來，氣溫會逐漸降低、晝夜溫差加大，氣候由暑濕轉為涼燥；若暑濕餘邪未盡，天氣悶熱易導致人體出汗過多、津液受損，消耗心肺之氣。隨着秋燥到來，人體進一步出現口乾或皮膚乾燥、乏力、氣短等症狀；燥邪還會暗耗肺陰，表現為乾咳少痰、咽喉乾癢、皮膚粗糙等症狀。此時，養生防病重在平衡「清熱」與「潤燥」，固護肺脾，為秋冬健康打下基礎。

● 文：香港中醫學會陳飛松中醫
圖：資料圖片

中醫養生，強調「天人相應」，此時的養生核心在於：健脾祛濕、養陰潤燥、保肺護肝，順利地從「夏長」過渡到「秋收」。夏秋之交，中醫養生主要着重以下幾個方面。

● 運動養生
推薦選擇和緩的運動。



起居養生：調整作息 注意保暖

一、順應自然，早臥早起，調整作息，《內經》：「秋三月，早臥早起，與雞俱興。」盡量比夏天早睡一些，以順應陽氣的收斂；早起則可以使肺氣得以舒展。保證充足睡眠，避免熬夜，以免耗傷陰血。

二、注意保暖，慎防感冒；白露

身不露，寒露腳不露。此時晝夜溫差大，早晚涼意明顯，切勿再赤膊食涼。應隨時備一件薄外套，注意腹部、背部、腳部的保暖，尤其女性勿再穿露臍裝。室內空調溫度不宜過低，避免冷風直吹。



● 早臥早起以適應自然界的閉藏。

情志養生：保持安寧 收斂神氣

秋應於肺，在志為悲（憂）。秋日草木凋零，人易產生悲秋、憂鬱的情緒。保持內心平靜、樂觀，避免大喜大悲。多接觸陽光，多進行戶外活動，登高望遠，心曠神怡，可舒緩情緒；聽聽舒緩的音樂，練習書法、靜坐等，都有助於收斂神氣，使心神安寧。

運動養生：動靜相宜 不宜大汗

- 一、秋季運動，不宜過於劇烈，防止出汗過多，導致陽氣耗損。
- 二、推薦選擇和緩的運動，如散步、慢跑、太極拳、八段錦、瑜伽、登山等。
- 三、運動時間以早晚為宜，感受涼爽秋風但需及時擦乾汗水，添加衣物。
- 四、運動遵循「動靜結合，不過度耗陽」的原則，可選擇太極拳、八段錦、散步等低強度、有氧運動；主動調節情志，保持心態平和。

飲食養生：養陰潤燥 保肺護肝

一、健脾祛濕 為進補打基礎

夏末潮濕，中醫認為濕重易困脾，因此還要注意「健脾」。「夏季暑濕，適宜清補。」夏天酷熱高溫，人們喜冷飲，喝水多，導致濕氣侵入人體，而外濕入內，使水濕困脾，引起脾胃升降，令人的消化功能產生障礙，出現積水為患，引起食慾不振等。

常用於防濕與祛濕的食物：利水類，如西瓜、黑豆、赤小豆、黑芝麻、粟米、瓜類等；祛濕類，如薏米、扁豆、麥仁等。濕症及濕氣嚴重者，在長夏季節可適當用點化濕類中藥，例如，車前子、茯苓、蒼朮、藿香、佩蘭等。另外，在盛夏季節，每天必須適當出些汗，此有益於促進代謝與祛濕和排毒。

二、滋陰潤燥 應對「秋老虎」

秋氣主燥，初秋空氣濕度下降，人體易出現口乾、咽乾、皮膚乾、大便乾結等「秋燥」症狀。具有潤肺燥的食物，如梨：生吃清熱潤燥，熟吃滋陰潤肺，冰糖燉雪梨是經典的潤秋燥甜品；銀耳：「平民燕窩」，滋陰潤肺，養



胃生津，可做銀耳蓮子羹；百合：養陰潤肺，清心安神，適合秋季睡眠不佳者；蜂蜜：潤燥滑腸，沖泡溫水飲用，切忌用開水；芝麻、杏仁等堅果：富含油脂，以潤燥。不過，尤其注意的是，初秋溫燥，可適當用梨、蜂蜜，深秋涼燥，則更宜用杏仁、核桃。

三、少辛增酸 保護肺氣

《內經》云：「肺主秋……肺收斂，急食酸以收之。」酸味食物有收斂的作用，可以幫助身體從夏天的「發散」狀態過渡到秋天的「收斂」狀態。增酸：可適當多吃山楂、葡萄、石榴、檸檬、烏梅等酸味水果；少辛：減少葱、薑、蒜、辣椒等辛辣發散之物的攝入，以免助燥傷陰，加重秋燥，忌口寒涼，保護脾胃。天氣雖熱，但自然界陽氣已開始收斂，如繼續貪食冷飲、冰鎮西瓜，會嚴重損傷脾胃陽氣，導致冬季消化不良、腹瀉或咳嗽不止。

中醫外治方法 清暑熱潤肺燥處方

夏秋之交，還可利用中醫外治方法應對常見健康問題。例如，每日按揉足三里穴3至5分鐘，可幫助健脾胃、化濕濁、強體質；睡前按揉湧泉穴一百次，可緩解秋燥引起的口乾咽燥、虛煩失眠；用艾葉、藿香、佩蘭、蒼朮等藥材泡澡或泡脚，有助於發散餘邪、祛濕解乏。

為了更好地在夏秋之交的養生，以下分別介紹清暑熱和潤肺燥的處方。

七鮮湯《惠宜堂經驗方》

材料：鮮藿香、鮮佩蘭、鮮荷葉、鮮生地、鮮石斛各6克，鮮首烏5克，鮮梨汁10克，白糖20克

製法：將鮮梨去皮後，切成小粒，榨取鮮汁，取10g備用；將鮮藿香、鮮佩蘭、鮮荷葉、鮮生地、鮮首烏、鮮石斛洗淨，分別切片備用；先將鮮生地、鮮首烏放入砂鍋內，加入清水，武火至沸，換成文火微沸15分鐘；再加入鮮藿香、鮮佩蘭、鮮荷葉、鮮石斛武火燒沸，換成文火微沸5分鐘，濾出汁，兌入梨汁中，攪勻加入白糖調味即可飲用。每日2次，2至3日為1個療程。

功效：解暑化濕，生津止渴。該湯宜現用現配，不可放置過久。

本方主治之證，為暑熱挾濕，暑熱傷津，濕困脾胃所致。治宜解暑化濕，生津止渴。方中以藿香、佩蘭皆辛散芳香入脾胃，長於解暑化濕，為本方的主藥、荷葉清暑利濕，引暑濕從小便而去；生地清熱養陰，生津止渴，共為輔藥。石斛、梨汁為清熱養陰生津而設，《本經逢原》指出：「何首烏，生則性兼發散，主寒熱……」，本方用之，助散暑熱。白糖調味，共為佐藥。諸品合用，共奏解暑化濕，生津止渴之功效。因調味品為白糖，糖尿病或血糖高者，可選其他調味品代替白糖。

二冬膏《攝生秘訣》

材料：天門冬（去心）、麥門冬（去心）各50克，蜂蜜適量

製法：將天門冬、麥門冬洗淨，放入砂鍋內，水煎取汁，藥渣再加水複煎取汁，如此反覆煎至無藥味為度；再將數次煎取藥汁合併倒入砂鍋，以文火慢熬至稠糊狀，兌入適量蜂蜜，熬成蜜膏，裝瓶備用。每次10至15克，每日2次，於空腹時用白開水調服。15天為1個療程，連用3療程，療程間停用3天。

功效：滋陰潤肺，生津養胃，清心除煩。

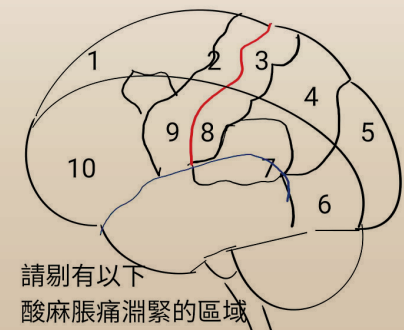
本藥膳對證屬肺腎或脾胃陰虛燥熱型的患者，是極為理想的輔助治療藥膳。慢性氣管炎、肺結核病、糖尿病、甲狀腺功能亢進症、發熱性疾病、急性咽喉炎、習慣性便秘等病症均可辨證應用。

因其具有養陰清心、除煩安神的功效，故也可用於心陰虛所致的心煩失眠。本方還可用於更年期婦女的日常保健。風寒咳嗽、消化不良、大便清薄者，不宜服本方。服用本方時，忌食辛辣燥熱之物。

二冬膏所治之證，為肺胃陰虛，燥熱內生所致。治宜滋陰潤肺，生津養胃。方中天門冬氣薄味厚，歸肺腎二經，甘寒養陰潤燥，苦寒清熱降火，而以養陰潤肺見長。麥門冬甘寒微苦，既入肺胃而能清養肺胃之陰，又入心經而能清心除煩安神，且能潤肺止咳。天門冬功在肺腎，麥門冬功在肺胃，二冬合用，相互協同，相互補充，共奏養陰、潤燥、清熱之效，使陰津充足，肺胃得養，燥熱得除，則諸證自癒。再加蜂蜜收膏，既可加強滋養潤燥的作用，且可矯味、防腐，便於收藏、服用。

病理與頭部檢測

● 文：王正亮
五行多維度



請別有以下酸麻脹痛淵緊的區域

大腦皮質區域信息記錄：
□ 1) □ 6)
□ 2) □ 7)
□ 3) □ 8)
□ 4) □ 9)
□ 5) □ 10)

整個頭皮的五行是甲木，當整個頭皮都處於非常繃緊的狀態，身體已處於一個亞健康的狀態，是隨時出現各式各樣的健康問題，包括壓力承受已差不多到了極限，會頭痛、憂心忡忡、記性差等問題。遠不止於此，其實不同區域的頭皮，亦反映及影響了不同腦區的状态！

因為人的心臟藏有神，即精神及總司令的職司，而腦部即一個地方的行政總部。而心臟則負責內外血液循環的機制，收集由血液供應的情報網絡所反饋的訊息後，在頭皮上下對應的位置，反映給腦這個總部，相應的五行部門。而腦部的五行分類法則由人這個生命體在不同時間發展需要的側重性作設計藍圖。

以下是頭皮區域的狀況所反映的身體訊息：

- 1位：專注能力及整合能力弱化，情緒穩定性，消化不良，糖尿病，斷估含糊，耐力把握性一路弱化，細膽，方向感弱。
- 2位：炎症毒瘡，心律不正，欠動力，喜批判，視力走下坡，脾氣不好，虛火旺影響睡眠，脂肪肝，暴飲暴食，氣血不足，陰晴不定。
- 3位：欠安全感，憂心，肝，皮膚素質走下坡，拖延，頭及肩膊不適，新陳代謝差，脊痛。
- 4位：肝氣弱，恐懼，小題大做，說話與場合不配合，無耐性，淺層睡眠，疲憊感，心煩，內分泌失衡。
- 5位：夢識頻亂，淺層睡眠，排洗功能欠佳，社交障礙，向壞方向預設，心慌，緊張，血氣不足，肝氣不足。
- 6位：四肢手指、眼球、神經系統，敏感疑心，肝狀態影響新陳代謝狀態，頸通道堵塞影響血供應，條理性，觀察力弱化。
- 7位：抑鬱心灰，視力、心臟，拖延，舉棋不定。好奇、好學心及記憶力弱化。
- 8位：胃病，消化系統，腫瘤堵塞，含含糊糊，得過且過，誠信度，堅持力，心事重重，整合力弱化。
- 9位：糖代謝不佳，肺功能呼吸系統弱化，主動性弱化，為反對而反對。處事粗枝大葉，針鋒相對，子宮、乳房、骨有毛病，大腸炎。
- 10位：邏輯分析能力弱化，呼吸支氣管、免疫系統、甲狀腺弱化，有管道上的堵塞包括腸道吸收力，易輕瀉，尤其心腦血管欠佳，欠冷靜。



今年中秋佳節比往年遲，10月6日才到。中秋是團圓相聚的美好時光，大家計劃買月餅了嗎？隨着大家愈來愈注重健康，月餅也加添了健康的元素，在品嚐的同時，帶來更輕盈的中秋滋味。

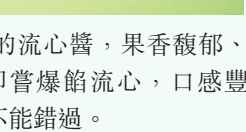
迷你純素滋味

奇華餅家讓你輕盈無負擔地享受中秋美味，為大家帶來「迷你純素雜莓果仁月」，選取優質蔓越莓、藍莓及士多啤梨乾，融合南瓜籽、杏仁、合桃等高纖果仁，果味馥郁，甜而不膩，口感豐富；100%純素配方，不含任何動物成分，輕盈健康又環保，是純素健康之選。而且，禮盒還用上Gmund Bio Cycle的小麥纖維紙製造，這種紙張是採用植物纖維製成，是可完全用作堆肥降解，為新生植物提供養分，形成生態循環。這種可減少對環境影響的小麥纖維紙的成分中有高達50%是用來自有助節約能源的小麥稈纖維。除了讓你品嚐百分百純素滋味，同時亦可身體力行支持環保，一舉兩得！

楊枝甘露月餅

恆香以創新滋味點亮團圓佳節，將港式經典甜品「楊枝甘露」幻化成「楊枝甘露芒果軟心月餅」，果香四溢，甜而不膩。月餅以鬆化酥香的餅皮外層包裹香濃芒果內餡，再注入清新柚子與滑順椰奶調配而成的流心醬，果香馥郁，甜而不膩，酥皮外層鬆化，咬開即嘗爆餡流心，口感豐富，是中秋送禮創新之選，甜品控不能錯過。

● 楊枝甘露芒果軟心月餅



● 文：雨文

中秋健康月餅口味多

紅豆創新風味

東海堂特別推出多款匠心獨具的全新月餅，為傳統佳節注入創新風味。全新十勝紅豆流心抹茶月餅，選取京都宇治頂級抹茶，搭配北海道十勝紅豆熬製的綿密內餡，當甘醇茶香遇上甜美紅豆蓉，再配上令人驚艷的抹茶流心，讓你感受獨特的日式風情。全新麻糬月餅更是一次滿足兩種期待：黑芝麻口味將現磨芝麻的濃郁香氣與Q彈麻糬結合；紅豆口味則選用北海道紅豆製成滑順內餡，包裹着軟糯麻糬，雙重口感帶來嶄新的日式甜點體驗。

堅果茶饅月餅

Pâtisserie Jane一直堅持香港手工製作，堅守無添加防腐劑及低糖原則，全心全意為大家呈獻用料豐富、誠意滿滿的自家月餅。今年，品牌繼續在傳統月餅的基礎上注入創新靈感，巧妙重塑經典風味，推出別具一格的全新堅果茶饅奶黃月餅、栗子奶黃月餅、伯爵茶奶黃月餅及凍頂烏龍奶黃月餅，以特製曲奇皮包裹，金沙奶黃餡香濃幼滑，分別搭配香濃幼滑的開心果茸、細膩綿滑的栗子蓉、清幽淡雅的伯爵茶及醇厚帶烘焙香的凍頂烏龍茶內餡，兩者結合，讓各位開心果迷及茶控一同細品品嚐多重滋味。

● 堅果茶饅奶黃月餅



● 文：雨文