立冬 養肺健脾好入冬

由涼轉寒晝夜溫差大



●立冬時節天氣由涼轉寒、晝夜溫差大，此時進補之物更容易被身體吸收與儲存，為抵禦寒冬打下底子。 AI生成圖片

時至立冬，這是冬季的第一個節氣，意味着秋天即將落幕，冬天正緩步而來。古人云：「氣肅而凝，露結為霜矣。」此時天氣由涼轉寒，晝夜溫差逐漸增大，清晨的草木上開始凝結出細密的白色冰晶。在嶺南一帶，立冬前後的體感或許仍帶着幾分暑熱餘韻，但天地間的氣機已悄然轉變。燥氣尚未完全退去，寒意卻已逐漸成為主角，這種「涼燥」交織的狀態，正是秋冬交替時期最典型的氣候特徵。此時脾胃功能仍然尚強，進補之物更容易被身體吸收與儲存，為抵禦寒冬打下底子。

●文：香港中醫學會 李振輝中醫師
圖：中醫師提供、資料圖片

●李振輝中醫師

煲湯向來是嶺南人最擅長的養生法門。湯水能將食材精華融於一盅之中，性質溫和且易於吸收，正符合立冬時節「溫補」的養生原則。此時透過湯水調養身體，既能滋陰潤燥，又可健脾益氣，在潛移默化中為即將到來的寒冬打好基礎。以下三款湯方各有側重，可按個人體質及需要酌情選用。

湯水三款 各有所長

第一道：沙參玉竹老鴨湯——滋陰潤燥的「清補」之選



若近來覺得皮膚乾、咽乾、大便偏乾，這道湯最為對路。老鴨性涼味甘，滋陰養胃、利水消腫，相比雞肉的溫補，鴨肉滋陰之力更強且不溫不燥，素有「秋補食老鴨」的說法。沙參、玉竹皆是養肺胃之陰的常用藥材，三者同燉，湯色清亮，味醇而不膩。

做法也簡單：老鴨半隻斬塊焯水，沙參十五克、玉竹十五克洗淨，與兩片生薑一同入鍋，加水足量，大火煮沸後轉小火慢燉一個半小時，關火前加鹽調味即可。這道湯利水而不助濕，是秋季清補的佳品。若嫌鴨肉偏涼，可多加兩片生薑中和。

第二道：淮山百合排骨湯——健脾開胃的「打底」之選



有些人一到換季就沒胃口，或者吃點東西就腹脹，這是脾胃需要先調理的信號。立冬進補之前，把脾胃功能理順了，後續的滋養才能接得住。鮮淮山二百克去皮切塊，鮮百合一個掰成片，芡實十五克、雞內金六克、陳皮一瓣，與焯過水的排骨三百克同煲。大火煮沸後轉文火一小時，加鹽即可。

這道湯的巧妙在於雞內金與陳皮。雞內金消食化積，陳皮理氣健脾，配合淮山芡實的補脾祛濕，補中有消，補而不滯。尤其適合食慾不振的孩子和老人日常飲用，也為後續的秋冬進補鋪好路。

第三道：花生紅棗煲雞腳——平和滋潤的「家常」之選



若不想用藥材，一道家常湯水同樣養人。雞腳四百克剪去趾甲焯水，紅衣花生八十克、紅棗八到十顆去核，加一小瓣陳皮和幾片生薑，同入湯煲，加水約兩升，大火煮沸後轉小火慢煲一個半到兩小時，至雞腳軟爛、花生綿軟，加鹽調味。

雞腳富含膠原蛋白，強筋健骨；花生潤肺和胃；紅棗補中益氣。這道湯性質極其平和，不寒不熱，一家老小皆宜。立冬前後關節容易發僵發涼的人，喝這道湯正合適。





溫補為綱 切忌厚膩

立冬進補，最講究一個「溫」字。中醫講究「春升補、夏清補、秋平補、冬溫補」，此時既不宜大溫大熱，也不宜過於滋膩厚重。經過一個夏天的消耗，脾胃功能多少有所減弱，若突然以羊肉、當歸等溫熱食材大補特補，反而容易助長內熱，影響消化吸收。以溫和之法滋養肺胃之陰、健脾益氣，才是養生正道。

飲食方面，可多選擇一些「潤而不燥、補而不滯」的食材。山藥堪稱此時的養生佳品，具有補脾養胃、生津益肺之效，無論蒸、煮或煲湯皆相宜；板栗素有「腎之果」的美譽，可溫養脾胃、強健腰膝；蓮藕生食清熱，熟食健脾；白蘿蔔則能順氣寬中，與肉類同燉既可解膩，又有助消食。水果方面，柿子正值當造時節，能潤肺化痰，但性質偏寒，脾胃虛寒者宜淺嘗即止；梨子、葡萄及石榴亦是滋陰潤燥的理想選擇。

有一點值得特別提醒。嶺南十一月，暑熱餘威未散，不少人仍偏愛冷飲和生冷食物。然而立冬之後，陽氣逐漸向內收斂，脾胃最忌受寒。此時若經常飲用冰凍飲品，容易令寒氣內侵，損傷脾胃陽氣，日後或埋下腹瀉、胃痛等隱患。因此，入口之物宜以溫熱為主，方能順應時節變化，養護脾胃健康。





起居細節 比吃什麼更要緊

湯水養內，起居護外。立冬之後，身體有三個部位尤其忌受寒：腳、頸、腹。俗話說「寒從腳起」，睡前不妨以約四十攝氏度的溫水泡腳十五至二十分鐘，水位以沒過腳踝為宜，泡至後背微微發熱即可，有助促進血液循環、紓緩疲勞。頸部有風池、風府等穴位，是風寒容易侵襲之處，早晚外出時不妨備上一條薄圍巾，或選擇高領衣物保暖。腹部則是脾胃所在，夜間睡眠時務必注意腰腹保暖，平日應盡量避免穿着露臍裝；脾胃虛寒者亦可適度以熱水袋溫敷腹部。

作息方面，此時宜順應自然規律，養成早睡習慣，盡量不要晚於晚上十一時入睡，以利陰精收藏與陽氣潛藏。早晨則可稍晚起床，待陽光漸盛後再開始活動，以避開清晨較重的寒意。運動方面無須刻意追求大汗淋漓，登高健行、慢跑、太極拳等較為和緩的有氧運動皆十分適合。登高不僅是鍛煉身體，也是調養情志的良方。秋日登高遠眺，胸襟隨之開闊，有助紓解深秋時節較易出現的低落情緒。

立冬之後，天地在收斂，人也該跟着慢下來、收進來。不必追求名貴補品，一鍋合時的湯水、一次踏實的早睡、一雙及時添上的襪子，都是對這個節氣最妥帖的回應。把入冬這段日子過好了，寒冬來臨時，身體自有一份從容的底氣。

滋味小食「養生系列」曲奇

食得健康 EAT HEALTHILY HEALTHILY

生活在繁忙節奏中的都市人，總希望在小休時光品嘗一些甜點，為身心帶來片刻放鬆。然而，隨着大眾對健康飲食愈加重視，對食材選擇的要求亦日益提高。為此，奇華餅家特別推出全新「養生系列」曲奇，採用全牛油配方製作，並加入被譽為養生食材、營養豐富的黑棗、陳皮、枸杞子及燕麥，炮製出「黑棗曲奇」、「陳皮曲奇」及「枸杞子燕麥曲奇」三款口味，讓大家在日常饞嘴時刻，也能輕鬆享用兼顧美味與營養、用料講究的滋味小食。

全新「養生系列」曲奇選用新西蘭無添加牛油製作，堅持不添加人造牛油、人工色素、防腐劑及人工香精，為曲奇帶來香脆鬆化的口感與天然牛油香氣。配合美國杏仁粉及澳洲燕麥片等優質食材，並融入大眾熟悉的養生元素，包括黑棗、陳皮及枸杞子，細緻呈現食材純粹的草本香氣與天然回甘，口感輕盈清爽，迎合追求養生與健康，同時熱愛零食的消費者需求。

「黑棗曲奇」將原粒黑棗磨碎後融入麵糰之中，自帶清甜棗香與一絲微酸尾韻，風味平衡溫和，香而不膩，開胃怡人；「陳皮曲奇」選用優質五年新會陳皮切碎入饌，入口散發淡雅柑橘清香，伴隨絲絲回甘，帶來清新解膩的滋味；「枸杞子燕麥曲奇」則結合被譽為「超級食物」的枸杞子與原片燕麥精心製作，每一口都能感受到枸杞子的天然果香與燕麥的穀物香氣緩緩散發，而燕麥片的顆粒口感更進一步提升層次，帶來豐富而滿足的味覺享受。



●文、圖：雨文

◀全新「養生系列」曲奇

五行多維度 悟

●文：王正亮

奇異的怪事：當狗性偏離了「戌」的本質

狗，被人類視為最忠誠的朋友。本來狗傷人並非什麼稀有的事情，但踏入8月和9月，即干支曆法就是丙午年丙申月及丁酉月，香港接連發生多宗狗咬人、狗咬狗的嚴重事件，頻率之高、後果之重，令人不得不從干支結構中尋找端倪。

先說干支的人元結構。天干代表任何事物色空的疊加態，可由一個概念轉化成一個建造藍圖；地支就是任何生命與實物的組合；人元則是具體組合的零部件。舉例說明：如果天干是汽車的藍圖，地支就是汽車本身，而人元就是汽車的零件。要代入世界任何生命及事物，當然可以用事物本身的特質或地支本身的整體來分析。能代表狗隻的五行，可用狗的共性特質：土主忠誠，金可帶有攻擊和守護功能，火主脾氣及基本的發現能力。亦可用十二地支中屬狗的生肖，就是戌。戌中藏戊辛丁，正正戊土、辛金和丁火，完全符合狗的特性。

看回今年的干支：丙午年，午中藏丁己。今年其中一個特質是丁火溫純的脾氣會冒上天干變成丙火。無怪乎狗的脾氣突然變得很差。相對戊土變成己土，忠誠度又變弱。最後火脾氣觸發金，火剋金就會打木，木代表生命及慈心。可想而知，丙申月和丁酉月，共性就是火剋金的月份了。

以具體事件印證：8月20日打鼓嶺一間寵物酒店，33歲女負責人餵飼一隻待領養的混種格鬥犬後，遭狗隻襲擊致死，身上多處撕裂及動物咬痕。同日渣甸山一名44歲女子途經獨立屋時，被一隻約1歲的啡色雄犬突然衝出咬傷雙臂及肩背。

8月25日西環卑路乍街，一名74歲老翁沒牽繩遛狗，狗隻撲向34歲女途人，致其左小腿受傷流血。同日荃灣大欖涌，一名女子帶同4隻沒牽繩狗隻，其中3隻中大型犬突然噬咬另一寵物主人的愛犬。

8月17日，元朗YOHO一隻重逾50公斤的混種大狗「拉里」在無人牽引下，約20分鐘內先後咬死一隻迷你貴婦狗及一隻比熊犬。火剋金，金受制則攻守失衡；金剋木，木為生命與慈心，受剋則傷及生靈。丙申月已見端倪。