

秋季
養生

秋燥傷肺 別錯過 5種養陰潤肺好食材



山藥

文 | 許曉雯

秋高氣爽，讓人心曠神怡，秋天養生之道，首重養肺潤燥，還要堅持運動，維持正常作息和良好的心情，就能少生病，平安度過秋季了。

養肺潤燥是養生重點

夏、秋交替之際，早晚較為涼爽，此時體內猶存有溼氣，故養生課題應兼顧祛溼、防燥，否則吃再多補品也不見效果。

秋天氣候乾爽，燥邪當令，人體易生虛火，許多人會出現喉嚨腫痛、臉上長痘等上火的表现，還可能有流鼻血、鼻腔或咽喉乾燥、乾咳、咽喉癢，以及皮膚乾燥脫屑、搔癢等症狀，甚至引發各種過敏性疾。

依照中醫「天人合一」和五行學說相生相剋的理論，秋天屬金，和肺相通，「秋燥」易傷肺氣，而肺主皮毛，開竅於鼻，就連帶導致皮膚乾燥、咽喉咳嗽等問題。此外，金剋木，所以秋天對肝病患者也不利。

5種潤肺食物

《素問·陰陽應象大論》中說：「燥勝則乾。」肺臟嬌嫩，喜潤惡燥，「潤燥」包括：外在的保溼（皮膚補水保養）和內在的滋陰。從飲食入手可以滋陰，白色入肺，多吃一些白色的潤肺食物，有助於應對秋燥的傷害。



蓮藕



水梨

● 蓮藕

蓮藕的營養價值很高，有潤燥止渴、養陰清熱、收縮血管、涼血止血、散瘀、清心安神等作用。秋天新鮮蓮藕上市，搭配銀耳能滋補肺陰；搭配黑木耳則可以滋補腎陰。

蓮藕富含鉀，有助於降低血壓；所含天門冬素能去除體內自由基的化學成分，堪稱「體內的清道夫」。蓮藕活血化瘀的功效，對腦中風病人很有幫助；蓮藕在人體有綜合的功能，對於失

眠、更年期障礙、神經疲勞、自律神經失調等，都有一定的緩解作用。

● 水梨

「百果之宗」——水梨鮮嫩多汁，富含維生素和鐵、碘、鈣、磷等微量元素，能潤肺清燥、幫助消化、止咳消痰、養生生肌、降低血壓、增強骨鈣質等，養生功效卓著。搭配蜂蜜，對肺熱久咳的患者有明顯療效。

韓國首爾大學一項研究指出，飯後吃一個梨，可幫助我們



百合



銀耳

排出體內積存的致癌物質，尤其是燒烤後吃梨，更有利於防癌。

● 百合

百合營養豐富，藥、食兩用，可潤肺治咳、解渴潤燥、除心煩。含有維生素、蛋白質、胡蘿蔔素和一些特殊的有效成分，例如：果膠、澱粉、多種生物鹼，有抑制癌細胞增生的功效。

中藥方劑——「百合固金湯」可治療肺虛久咳；「百合地黃湯」則能治療憂鬱症。百合加冰糖煮粥，有安神助眠的效果；搭配杏

仁來熬粥，則對病後虛弱、乾咳患者有補養作用。

● 山藥

山藥有「食物藥」、「神仙之食」的美稱，非常適合秋天保健食用。山藥是平補佳品，具有補而不滯、溫而不燥的特點，有強健脾胃、益氣養陰、補脾肺腎、固精止帶等功效，還能預防糖尿病、高血壓等。山藥可涼拌生吃，蒸著吃最營養，和枸杞搭配，能有效發揮滋補效果。

山藥所含的澱粉酶、多酚氧化酶等物質，能幫助脾胃消化吸收。久服山藥能耳聰目明、延年益壽、皮膚光滑白嫩。其含大量黏液蛋白、維生素、微量元素，可預防心血管疾病。

● 銀耳（白木耳）

「菌中之冠」——銀耳，是一種食用菌，即白木耳，富含蛋白質、維生素、礦物質、膳食纖維、多種胺基酸等，有潤肺滋陰、養胃補腎、生津止咳、補氣和血、提神補腦等功效。搭配蓮子煮成「銀耳蓮子湯」，是營養豐富的藥膳。銀耳含多醣成分、植物膠質等，能抗氧化、增強抵抗力；富天然植物性膠質，久服可以潤膚，祛除面部雀斑、黃褐斑等；富含硒等微量元素，有助於增強人體抗腫瘤的免疫力；具扶正強壯的作用，對高血壓、血管硬化患者、老年慢性氣管炎等病症，都有幫助。

整版圖片：FOTOLIA

扶正祛邪 咳嗽的中醫治療



醫師講堂

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

咳嗽的原因是因肺氣上逆、衝激咽喉，時常會伴有咳嗽。

俗話說：「名醫不治咳嗽。」「窮人怕屋漏，醫師怕咳嗽。」咳嗽有時真的很不好治，治了大半天不見好，把大夫名聲都搞壞了。

《黃帝內經》的〈咳論〉篇中提到：「五臟六腑皆令人咳，非獨肺也。」咳嗽不光是感冒、氣管發炎等導致，很多內臟的疾病也會牽連到肺而致咳，如：心臟衰竭引發肺積水的咳；肝火熾盛、木火刑金導致肺失清肅的乾咳。

後世把咳嗽簡化的分為：由急性感染造成的歸為「外感咳嗽」，而非感染性造成的咳嗽稱

為「內傷咳嗽」。

對症治療是最好的辦法

肺為嬌臟，不耐寒熱，受不得任何邪氣，寒熱痰火燥虛等不協調狀況在肺中出現，皆有可能致咳，例如：風寒鬱肺，肺失宣肅而咳嗽；痰濕困脾，上漬肺竅而致咳等等，所以辨別致咳原因，對症治之是最好的辦法。外感咳嗽最常見的就是「風寒」與「風熱」二種，前者鼻塞、流清涕等寒象明顯，後者咽痛、痰稠等熱症明顯，同用宣發之藥，但一寒一熱，治療效果就有不同。

中醫還有一種咳嗽，叫做燥咳，症狀常伴有嗆咳、咽乾痛而少痰等，此時要用潤肺的藥，如：沙參、桑葉、玄參等，才能恢復肺宣肅之性，緩解咳嗽。

內傷咳嗽要增強體質

咳嗽咳久之後，就進入內傷咳嗽階段，此時外邪因素減少，多是內發之因，例如：痰濕、痰熱、肝火、氣虛、陰虛等狀況，此時也要對症治之，講白一點，帶有調體質的意味在內，咳嗽才會好。常有人感冒咳嗽之後，變成百日咳，甚至咳個一年半載，就是內傷咳嗽沒有對症治之，一直用一些止咳成藥，因而拖很久。

在治療內傷咳嗽的時候，常

要增強體質，咳嗽才會好，中醫稱之為「扶正祛邪」。扶正，就是增強臟腑功能，如：陰虛補陰，陽虛補陽等；祛邪，就是針對痰濁、水濕、瘀血等，為治標之法，這對遷延性、慢性咳嗽，常要考慮這一點。

中醫有培土生金、補腎納氣等，也是針對增強體質的方面。但在咳嗽伴有嚴重細菌感染時，常可配合抗生素治療，這是比較快的，因為細菌感染，抗生素還是有較大的優勢。

但是現在咳嗽嚴重的，西醫常會配合抗生素的使用，這又是另一回事了，因為此時抗生素的作用是為預防病情轉劇的先行使用法，不一定是針對細菌感染在使用的。

體育鍛鍊與健康



醫道尋真

文 | 肖川

很多人通過體育鍛鍊來保持身體的健康，有跑步、游泳、打球等等，還有的熱衷於健身，練成一身健美的肌肉。

體育鍛鍊可升陽、化濕、活血

體育鍛鍊對於健康的好處很多，用中醫的說法就是——升陽、化濕、活血。中醫理論認為，動生陽，靜生陰，這裡所說的陰、陽分別是氣血的升發態和斂降態。

在氣血的升發態，物質轉化為能量；在氣血的斂降態，能量轉化為物質。當人運動的時候，會促進氣血的升發，產生熱量，提升人體的陽氣。熱愛運動的人往往也比較樂觀，是因為鍛鍊後陽氣提升的緣故。陽氣是氣血升發造成的，可是如果沒有氣血，也就談不上生陽了，就像沒

有麥子，空轉磨也磨不出麵的。所以平時氣血不足的，走兩步就心慌、氣短、出汗的，眼經常乾澀、頭暈，眼內臉、嘴唇、指甲、面色淡白沒有血色的，應該服用一些補益氣血的中藥，如：八珍湯等。

運動還可以化濕。濕氣屬於人體的代謝垃圾，用西醫的觀點看就是脂肪，經過運動，陽氣提升後就可以消耗掉多餘的脂肪。中醫認為，脾主四肢，活動四肢也可以健運脾胃，脾胃又主運化水濕和水穀，所以水濕和飲食的停滯就會化掉。

活血就很好理解了，人運動後可以促進新陳代謝，血流速度加快，好多瘀滯就可以打通排除了，就像一條河一樣，水流湍急的地方不會積存泥沙，等到水面開闊的地方，泥沙就會大量沉積，好多大河的入海口都有泥沙

沉積成的三角洲。臨床上看到很多瘀血類疾病，都是休息後加重，運動後減輕，就是因為運動後活血所致。

體育鍛鍊不宜過多

體育鍛鍊有這麼多好處，是不是越多越好呢？不是的，中醫講物極必反，甚麼事情都要有度。

《三國志·魏書·華佗傳》記載，華佗對其徒弟吳普說：「人體欲得勞動，但不當使極爾。動搖則穀氣得消，血脈流通，病不得生。譬如戶樞，終不朽也。」因此華佗創制五禽戲，就是氣功導引。吳普每天練習這種氣功，活了九十多歲，耳目聰明，齒牙完堅。

人應該參與體育運動，但太多或過於劇烈，也會對人體有害。人體的任何活動都是需要消

耗氣血能量的，如果人體氣血旺盛，做一些運動可以很快的彌補回來；如果本身就氣血虛弱，人體固有的氣血分配機制會首先照顧五臟等重要器官，此時再進行劇烈的體育鍛鍊，氣血被強行的輸送到四肢、肌肉等組織，會造成臟腑等重要的器官氣血嚴重不足；機體會選擇性的減少對某些不太重要器官的氣血供應，出現運動性閉經、運動性貧血、胃腸功能紊亂等。

長期劇烈運動而氣血不足的人，人體的氣血透支達到極點，心肺等重要器官氣血嚴重不足，很容易出現猝死。

總之，體育鍛鍊是必不可少的，但是絕不能不顧自己身體的氣血水平，進行過於劇烈的鍛鍊，應該循序漸進的運動，而且氣血虛的還應該配合服用健脾胃、養氣血的中藥。