

秋燥傷肺 飲食宜滋陰

註冊中醫師何慧欣指出，秋天與肺氣相應，秋燥容易傷害肺部，因此秋日常宜滋陰潤肺。



立秋已過，天氣開始變得乾燥，不少人會覺得嘴巴、鼻子、皮膚等部位常有乾燥感或痕癢。記者專訪註冊中醫師何慧欣，講解秋燥的成因及徵狀，由生活入手分享秋天養生實用貼士，並教讀者舒緩秋燥的穴位按摩及潤燥食療。

記者：Karena



秋燥令身體出現津液不足，如皮膚乾燥、大便秘結等。

秋天屬燥邪當旺的季節，肺是怕燥又怕熱的內臟器官，容易受燥氣所傷。註冊中醫師何慧欣指出：「養生之道講求順應四時，有指『春夏養陽，秋冬養陰』，秋冬應該注重保養陰精。秋燥是秋天獨有的主氣，『燥』也是外感六淫之一，代表乾燥的病邪『燥邪』。秋天天氣乾燥，燥邪從口鼻而入，最容易侵襲人體嬌嫩的肺臟，肺主皮毛，秋天容易感到口乾、眼乾、皮膚乾燥等。」小兒、老人、體虛人士容易受秋燥入侵，何醫師表示：「小兒身體臟腑嬌嫩、老人體質虛弱，捱夜休息不足及陰虛體質的人士，例如手術後、已收經婦女等，體內津液常不足，最容易受秋燥所傷。」

常見秋燥症狀

秋燥有溫燥及涼燥之分，何醫師指出：「初秋的時候，天氣乾燥，受夏天的餘熱影響，溫燥在人體表現上是燥邪帶有熱象，出現微發熱、口乾舌燥、鼻咽喉乾、乾咳無痰、痰黏稠難咯、心煩燥熱等徵狀。涼燥出現在深秋近冬時分，燥熱夾寒邪，表現出怕冷，鼻流清涕、口乾但不渴、乾咳無痰等。『上火』與『秋燥』的表現相似，都會口乾舌燥，但『上火』因飲食煎炸辛辣或休息不足、熬夜引起，嚴重者出現喉嚨腫痛、口舌生瘡、口腔潰瘍、目赤腫痛、牙肉腫痛等，但『秋

燥』在特定秋天季節所致，且易傷及肺部。」

飲食宜清淡

日常生活應注意保護呼吸道，以預防或改善秋燥症狀，何醫師建議：「秋冬屬於收藏的季節，精氣也應收藏，不適合做太激烈的運動，以防陽氣外洩，流汗過多、損失津液。適當服用雪梨、雪耳、麥冬、百合、無花果、蓮藕、甘蔗等食品，能生津潤燥。食物選擇以甘味、滋潤為主，切忌過早進補，避免過多進食辛辣、重口味的調味料等，以免內生燥熱。日常在室內可以放置一杯水，增加室內空氣濕度、減少乾燥的情況。」

多吃五款食物

中醫五行學說認為白色入肺，秋季應多選用入肺經的食物或藥材入饌，有補肺、潤燥的功效，何醫師指出：「雪耳有滋陰潤肺、補肺益胃、生津通便的功效，多用於湯水。杏仁有北杏及南杏之分，北杏味苦、有小毒，止咳化痰較強，外形上較小而尖，久煮後毒素可去除。南杏形狀較大而圓，有潤燥、養顏、通便之效。臨床上多以兩者合用，多煲湯入饌。淮山色白，有新鮮及乾品之分。新鮮的淮山含有黏性蛋白，有補陰生津、潤腸通便的功效，乾淮山經處理後可健脾益氣、

止瀉。新鮮淮山適合快炒、煲湯、製作糕點等，乾淮山多用來煲湯。處理新鮮淮山時建議戴上手套，以免黏液刺激皮膚造成痕癢不適。百合有潤肺止咳、養心安神的功效。百合也有鮮品及乾品之分，新鮮百合適合快炒、製作糖水之用，乾百合多用來煲湯。須注意如果寒咳患者或脾胃虛寒、容易腹瀉的人士不適合使用。無花果有清熱生津、潤肺利咽、潤腸通便的功效。新鮮無花果可即食作水果，而新鮮及無花果乾都可用來煲湯，舒緩因為肺熱乾燥而引起的口乾、聲沙、咽痛、咳嗽及便秘等情況，注意容易腹瀉的人士不適合食用。」

預防皮膚乾癢

除了以上的潤燥食療幫助潤燥外，日常也有小貼士可預防皮膚乾燥，何醫師表示：「洗澡時水溫不要過熱，洗澡後要馬上使用潤膚露，預防水分流失。小兒或老人若浸浴，可以加入少量蜂蜜於水中，洗澡後不須過水，抹乾即可，能減少肌膚乾燥。」如遇上鼻乾咽乾、乾咳沒有痰的情況，何醫師推介按壓三個穴位，按列缺穴可通理肺氣、疏通經絡；按尺澤穴能瀉肺熱、滋陰潤肺，緩解咽喉腫痛、氣喘等症狀；按太淵穴可宣肺平喘，緩解感冒初期的咳嗽、頭痛等，閒時多按可舒緩秋燥傷肺致咳的情況。



雪耳是養顏聖品，含有豐富的膠質。



兩手虎口交接，食指指尖到達處為列缺穴。

兩款潤燥食療

蘿蔔沙參麥冬湯（四人分量）

材料：紅蘿蔔2根、杞子10克、沙參15克、麥冬10克、玉竹10克、無花果5至6粒、馬蹄5至6粒、瘦肉300克。

做法：所有材料洗淨，紅蘿蔔切成塊狀，無花果開邊，瘦肉汆水備用。把以上材料放入煲內，加6至8碗水，大火煲滾後轉小火煲約1小時即可飲用。

功效：潤肺生津、適合初秋溫燥情況飲用。



淮山紅棗百合湯（四人分量）

材料：新鮮淮山1根、紅棗8至10粒、新鮮百合1個、生薑1片、黃耳10克、南北杏10克、雞肉300克。

做法：先將雞肉去皮，切件洗淨後汆水備用。戴上手套把淮山去皮切塊備用。百合洗乾淨後分成片狀備用，紅棗去核備用，黃耳浸泡30分鐘後洗淨備用。準備8碗水煲滾後，加入以上所有材料，水滾後轉小火煲1.5小時即可飲用。

功效：益氣養陰、潤燥，是適合深秋涼燥的湯水。



岐黃之術 醫之始祖

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



約在上古時代，在我國的黃土高原上屹立着一座巍峨的宮殿。在明亮的大殿內，坐着中國遠古時期五帝中的第一位黃帝，被中華民族尊稱為民族始祖。面對而坐是大臣岐伯，二人坐時展開對話。大臣岐伯對黃帝說：「大王，自從打敗了蚩尤和炎帝，統一中原，百姓安居樂業，大王何以面帶憂色！」黃帝說：「天下百姓，我均視之如子女，今天下雖安定，但我時見百姓受病痛折磨，令人痛心。難道上天認為我有罪過，而降罪於我的子民，怎樣才能使他們不受疾病之苦？」岐伯深深叩首，說道：「大王愛民如子，實是萬民之福。疾病並非上天的意旨，乃是天地邪氣的侵擾，完全可以用藥物、針灸來治療。」黃帝大喜說：「原來先生精通醫藥，請你為我講解其中的道理。」於是，岐伯開始為黃帝逐一講解人體的生理規律、致病的原因及治療方法等各種問題。黃帝聽得入神，並不斷提出各種疑問，展開討論。旁側史官將他們的對話完整記錄下來。這場開天闢地的對話，後被公之於世，這些對話的內容為中醫學奠定了基礎，成為《黃帝內經》這部醫學巨著。中醫學界因此把它稱為「岐黃之術」。

黃帝是中華民族的先祖，讀者都比較熟悉。到現在每年在他的祖廟還有舉行典紀儀式。而另一位岐伯，相對對他的了解甚少，故作一說，岐伯是我國在上古時代最著名的醫師，由於於今年代過於久遠，有關他的資料較少，一般認為岐伯是岐山（今陝西省岐山縣）人，他多才多藝，才智過人，見許多百姓死於疾病，便立志學醫，他到處尋訪良師益友，精於醫術脈

理，遂成著名良醫。

他與黃帝對話，而成《黃帝內經》，全書共18卷、162篇，分為《素問》九卷、《靈樞》九卷兩大部分，共18餘萬言。全面總結了春秋至戰國時期的醫學經驗和學術理論，並融合了相關的天文學、曆法學、生物學、地理學、人類學、心理學，並運用陰陽、五行、天人合一的理論，對人體解剖、生理、病理、疾病的診斷、治療與預防，作了全面的論述；確立了中華醫學獨特的理論體系，成為中國醫藥學發展理論基礎和源泉。很顯然《黃帝內經》是集當時眾多醫學家、哲學家的集體智慧而成。《素問》主要是論述自然界變化規律，五運六氣，人與自然的關係、人體的生理、病理、病因、診斷、治則、藥物、病證、治法、養生等內容。《靈樞》主要講述自然事物變化的規律，人與自然、人體生理、病因病機、攝生、診斷、治療及醫德等內容。它的核心內容還有臟腑經絡學說。這樣的博大精深的內容，決非出自一時一人之作。應該是當時許多醫學家學術思想和臨床經驗結集而成，但是古人有崇古、拜古之風，故託黃帝、岐伯之名以來提高醫學的神聖及權威。但不管怎麼說，《黃帝內經》是一部奠定了中華醫學的巨著，被稱為醫之始祖。



本欄作者的《岐黃之術》書法作品。



保健之道

糖尿病成因及預防方法

不少人認為糖尿病是老年人的疾病，然而近年數據發現，隨着生活環境、活動作息和飲食習慣的轉變，糖尿病患者有年輕化趨向。記者邀請內分泌及糖尿病科醫生黃卓力講解糖尿病的成因及如何由生活入手預防糖尿病。

糖尿病是一種慢性代謝疾病，它有多種成因，黃醫生解釋：「一型糖尿病由胰島素不足所致，由於免疫系統出現問題，攻擊胰臟細胞。二型糖尿病為胰島素抵抗情況嚴重，多為基因影響，病人多有家族病史，再加上環境因素，如缺少運動、肥胖問題等。除了胰島素抵抗或不足，其他成因如腸胃分泌不正常、腎小管吸收糖分比較多等都有關係。此外，也有因為基因缺陷而造成的糖尿病，包括年輕人成年型糖尿病，會在25歲前發病。」早期糖尿病沒有徵狀，所以要及早篩查、及早醫治，通常有徵狀時，已經出現併發症及高血糖，黃醫生表示：「如果經常有口乾、突然暴瘦、食量變大，這些可能是血糖偏高或一型糖尿的徵狀，更嚴重的是酮酸中毒，全身不適，呼吸不暢順或吐瀉。」

如何預防糖尿病？

要預防糖尿病，離不開體重控制、飲食和運動。黃醫生表示：「曾經有大型的研究得出結果，注意飲食和運動，再加上減掉5%至10%的體重，效果會比吃藥更理想。此外，現時也有藥物幫助預防糖尿病，最常見的是甲福明（Metformin）。」

在飲食方面，要保持均衡和健康的飲食模式，如進行地中海式飲食，黃醫生建議：「地中海式飲食強調植物性食物，如蔬菜、豆類、堅果、種子、水果、穀物，還有魚、海鮮和乳製品等。食用油則以植物性油如橄欖油為佳。其他飲食模式如素食模式或低脂肪飲食模式也有幫助，低脂



地中海飲食有助減低患上糖尿病、心臟血管病的風險。

肪模式是指脂肪佔一天總熱量低於30%，低碳水化合物有助令血糖不會上升太多，減少發胖的機會。以特定進食次序有助減慢升糖速度，如先吃菜和肉，然後才吃碳水化合物，可以減慢吸收，從而減慢升糖速度。進食碳水化合物時，也不要一次吃大量，可以把總分量平均分配在一天的飲食中，減慢升糖的速度。如早餐40克碳水化合物，午餐或晚餐50至60克，中間有少量零食的分配。除了五穀類，包括飯、粉麵和麵包等，經常被忽略的是根莖類植物，包括薯仔、南瓜、番薯、蓮藕和粉葛等，都含有碳水化合物，這些食材常會用來煲湯，就算不連渣吃，碳水化合物也會溶於湯中，從而令血糖突然升高。吃水果也要注意分量，有皮的水果洗淨連皮吃，有膳食纖維可以減慢升糖速度。奶類製品也含碳水化合物，不宜一次過喝太多，如喝茶和咖啡加太多奶，也有機會影響升糖速度。」黃醫生並建議多運動，如能增加肌肉力量的阻力訓練更有幫助，他表示：「運動能增加肌肉胰島素敏感度，恒常做運動，令肌肉量增加，可提升基礎新陳代謝率，更易燃燒卡路里，便沒那麼容易變胖。長遠也能幫助心肺功能，減少心臟血管病，減低死亡率。」

文：嘉禧