

寒熱交替免疫力低 滋陰進補送秋迎冬

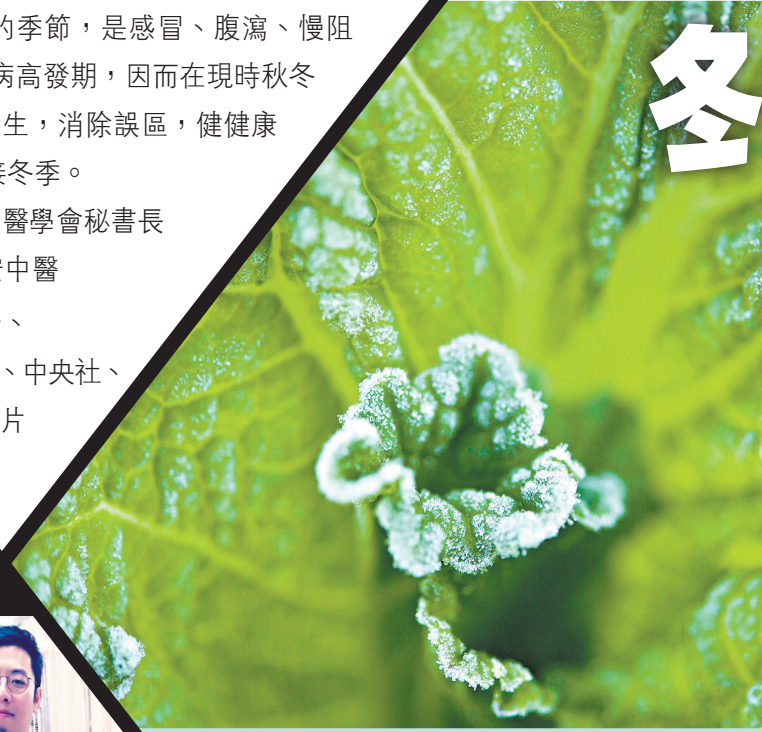
7日是立冬，意味着冬天正式開始。然而，在香港，現在依然是寒熱交替的時候，氣候依然沒有太大變化，現在看似氣候宜人，其實往往是人體免疫力相對低下的季節，是感冒、腹瀉、慢阻肺、高血壓、冠心病等疾病高發期，因而在現時秋冬交替季節下，應正確養生，消除誤區，健康康度過秋天，迎接冬季。

●文：香港中醫學會秘書長
鄒嘉宏中醫

圖：鄒嘉宏、
新華社、中央社、
資料圖片

秋

冬



▲▼鍛煉的方法可以登山、散步、有氣體操等簡單運動為主。



就「春捂秋凍」來說，這是中國傳統的養生療法，但其實很多人會誤解秋凍，以為秋天應該讓身體充滿涼凍感覺，即使感覺涼意十足，仍堅持不加衣，不穿襪。事實上，秋凍必須適度，過度加衣，會使汗液蒸發、陰津耗傷、陽氣外洩；過度秋凍，則可能因秋燥傷肺，風寒外襲，致感冒咳嗽、肺炎等疾病發生。特別是對於抵抗力及免疫力較低的老人，面對秋季早、晚溫差較大的問題，既要讓機體保持涼爽狀態，又要順應氣候變化，適當注意保暖，特別是腳部的保暖，以防止感冒和引發呼吸器等各種疾病。

巧妙消除秋乏

在炎熱的夏季，因人體新陳代謝加速，能量支出加大，這時人體會欠下一大筆「債」。隨着秋天氣候變涼後，身體各系統會逐漸轉入生理性休整期，於是秋乏就發生了。四肢無力、神疲懶言、咽乾、口乾、鼻子乾都是秋乏的表現。中醫建議，解除秋乏，首先要保證充足睡眠，改掉晚睡習慣，爭取晚上11點前入睡，並保證早睡早起。同時，適當午睡也利於化解秋乏。而堅持鍛煉同樣是緩解秋乏的好辦法，以清早傍晚時間最為適宜。鍛煉的方法以登山、散步、有氣體操等簡單運動為主。

深秋趕緊養陰

秋高氣爽，正是進補的好時節。俗話說：「一夏無病三分虛」，立秋過後氣溫逐漸由升溫轉成降溫，雖然已經過了霜降，但香港的氣候仍然屬於早晚涼爽、中午炎熱的秋季氣候，加上燥氣明顯，相對濕度明顯下降，會使人皮膚和口角乾裂，口乾咽燥，聲音嘶啞。有的人甚至會出現便秘等一系列不適症狀。在這個季節，患有慢性支氣管炎和哮喘等肺系統疾病的人，往往會症狀加重。中醫認為，秋季要特別注意養陰潤肺，可以選用一些具有養陰潤肺功能的保健品和中藥來調養身體。根據「春夏養陽，秋冬養陰」的原則，此時進補養陰十分合適。

進補養陰藥膳搭配

這裏給大家推薦五種保健養生極好的食物及藥膳搭配。

一、百合

百合味甘微苦性平，有潤肺止咳、清心安神等功效。秋季氣候乾燥，人們常會口鼻乾燥、渴欲不止、皮膚乾燥，甚至出現肺燥咳嗽。百合，則為潤肺食用之上品。

食用方法：煮粥。百合食用的方法很多，可當菜餚吃，如西芹炒百合、百合炒蛋白，這些都稱得上是美味佳餚；也可煮粥吃，如百合與粳米煮成百合粥，放上一點冰糖，不僅可口，而且安神，有助於睡眠；還可以用百合、蓮子和紅棗共煮成羹，可補益安神。

搭配：杏仁、銀耳。杏仁有潤肺止咳，清心安神的功效，銀耳滋補肺陰，素有「平民燕窩」之稱，搭配百合煲湯適用於病後虛弱、乾咳、燥咳患者。



二、梨子

梨子因鮮嫩多汁，含有85%的水分，且含有豐富的維生素和鈣、磷、鐵、碘等微量元素等，被稱為天然礦泉水，自古就被尊為百果之宗。秋季空氣乾燥，水分較少，若能每周適當食用一定量的梨，能緩解秋燥，生津潤肺。當然痰濕患者要在中醫師指導下服用。

食用方法：川貝冰糖蒸梨可以起到滋陰潤肺、止咳祛痰的作用，對治療肺熱咳嗽和喉嚨痛等效果更佳。

搭配：蜂蜜。這就是聞名中外的梨膏糖，用新鮮梨子或梨乾加蜂蜜熬製而成，對患肺熱久咳的病人有明顯療效。



三、蓮藕

美味的蓮藕能起到養陰清熱、潤燥止渴、清心安神的作用。同時，蓮藕性溫，有疏通血管的功能，多吃可以補肺養血，暢通心肺血脈。蓮藕除了含有大量的碳水化合物，蛋白質和各種維生素、礦物質外，還含有豐富的膳食纖維，因此對治療便秘，促使有害物質排出體外十分有效。

食用方法：燉湯或清炒都可以。

搭配：黑白木耳。搭配銀耳可以滋補肺陰，搭配黑木耳則可以滋補腎陰。



五、桑椹

桑椹，即桑樹的果穗，又名桑果、桑棗等。桑椹不僅是生食的佳果，而且還是治病良藥。中醫認為，桑椹味甘性寒，有補肝益腎、滋陰養血、駐容顏、抗衰老之功效。凡陰虧血少所致的眩暈耳鳴、神衰不寐、目暗盜汗、肢體麻木、大便秘結等均可服用。

桑椹可以直接食用，也可以泡水熬粥等。很多人自己熬桑椹膏，熬好裝瓶，即取即吃，很方便，沖水喝或直接配麵包、饅頭蘸着吃都行，健康又美味。



總之，秋冬交替養生，適宜滋陰進補，能為身體創造一個良好的受補條件，預備冬季進補，回復身體體質，減少虛不受補的情況出現。



四、山藥

山藥有健脾益胃、滋腎益精、益肺止咳的功效，又因河南懷慶出產品質最為地道優質，故又名懷山，淮山。山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利於脾胃消化吸收；山藥含有大量的黏液蛋白、維生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉澱，預防心血管疾病，有延年益壽的功效。

食用方法：蒸食、湯食、炒菜均可。蒸食，營養損失最小。

搭配：枸杞。如果不想單獨吃山藥，可以和枸杞搭配來熬枸杞山藥粥，能更好地發揮滋補效果。

食得健康

●文：雨文

聯乘快閃限定店 推神秘幻彩飲品



●於太古廣場的限定店

SHAKE SHACK 與 HYPEBAE 於太古廣場聯乘開設快閃 POP-UP，只有三天，由星期五開始，今天已是最後一天。今次聯乘推出以太空為題的 Supernova Shake 及限量發售精品，包括 Alpha Industries 飛機襪、漁夫帽及太陽眼鏡。同時，在聯乘飲品上，食店特別設計了神秘幻彩 Supernova Shake，以鮮製手調雲呢拿 frozen custard 加入菠蘿果蓉、椰子及紫薯，配上鮮奶油、黑炭粉及銀彩糖粒，靈感源自滿載曙光的未來世界及銀河系，味道與外觀截然不同，如想品嚐這款奶昔，今晚把握機會，不妨直接到廣場的 SHAKE SHACK 店購買。

選料上乘用心製造 禮盒限時八折優惠

一向以來，「奇華切肉臘腸」以經過嚴格挑選的優質豬肉作材料，並由經驗豐富的師傅以香醇玫瑰露酒和頂級醬油自家調配，再灌入天然豬腸衣中，使醇厚濃郁的臘腸入口更香甜可口。而「奇華鮮鴨腸」則以優質澳洲進口鴨肝新鮮炮製，肉質細嫩幼滑，烹調過後酒香撲鼻，濃厚的鴨肝油香遊走齒間，鮮味四溢。即使簡單配以白飯，每顆飯粒都被腸腸的甘油脂包裹着，啖啖滋味。日前，奇華餅家準備了驚喜第二擊，於奇華餅家全線分店（香港國際機場分店除外）及奇華網店 <https://bit.ly/3idiz2Q> 選購「奇華切肉臘腸禮盒」和「奇華鮮鴨腸禮盒」兩款季節限定滋味食材，即享八折優惠。今天是最後一天了，大家把握機會。



養生攻略



●香港註冊中醫師 楊沃林

艾灸通經絡

古人常說：「家有三年艾，郎中不用來。」

宋代醫書《扁鵲心書》記載：「針之不到，藥之不及，必須灸之。」



●艾灸

艾灸看似簡單，卻是養生至寶，古人對它推崇備至。在《黃帝內經》記載中，艾灸是和針刺、砭療、按摩導引、湯藥並列的治療手段之一。

古代艾灸多是在山洞修煉的真人用來驅寒祛濕的，道家艾灸比醫生更厲害。

艾草是向着太陽生長的野草，艾葉燃燒時會揮發出一種特殊的揮發油，這些物質對多種病毒有抑制和滅殺的功能。

現在很多艾條都不是用純艾草做的，「堵」是很多疾病的根源，不管是氣滯血瘀，還是腦梗、心梗、動脈硬化，它們的根本，都是一個「堵」字。微循環（經絡）都是處於身體的外端和遠端，這些地方先形成瘀、堵，慢慢再向裏蔓延。微循環瘀堵達到50%，這時候人體開始走向快速衰老。微循環瘀堵到70%至80%，基本只有人體的中間部位循環暢通，四肢和遠端的微循環都基本不行了，人的生命也就快到了盡頭了。身體經絡不通會出現的問題：

冷：除了頭涼之外，身體其他某些部位發涼，比如最常見的是手腳發涼，常常是經絡不通的信號。因為人的體溫是由氣血輸送來決定的，氣血旺盛，體溫才會正常。哪個地方發冷，哪個地方可能經絡不通，氣血難以到達。

熱：經絡不通引起的熱，主要表現為身體某些地方低熱、乾燥，或者局部異常出汗。這是因為體內經絡不通，熱氣不能通過正常渠道散發出去引起的。

麻和木：經絡不通進一步的發展就是麻或木，比如我們盤腿坐得太久，下肢氣血不通，就會疼痛；接着，經絡被堵死，氣血徹底不通，雙腿就會麻木，只有改變坐姿，氣血通暢才能恢復知覺。

酸：如果機體某部位無故發酸，或者輕微運動也發酸，則說明該部位經絡不暢通，氣血供應減慢。這個時候，拍打、按摩所在的經絡，就可能發現潛在的痛、腫、脹等經絡不通的症狀。

腫和脹：腫常由血瘀引起，脹由氣滯引起，這兩種情況都說明相對應的經絡出現了瘀堵。

中醫常用的升溫方法，就是通經絡的好方法——艾灸。體溫升高能排寒祛濕，促進氣血流通，衝破瘀堵的經絡。艾灸是將艾草加工成艾絨、艾條等後，將其點燃，放置在體表的腧穴或病變部位燒灼和溫熱，其溫熱刺激及藥物作用通過經絡傳導至全身，從而起到溫通氣血、扶正祛邪的作用。艾灸還可調和陰陽、防病保健、補中益氣、消痰散結、溫經散寒，常用於治療疾病和預防保健。

艾灸之火是純陽之火，具有走三陰通十二經之功，艾火連續燃燒，可使艾火的純陽溫熱之氣由肌表透達經絡，又因經絡和臟腑相互聯繫，能使陽氣通達五臟六腑。

當然必須由專業人士去判斷是哪條經絡的瘀堵，有針對性地使用艾灸升溫通經絡，才能發揮功效。