

# 秋冬養生宜平補溫潤

註冊中醫師何慧欣表示，深秋季節宜多吃生津潤燥的補肺食材。



中醫養生 | 記者: Karena 攝影(部分圖片): Karena、Janice

近日早晚天氣稍涼，秋意漸濃，十月下旬「霜降」將至，那是秋季最後一個節氣，意味將進入秋轉冬的過渡期，入冬前應怎樣養生？記者專訪註冊中醫師何慧欣，講解晚秋至冬季的養生方法，建議飲食上應以潤燥、平補為主，提醒讀者注意保暖，並推介三款養生食療。



秋冬宜吃滋潤食品，補肺健脾，如龍眼肉可以補益心脾，養血安神。

民間有諺語云「補冬不如補霜降」，霜降可說是養生的重要時機，此時先打好身體「底子」，比起冬至再進補事半功倍。霜降意味著冬天的開始，何醫師表示：「此時節處於夜長晝短、陰長陽消的時分，日照時間較短。《黃帝內經》提及在日常作息方面，應早睡晚起。中醫有云：春生、夏長、秋收、冬藏。冬天開始時天地處於「收藏」的時節，順應自然，精氣應要收藏，應避免情志過激，精神內守，不使情志發散於外，也不適宜做太過激烈的運動，以防陽氣外泄。」進入深秋時分，早上外出有陽光時清爽舒服，但到日落回家時氣溫下降，日夜溫差大，何醫師提醒讀者外出要注意保暖：「建議洋蔥式穿衣，可以按需要增加或減少衣服，防止四肢受寒，尤其是注意頸背部太陽膀胱經的保暖，慎防寒邪入侵。」

## 潤燥養肺最重要

霜降後踏入冬季，燥邪並未完全消退，同時伴隨寒冷之氣襲來，對於肺臟虛弱的人士來說，更要注意預防涼燥帶來的傷害，何醫師解釋：「燥邪加上寒邪，使人容易受涼燥入侵，出現乾咳、少痰、薄痰、咽乾鼻燥、輕微頭痛等症狀。另外，秋天屬金，與肺氣相應，容易出現呼吸系統問題，例如鼻敏感、支氣管炎、哮喘等。肺主皮毛，也會出現皮膚問題，例如皮膚乾燥癢癢、濕疹、銀屑病等。」秋天



多吃百合等白色食材，可潤肺解燥。

身體會出現口乾、唇乾、咽乾、便秘、皮膚乾等秋燥表現，咳嗽也是秋季肺氣受損最常見表現，何醫師指出：「秋天與肺氣相應，秋天天氣乾燥，肺為嬌臟，秋燥易傷肺氣，身體出現秋燥時，可以多選入肺經或白色的食材，這些食物清潤多汁，有補肺、潤肺、滋陰養膚的功效。例如白果有很高的藥用價值，入肺經，有收斂定喘、止帶縮尿的效果；南杏仁性溫味甘苦，有潤肺止咳平喘之效，還可多吃北沙參、南沙參、麥冬、玉竹、雪梨、雪梨、馬蹄、蘋果、甘蔗、柏子仁等。此外，可以多使用潤膚露、潤唇膏等，減少嘴唇及皮膚的水分流失。」

## 飲食宜平和溫潤

霜降時節以平補為主，平秋燥之氣，有什麼中藥可以多入膳食用？何醫師建議：「多進食補肺、健脾固腎之食材，例如南瓜有潤肺益氣、化痰排膿的功效；合桃有補腎溫肺，平喘通便之效；龍眼肉可以補益心脾，養血安神；山藥有補脾益腎，益氣滋陰潤膚的功效；蓮子能益腎固精，健脾止瀉，養心。此外還可以多吃栗子、蓮藕、百合、芡實、蘿蔔、枸杞等平補食材，既可以保存體內陽氣，又不致過於溫補。水果方面可多吃性平味甘的無花果及枇杷，前者幫助利咽喉、消腫毒，潤肺利咽、潤腸通便，後者有清肺潤燥、生津止咳之效，特別適合肺熱乾咳之人士。此外，飲食上應該保持清淡，不用急於辛溫進補，以免過於助熱生火，打亂了冬天進補的節奏。」

## 少吃燥熱食材

秋冬時節可多吃滋潤的食品，少吃燥熱之物，何醫師提醒：「深秋時分天氣乾燥，要盡量少吃煎炸辛辣燥熱的食品，否則令身體更加乾燥，減少進食太過辛辣燥熱的調味料，例如咖喱、辣椒、花椒、玉桂、生薑、蒜頭等，少量是適宜的，過量



皮膚乾燥會導致痕癢，建議多使用潤膚露。

則容易令身體上火，出現口乾舌燥、生口瘡、咽喉不適等。現在正值菊黃蟹肥的時節，大開蟹當造應市，但螃蟹寒涼，壞膽固醇高，只宜淺嘗美味，切忌多吃。」

除了防秋燥，也要防秋鬱，所謂「霜降殺百草」，有指秋冬一片肅殺景象容易引發負面情緒，有什麼方法可以改善？何醫師表示：「由於秋冬白晝日照時間變短，有些人情緒容易受到影響。建議在早上天氣相對和暖、日照充足時，可以到戶外伸展及運動，吸收陽光，可以幫助穩定情緒。秋天應該順應「容平」之氣，以『從容平靜』之心去面對。」閒時聽一些輕鬆的音樂，換暖色調的服飾來調節心情，也能紓緩壓力，快樂迎冬。☺



霜降宜淡補，可吃栗子、蓮藕保存陽氣。

## 霜降養生食療

### 雪梨雪耳桂圓湯 (2人分量)

材料：雪梨2個、雪耳1個、紅棗4個、桂圓4粒、蓮子6粒。

做法：以上材料洗乾淨，雪梨去皮切件，雪耳浸泡後切去根部。紅棗去核、蓮子去芯備用。把所有材料放入盅內，加入300毫升水，放於蒸架上，大火水滾後轉細火，燉1.5小時即可食用。

功效：清熱、滋陰、潤肺，最適合天氣轉變、秋天乾燥時飲用，建議每星期飲用2次。



### 白果腐竹雞蛋蓮子湯 (4人分量)

材料：白果20粒(去衣去芯)、蓮子10粒、新鮮腐皮2張、雞蛋4隻、少量冰糖。

做法：雞蛋煮熟去殼。白果去殼去皮除芯，灼熱備用。煲滾五至六碗水，加入新鮮腐皮、白果及蓮子，待腐皮煮開溶化放適量冰糖，最後加入雞蛋即可。

功效：健脾、潤肺、固腎，適合小便頻數、夜尿多、容易肚瀉之人士服用。注意，白果有小毒，不可多服，小兒尤其小心。



### 南瓜栗子合桃瘦肉湯 (4人分量)

材料：南瓜半個(300克)、栗子、合桃各10粒、瘦肉300克、陳皮一片、龍眼肉8粒。

做法：瘦肉洗淨切件汆水，南瓜去皮除瓤切件，栗子去殼備用。煲滾六碗水，加入以上材料，水滾後轉小火，煲約1.5小時後調味即可飲用。

功效：健脾補腎，適合肺腎兩虛、腎虛腰痠、咳嗽氣短者服用。



\*以上食療只供參考，食用前宜先諮詢註冊中醫。



吳文豹

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。



## 養血安神的龍眼

龍眼又稱為桂圓，既是藥物又是食品。它是一種無患子科植物龍眼樹的成熟果實。原產在我國的南方。性味甘、溫。入心、脾經。具有補心安神、養血益脾的功效。臨床上常被應用治療心脾虛損的失眠健忘、驚悸怔忡等症，常與酸棗仁、遠志、白朮、茯苓、當歸等配合應用。也可以用於氣血不足、體虛力弱等症，本品既能補脾胃之氣，又能補營血不足，單用一味熬膏，或配其他益氣補血之品同用，治以氣弱血虛之症。在文獻記載中，《別錄》中記有「主安志厭食」。《本草綱目》中說：龍眼有「開胃益脾、補虛長智」的作用。《隨息居飲食譜》記有：「龍眼甘溫，益脾陰、滋營充液」。現代研究報導，龍眼內含有葡萄糖、蔗糖、酒石酸、維他命B和維他命A類物質。

龍眼的栽培技術可追溯到二千多年前的漢代，民間流傳着「龍眼樹下長壽叟，何翁一夜髮變烏」的傳奇故事。明代李時珍說：「龍眼大補」，「食品以荔枝為貴，而滋益則龍眼為良」。中醫學認為龍眼具有補心健脾、養血安神、補精益智、壯陽強體等功效，可用於治療心血不足、心悸怔忡、失眠健忘、貧血、自汗盜汗、脾虛泄瀉及婦人產後水腫等病症。梁代著名醫家陶弘景在他著作《名醫別錄》中指出，龍眼久服「輕身不老」。明代萬寧所著的《萬氏濟世良方》中記有：龍眼不拘多少，浸入上好的白酒百日後，經常飲數杯，有溫補脾胃、振助精神的作用。清代曹庭棟所著《老老恒言》一書中介紹龍眼粥：用龍眼肉15克、紅棗三至五枚、粳米100克、共煮為粥食，具有養心健脾、補血之功。所以人們把龍眼肉視



龍眼雖是補益良藥，但多食易生內熱，一時不宜吃太多。

為「益智延齡」的美食良藥。

中國四大名著之一《紅樓夢》第六回中，描述賈寶玉夢中初試雲雨情，之後迷迷惑惑、若有所失。丫環忙端上桂圓湯來，他呷了兩口，才慢慢清醒過來。在第一一六回《得通靈幻境悟仙緣，送慈航故鄉全孝道》寧榮兩府家道敗落，賈寶玉丟失通靈寶玉，當賈寶玉悉知寶玉失而復得之言，又如魂魄出竅，昏昏過去。此時王夫人叫人端來了桂圓湯，寶玉喝了幾口，漸漸地定了神。後來又連日服桂圓湯，一天好似一天，漸漸地復原起來。《紅樓夢》作者曹雪芹深知桂圓的安神定志之性能，寫得十分貼切，寫出了龍眼補心安神的作用。

龍眼雖然是一種補益良藥，但龍眼仍是溫性之品，多食易生內熱，所以不宜一時吃得太多，素有痰火及濕滯停飲納差者應慎用或忌服。另外，此品葡萄糖含量較高，故糖尿病患者不宜多服。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫藥專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



## 鼻咽癌電療創傷的中醫防治

電療是鼻咽癌主要治療方法，利用放射性X射線的輻射作用，直接殺死那些血供(氧氣)豐富、生長活躍的癌細胞。X射線的輻射作用還可以破壞癌組織供給血管和組織結構，促進癌細胞死亡。惟電療輻射範圍內正常組織器官也會受到輻射損傷，尤其是功能活躍的組織細胞，導致該組織細胞的生理功能異常。

現代先進的放射治療機器「自適應調強放射治療」可解決放射治療不良反應較重的技術難題，在有效保護正常組織器官少受輻射損傷的同時，精確殺死癌細胞。常規放射治療則容易造成輻射範圍內正常組織細胞的損傷，正常組織細胞受輻射損傷後，其修復能力較癌細胞強，可恢復原有的生理功能。當正常組織細胞受到較大輻射劑量照射後，則難以完全恢復，甚或導致組織細胞變性、壞死並纖維化，失去原有功能，出現病理性改變。鼻咽癌電療時，輻射範圍內的唾液腺和味蕾等生理代謝功能較活躍的細胞組織，在接受較大輻射劑量照射後，則有變性、壞死和纖維化等可能。若鼻咽癌較嚴重，電療時輻射面積較大，或電療時聯合化療，則唾液腺受破壞程度更嚴重。

通常，在電療快結束的最後1至2周，患者開始有口乾等不良反应，電療結束後，口乾會隨着時間的推移逐漸加重並持續一年左右。嚴重時患者會有口舌乾燥，咀嚼時感覺如嚼「乾木屑」，甚至不能咀嚼和吞嚥，需要不斷喝水潤潤口腔和軟化食物，進食時口中寡淡無味，毫無進食時的味覺快感，甚至導致厭食並引起營養不良。唾液不分泌或分泌減少，大約會持續一年。一年後，受輻射劑量較少的部分唾液腺功能可部分恢復，能分泌少許津液，患者口乾略有緩解，但進食固體食物時，仍會有口乾，需要飲水輔助咀嚼。

電療輻射對唾液腺損傷理論上是不可逆的，唾液腺的分泌功能難以自行恢復，只有那些接受輻射劑量較少，損傷不嚴重的唾液腺才有可能恢復部分口水分泌功能。中醫認為，電療輻射在殺滅癌症細胞時，照射範圍內正常組織的氣血經絡亦會受損，導致氣化功能失常，津液不能正常化生和輸布，口咽失去濡潤而乾

燥失養。若電療同時使用了化療藥物，化療藥在直接殺死癌細胞的同時，正常組織的氣血津液亦受到傷害。化療藥還會傷害脾胃消化功能，導致精氣血津液化生障礙，口咽部氣血津液減少更加明顯。因此，患者會有比較嚴重的口咽乾燥、口渴喜飲、飲後仍渴以及納呆、厭食和消瘦乏力等證候出現。

中醫藥治療鼻咽癌電療後唾液腺和口咽黏膜損傷導致口乾等不良反应，強調預防和辨證治療。在電療的開始階段，中醫在辨別證候寒熱虛實屬性基礎上，辨識病位所在，「先其所因，數其所主」，預防性固護臟腑經絡之氣，促進精氣血津液的化生和運行，尤其是口、咽和舌的經絡和精氣血津液運行暢順，能夠不斷的向口、咽和舌等輻射範圍內的組織器官輸布氣血津液，對每次輻射造成的輻射損傷及時修補，減輕輻射對唾液腺和口咽黏膜的損傷，起到保護唾液腺和口咽黏膜的作用。而這種氣血津液運行和輸布營養，並不會阻礙輻射對癌細胞的殺滅作用。反而由於充分的血液循環和氧氣供給，使癌細胞處於分裂活躍狀態，對輻射損傷更加敏感，容易被殺滅。

說一病案。男性，50餘歲，鼻咽癌III期，下頸部淋巴結腫大。西醫先以化療，再給電療和化療聯合治療。病人開始治療時尋求中醫藥輔助治療，中醫四診認為病人體質較好，未患有其他疾病。接受化療後脾胃消化功能受損，出現納呆、腹脹和腹瀉等證候。待電療開始後，輻射會損傷唾液腺和口咽、舌等處黏膜，導致局部氣血經絡受損。中醫辨證給以健脾益氣，並先期給以理氣活血通絡法治療。健脾益氣，可以恢復脾胃消化運化功能，促使精氣血津液的化生。理氣活血通絡，使一身之氣血暢達，在此基礎上加入有「引經」作用的中藥，引理氣活血通絡中藥重點作用在頭頸部，促進頭頸、鼻咽氣血經絡通暢，營養修復因輻射損傷的唾液腺和口咽、舌黏膜。

患者在中醫藥輔助治療下完成抗癌治療過程。治療結束後，患者繼續服用中醫藥，緩解口乾等不良反应。三個月後，患者幾乎已沒有口乾的感覺。