



■秋季的養生原則，無論在任何方面，包括飲食，均以「收」為主。

# 陽氣漸收陰漸生

## 秋天宜收不宜散

立秋一到，炎夏開始引退，日漸短，夜漸長，早晚的天氣帶點涼意，原來秋天已悄悄來到。此時自然界的陽氣漸收，陰氣漸長，萬物成熟，等待收割收藏，人體的陰陽交替亦已進入過渡階段，開始了陽消陰長的過程，為了與自然界的變化相配合，秋季的養生原則，無論在任何方面，包括飲食，均以「收」為主。

**秋**季燥氣當令，稱為秋燥。秋天天氣清涼、收斂，空氣中水分減少，濕度降低，失卻濡潤的功能，因而令人有肅冷、乾燥的感覺。若乾燥的程度太強烈，

即為燥邪。燥有外燥、內燥之分。人體感受外界燥邪，由於燥性乾澀，即會耗損津液，出現「燥象」，症見口乾、鼻乾、唇乾、舌乾、咽乾口渴、皮膚乾燥，甚至皸裂、小便短黃、大便乾結。故此《素問·陰陽應象大論》指出：「燥勝則乾」，此為外燥。內燥是指人體本身津液或精血虧虛所表現的乾燥症狀。秋燥易傷津液，故進補應以滋陰生津為主。

### 補肺以酸味為主

燥邪傷人，多從口鼻而入，侵犯肺系（即整個呼吸道），因而引起咳嗽，出現乾咳少痰或無痰，或痰黏難

咯，甚至痰中帶血等症狀。《素問·陰陽應象大論》指出：「天氣通於肺」，說明秋燥犯肺的伏線。由於肺系與外界大氣相通，而肺臟本身又喜潤而惡燥，因而秋燥一起，肺最易發病。《黃帝內經》又說：「肺主秋……肺欲收，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之。」指出酸味之品能收斂肺氣，滋補肺氣，而辛味則發散瀉肺。既然秋天養生重收，不重散，故此補肺應以酸味為主。

針對上述的理論，我們選用枇杷、梨、沙參、百合等作為秋季進補之用。



■秋季補肺，應以酸味為主，可多吃百合。

## 經典故事「紅葉題詩」

秋風一起，黃葉飄零，但有些樹葉在秋天卻轉為紅色，本人多次於行山時看到紅葉放艷的情況。說起紅葉，想起了一個經典故事「紅葉題詩」，出自唐代范攄《雲溪友議》。話說唐宣宗時，有一位年青書生盧渥到京城參考科舉考試，試後帶同僕人在京城到處遊玩，偶然經過後宮外一條河，看見河上飄着一片像寫滿字的紅葉，一時好奇便吩咐僕人把紅葉撈起。他把葉抹乾，細看之下，原來葉上題了一首五言絕詩：「水流何太急，深宮盡日間。慇懃謝紅葉，好去到人間。」盧渥看罷，心想應是一名有詩才的寂寞宮女，題詩於紅葉上，把紅葉放到河中，讓它隨水飄流。他心中不禁起了憐惜之心，把紅葉收藏起來。

到了放榜日，盧渥高中進士，被朝廷選派到范陽當地方官。有一次，唐宣宗眼見後宮宮女人數眾多，不想讓她們在宮中終老，決定讓部分宮女嫁人。盧渥未婚，也

獲准到長安挑選宮女為妻。他選了一位心儀的宮女，便擇日成親。洞房花燭夜，盧渥想起紅葉，又情不自禁拿出來欣賞把玩，並且坦白向妻子透露撈獲紅葉的經過。誰料他妻子一見紅葉，非常驚訝，她不用看詩句，卻能即時把詩吟誦一遍，盧渥聽罷，知道眼前人正是當日紅葉題詩的宮女，兩人當然倍添恩愛。此事傳出後，成為一時佳話。紅葉題詩亦成為一種表達愛情的浪漫手法。

## 枇杷雪梨百合湯 (1-2人量)

材料：枇杷葉15克（包煎）、雪梨2個、北沙參30克、百合30克、無花果3顆



製法：將材料洗淨，雪梨削皮去心，無花果切小塊，把雪梨的皮肉和其他材料放入鍋，加水適量用猛火煲滾後，改用細火煲約1個半小時，調味即可食用。每星期2-3次。

功效：枇杷葉性微寒味苦，能清肺止咳，和胃降逆；雪梨味甘性涼，有清熱化痰、生津潤燥的功效；北沙參性微寒味甘、微苦，能潤肺止咳，養胃生津；百合性微寒味甘，能潤肺止咳，寧心安神；無花果性平味甘，能健脾調中，潤肺利咽，潤腸通便，消腫解毒。本湯能潤肺利咽，生津潤燥。

## 血海穴 (足太陰脾經)

定位：仰臥或正坐屈膝。在大腿內側，髕底內側端上二寸。

方法：以拇指指腹按壓血海穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：健脾化濕，調經統血。

主治：月經不調、痛經、貧血、崩漏、皮膚搔癢、下肢內側及膝關節疼痛。

