



仁愛系列

# 秋天之識飲識食篇

要應付入秋的天氣轉變，是否只需多飲水便可預防乾燥？博大精深的中醫養生理論告訴我們不止那麼簡單。

## 口乾皮膚乾是津液耗傷的表現

「燥為秋季之主氣」。燥邪傷人，易消耗人體的津液。津液是指人體臟腑及五官的內在液體及其正常分泌，這些津液用以滋養臟腑及肌肉皮膚。在秋天時，人們常見口唇乾裂，喉嚨乾涸，皮膚乾燥，大便乾結，便是津液耗傷的表現。很多女士喜愛買大堆護膚品保持肌膚滋潤，其實正確內在的飲食調養也相當重要。

## 戒口應從日常飲食做起

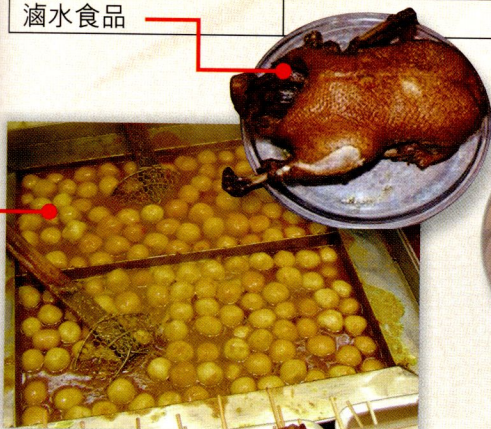
要預防燥邪，一是防丟失津液，二是適當補充。秋天應減少食用一些中醫五味內屬辛味的食物(表一)，因為辛味能行氣行血，易消耗津液。此外，很多人不知不覺都時常食用乾燥食物(表二)。看病的病人常說那些食品是他們的至愛！然而他們減少或戒食這些食品可緩解燥邪引起的不適。

## 羅漢果百合是秋天祛燥佳品

想滋養津液單靠喝水是不足的，特別有些喝水多的人仍覺得口渴。若有此乾燥症狀者可適量進食清潤食品(表三)。羅漢果味甘性涼，可潤肺清熱利咽，止咳化痰通便，是不錯的潤肺食品，但對於易腹瀉的人則少吃為妙。而百合味甘性微寒，可潤肺清心安神。

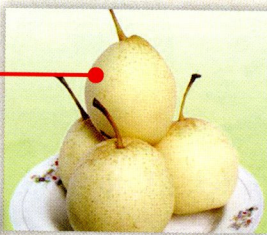
### 應減吃之食品有：

| 辛味食物 (表一) | 乾燥食品 (表二) |
|-----------|-----------|
| 辛辣食品      | 餅乾小吃      |
| 咖喱        | 各類多士      |
| 滷水食品      |           |



### 宜選吃之食品有：(表三)

|                  |    |
|------------------|----|
| 羅漢果 (易腹瀉的人士不宜食用) | 雪耳 |
| 百合               | 蜂蜜 |
| 梨                |    |



仁愛堂  
YAN OI TONG

電話：2655 7757

網址：www.yot.org.hk



仁愛堂中醫劉沛羣