

秋冬補氣生津防肺燥

文：註冊中醫師 黃奇恩

「雲天收夏色，木葉動秋聲。」炎夏已逝，秋涼將至，不少季節性病症逐漸浮現，如乾咳、皮膚乾燥、口乾等，有些人甚至會流鼻血、喉嚨痛、便秘等，這些並不是「熱氣」的表現，千萬不要盲目飲涼茶「下火」，歸根究底，實乃秋燥作祟。



「燥」會損耗人體中的水分，使身體出現乾燥的症狀，或者你也曾有這樣的經驗，不管喝了多少水、塗了多少潤膚膏，還是覺得口乾、皮膚乾。中醫認為：「肺主皮毛」，肺臟除了呼吸的功能以外，還參與對外的防禦力、對內的免疫力、水液代謝等等；中醫又稱「肺為嬌臟」，意即肺通過口鼻直接與外界相通，是人體接觸外界空氣的第一道防線，不能耐受病邪侵襲而發病，而其中又以燥邪最為常見。

想要緩解秋燥引起的不適，並加強對抗寒冬的力量，就要從「養肺」入手，才能「治其根，養其本」。養肺重點，重在養陰潤燥、補氣生津。飲食方面，宜清不宜濃，避免煎炸、辛辣食物，令秋燥加劇。可適量進食較滋潤的食材，肉類如瘦肉、鴨、海參等，蔬果如紅蘿蔔、梨、蘋果等，以及蓮子、百合、白木耳、蓮藕、淮山等。烹調方法則以清蒸、烩、燉為宜。



以下推介兩款簡易食療以供參考(如脾胃虛弱者宜先諮詢註冊中醫師建議)：

➤ 百合燉雪梨(1人份量)

材料：雪梨 1 個、乾百合 15 克、冰糖 10 克、水 250 毫升

做法：1. 百合洗淨後用清水泡 30 分鐘；

2. 梨洗淨後，靠近梨蒂頭的地方橫切，梨心去掉，將百合、冰糖放入梨中，蓋回梨蒂頭，牙籤固定；

3. 隔水燉 30 分鐘，即可食用。

功效：雪梨含豐富水分，生津止渴，百合清心潤肺，兩者以冰糖合燉，可緩解因秋燥而引起的氣管敏感不適。

➤ 沙參麥冬玉竹烏雞湯(3-4人份量)

材料：沙參 30 克、玉竹 30 克、麥冬 30 克、烏雞 1 隻、水 2.5 升

做法：1. 清洗所有材料，雞斬件汆水備用；

2. 沙參、玉竹、麥冬凍水落；

3. 水滾後加入烏雞大火煲 30 分鐘，轉細火慢煲約 2 小時，適量鹽調味。

功效：沙參益胃生津，玉竹養陰潤肺，麥冬清心除煩，烏雞滋陰清熱，健脾止瀉。

秋季養生除了食療外，日常的生活習慣也相當重要。「早睡以利養陰，早起以利舒肺」，早睡能養陰，避免陰虛燥熱；早起可呼吸新鮮空氣，保持精力充沛；同時保持樂觀喜樂的心境，自可安渡秋冬。

