

秋季養生

吳宗鴻醫師

秋季藥膳

中醫認為秋屬肺金，因此肺部，上呼吸道的保養是不可輕忽的，再加之秋季氣候乾燥，這樣的氣候極易傷損肺陰，引起燥咳（乾咳不止，無痰或少痰，難咯出，痰中帶血絲）、便秘、胃痛等不適症狀，故飲食調養應以滋陰潤燥為主。

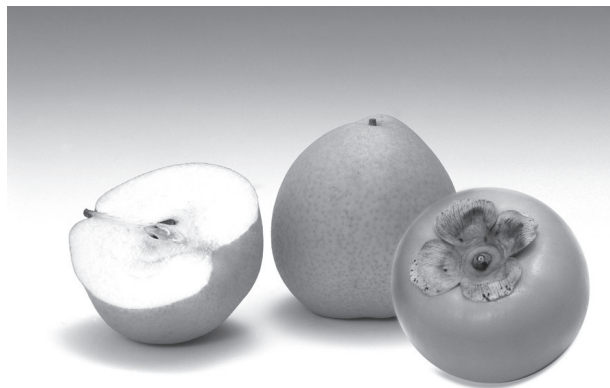
以下介紹適合秋季養生的食物以及藥膳：

1. 秋季進補適合的食物：百合，山楂，梨，白木耳，柿子，芝麻，桃子，蓮子

2. 藥膳

蓮子銀耳湯

【材料】：蓮子30克、白木耳20克、紅棗6-10顆

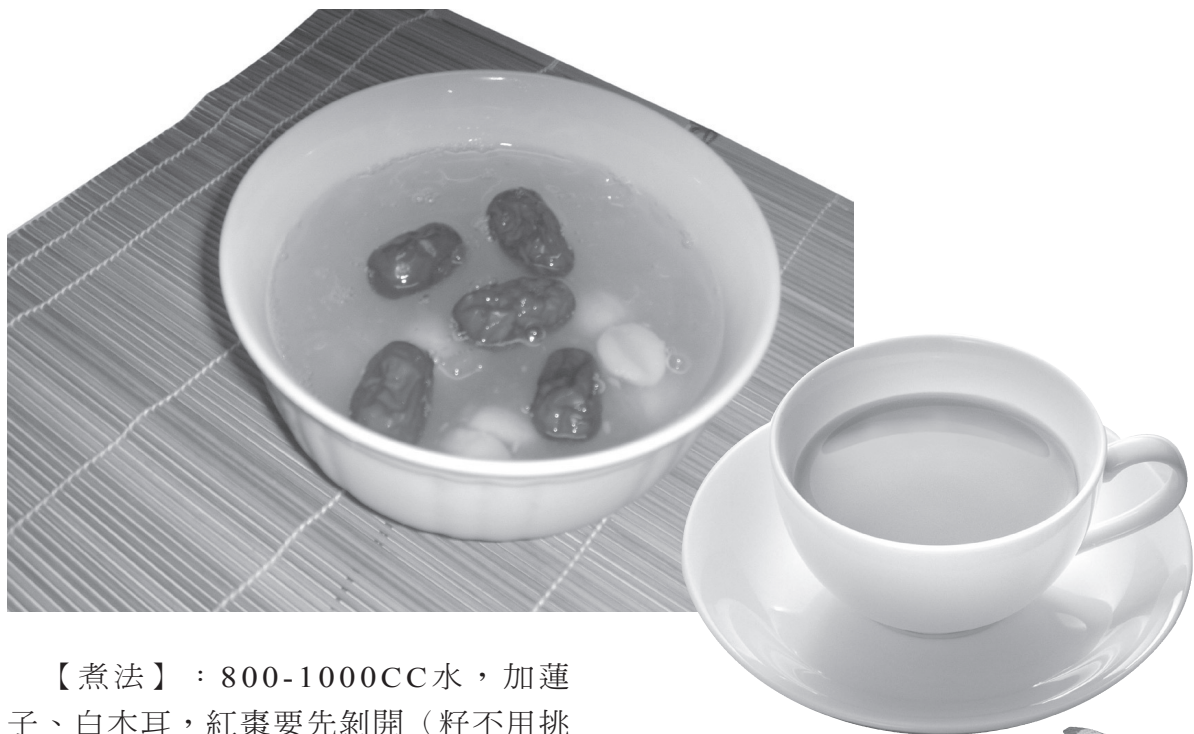


酷熱的夏天結束，秋意漸漸濃烈，早晚溫差變化大，若稍有不慎，容易傷風，許多舊疾也易隨之復發，所以介紹秋季養生重點，能幫助順利度過秋天，並可以有健康的身體迎接寒冬。

秋氣之應，養收之道

中醫典籍《內經》：「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，陰氣漸盛，陽氣內斂，萬物漸收。」

秋天，自然界的陽氣漸漸趨向收斂，萬物漸漸要休養生息，早睡，以順應陰精的收藏；早起，以順應陽氣的舒長，使肺氣得以舒展。同時，盡量不受外在環境紛擾的影響（例如睡前少看電視報紙），使神志安寧，因秋季日照時間縮短，氣溫漸降，大地萬物變色，常易使人心情較為鬱悶，有精神疾患患者病情易出現變化。



【煮法】：800-1000CC水，加蓮子、白木耳，紅棗要先剝開（籽不用挑走），煮滾後再小火燉煮至蓮子，白木耳軟熟即可，可加少量冰糖調味。

【作用】：清心、潤肺、健脾

【適用】：煩躁，易疲倦，面色蒼白

沙參百合潤肺湯

【材料】：北沙參15克、百合30克、豆腐18克、陳皮1片。

【煮法】：800-1000CC水煮滾，將所有的材料一起放進滾水中，繼續用小火

煮約一小時，加少許鹽調味。

【功效】：滋陰潤燥、清音、通便。

【適用】：睡眠不足，引至虛火上升，咽乾疼痛，聲音沙啞等證。

耆麥茶

【材料】：黃耆6克、麥冬6克、枸杞5克、炙甘草3克

【煮法】：500CC熱開水泡20-30分鐘，當茶飲喝，可回沖

【功用】：增強免疫，滋陰潤肺

【適用】：秋季時常感冒，體力不足

小叮嚀：以上藥膳保健不能取代正規醫療，身體不適時仍需諮詢醫師

吳宗鴻醫師

台北醫學大學藥學系畢業

中國醫藥大學學士後中醫學系畢業

中醫師專技高考及格

臺北市立聯合醫院林森(中醫)院區醫師

泉安堂中醫診所主治醫師

台北醫學大學中醫社講師