

需知：秋季养生 7 妙招

从中医节气看，秋季天气明显转凉，早晚温差大，人体新陈代谢渐缓，尤其老人、小孩，抵抗力弱容易感冒、咳嗽。除了上呼吸道毛病外，有些人甚至会皮肤干燥，或腹泻、便秘等肠胃功能失调。

秋燥伤人

“造成这些疾病的原因是秋燥，”不同于夏天雨水多，湿度高，秋天气候干爽，燥气为主。秋燥，呈显在身体的症状多是：发炎、肿痛、干。

古书《素问·阴阳应象大论》提到：“燥胜则干”，中医学认为秋气与人的肺脏相通，如果肺气太强，容易口干舌燥、干咳、喉咙痛。肺在五行属金，金克木，木在中医属肝，如果肺气过强容易伤肝木，产生虚火、肝火。

身体的血、津液与痰是一体的，会互相转化。当负责藏血的肝功能弱时，身体血液循环不良的地方津液就不足，自然导致皮肤干燥、口渴、失眠、大便干解。



7 招让你天凉好个秋

第一招：少辛增酸 忌寒凉

秋天要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害。少摄取辛辣、多增加酸性食物，以加强肝脏功能，因为中医认为“肺气太盛可克肝木，故多酸以强肝木。”

从食物属性解释，少吃辛，以免加重燥气。多吃酸食有助生津止渴，但也不能过量。

有些人爱吃酸梅止渴，“其实酸梅属于碱性，”吃多了影响肠胃道消化机能，容易发生溃疡，一旦天气更冷，罹患消化性溃疡的机率大增。

至于脾胃保健，多吃些易消化的食物，（[天下养生网](http://www.isapt.com)）少吃生菜沙拉等凉性食物。就太阳能量来说，秋天阳气渐收，阴气慢慢增加，不适合吃太多阴寒食物。“菜最好过个火，烫一烫再吃。”

尤其应避免瓜果，因为“秋瓜坏肚”，像是西瓜、香瓜易损脾胃阳气。不妨适量吃苹果、柿、柑桔、梨、葡萄和龙眼。

“顺着大自然节气吃当令水果最好了，”现代人因为运输方便、科技发达，可以轻易吃到其它季节盛产的水果，反而容易吃错食物，“你想想，古人的秋冬哪有西瓜？”

贴心小秘方：

可滋阴润燥：银耳、甘蔗、芝麻、梨、菠菜、豆浆、蜂蜜、藕等。

偏酸性水果：苹果、葡萄、石榴、杨桃、柠檬、柚子、山楂等。

辛辣食物少吃：姜、蒜、韭、椒、葱等。



第二招：养阴补气

中医师不反对秋天进补，但了解自己是哪种体质很重要，因为“补”的内容也各异。

有时出现上呼吸道毛病，以为感冒，其实不然。而是有些年纪大的人唾液腺分泌较少，容易眼睛干涩、干咳舌燥，并没有出现红肿痛的发炎现象，中医称为“阴虚”，要适度服用养阴药，以改善体质。

如果属于过敏体质，着重“补气”，要偏向温补，忌吃寒凉食物。

在门诊中会发现，病人经常“补错药”。有一次，医生发现怎么都控制不好过敏体质患者病情，经询问后才知道，病人私下吃蜂胶。

很多人以为蜂胶对过敏性疾病很好，其实蜂胶在中医属于寒性，刚好与治过敏体质温热药相冲。病患一停用蜂胶，症状立刻改善。

另外，经常腹泻等肠胃功能不好的人，建议多补鳗（最好清蒸）。

贴心小秘方：

常见的养阴药：枸杞、玄参、玉竹、麦冬，可促进唾液腺体的分泌，可润喉，也具有免疫调节的作用。

常见的补气药：人参、黄耆、白朮、茯苓（不过，在剂量上难以拿捏是否适合自己体质，不论食补或药补，最好找专业中医师问诊。）



第三招：情绪保守，收敛元气

依照自然界律则，秋天阴气增、阳气减，对应人体的阳气也随着内收，为了贮存体内阳气，要早睡早起。

《黄帝内经》记载：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”。

在秋主“收”的原则下，情绪要慢慢收敛，（[天下养生网](http://www.isapt.com)）凡事不躁进亢奋，也不畏缩郁结。“心要清明，性保持安静，”在时令转变中，维持心性平稳，注意身、心、息的调整，才能保生机元气。

第四招：适当的运动

北京的秋天不算太冷，空气品质较佳，不妨多接近自然、多运动，吸收天地精华。尤其伸展动作，可帮助拉身，维持身体灵活度，滋脾补筋，强化循环。

伸展具有“运化作用”，能收敛心神。运指呼吸，“运之始畅”，意思是呼吸一旦舒畅开来，“化之始通”，从呼吸带动的循环系统、肠胃消化到内分泌系统，一路顺畅，气血循环自然活络。

要注意的是，早晚较冷时，不要在外面运动。尤其老年人，容易受寒，需调整运动方式。

贴心小秘方：

早晚天冷：建议在室内运动，如气功、太极拳、八段锦或瑜伽等。

白天户外：建议老年人多缓步走，年轻人可快步走，走到微喘或微微出汗。可增强心肺功能、调整气血。



第五招：穿明亮衣服

有种说法，秋天要多吃白色食物，这是延伸自五行理论（“木火土金水”对应“青赤黄白黑”再对应“肝心脾肺肾”）。

“秋与白，有点穿凿附会，”尤其白色食物多偏寒凉，像白菜、萝卜这类，“吃吃当然不错，可是如果属于过敏体质，会愈吃愈严重。”显见中医理论绝非一板一眼，必须适个别体质而异。

另外秋天万物枯败，充满萧瑟肃杀气氛，情绪容易受影响。五行中既然秋天对应白色，代表清爽、明亮，表示要多穿白色、亮度高的衣服，让心情更愉悦轻快，别人看起来也较有生气，不致死气沉沉。

第六招：强身健肺养生功

秋气通肺，秋燥易伤肺，因此秋天首当保养肺脏，以下介绍两种养肺功法。

高甩兼容法

功效：能扩展心、肺脉及肝、脾、胃功能，有助于神智清明，身体轻盈灵活。

步骤：

- 1.眼神平视，吸气，两手顺势甩高过头，身体向上挺拔。
- 2.吐气放松，两手平均朝身后下甩。
- 3.如此来回运作，连续约十分钟。

嘶泄肺盛法

功效：能帮助情绪内敛、收摄平和。

步骤：

- 1.两脚平行与肩同宽。
- 2.吸气时手心上捧，顺势在胸前翻掌，掌心朝外。
- 3.呈“嘶”字口形不发出声音，（[天下养生网](#)）缓缓吐气，两手向两侧平推伸直，然后慢慢放松。
- 4.两手放下，身形回正。

第七招：秋季养生食谱

A.润肤止痒粥

B.清蒸鲈鱼

C.滋阴银耳羹

D.秋季养生茶：桑菊茶