

# 秋天 養生之道



口述 / 楊成湛 花蓮慈濟醫學中心中醫部中醫婦兒科主任

《易經》云：「天行健，君子以自強不息。」遵循天道的軌則，生命才能生生不息，人體是小宇宙，理當配合大宇宙來運行。

中醫是一門中庸之道的醫學，注重平和適度的養生原則，例如「春生、夏長、秋收、冬藏」的道理，一年四季，都能順應季節而為，就是最好的養生之道。其中秋天有什麼特性呢？涼冷和乾燥。為了讓身體適應季節變化，有三件重要的事項一定要注意。

## 一、忌貪涼。

有句俗語說：「秋瓜壞肚、秋不食薑」，進入秋天就不能和夏天一樣，還吃寒涼的食物，像是西瓜，在秋天吃很容易吃壞肚子；薑是熱性，秋天雖然有點涼，可是也沒冬天那麼冷，秋老虎

的氣候有時還偏燥熱，若體質是偏熱的人，如果急於進補，又多吃薑，反而讓體內更燥。

## 二、忌亂補。

臺灣人很會吃藥，就出現了「無病進補、慕名進補、虛實不分、多多益善、以藥代食」的亂象，臺灣的洗腎率也很高，其實這些都和正確的用藥觀念有很大的關係，尤其賣藥廣告那麼多，也不知道和自己的體質適不適合，把吃藥當吃補，身體當然很快就吃壞了。

再者吃補品，例如當歸羊肉爐、十全大補湯，總是有人很喜歡吃補，一進入秋天就迫不及待，其實秋天引發的乾燥非常不適合這類熱補食材，尤其身體運作正常的情况下並不一定要進補。

### 三、忌過燥。

秋天主燥，容易發生「口角發炎，皮膚乾裂，鼻出血，便秘，哮喘燥咳」等等症狀；而秋燥又容易傷肺，肺與大腸相表裡，所以皮膚容易乾燥，像是緊繃感、刺痛感，或脫屑、粗糙；太過乾燥還會引起流鼻血，這和體內虛火有關。

我小時候經常流鼻血，本身是燥熱體質，遇到夏天，小學的白上衣常常一大片紅，因為我都直接脫下白上衣摀住鼻子，摀著摀著自然就好了，因為那只是體質的過渡期，又是在夏天，火太旺引起，並非本身有什麼疾病。秋天若是流鼻血，也和火旺有關係，但這火是虛火，再加上乾燥，需要一些涼血滋陰的食材藥材來輔助，像是蓮藕是可涼血的食材。

那麼秋天應該吃些什麼食物比較適合呢？

秋天是進入冬天前的交界，遇到夏天的熱症，常用清熱解毒的中藥或食材，但秋天傷津，容易陰虛，需要滋陰潤燥，如白木耳，百合等能夠潤燥的食材，水果類如水梨、甘蔗、柚子、枇杷、莓果，蔬菜類如蓮藕、菠菜、秋葵、山藥等，堅果類如芝麻、花生、核桃、薏米等，但是堅果類因富含油脂，吃太多容易導致「滑腸」，也就是拉肚子，堅果最好買原味，沒有調味或炒過的以避免上火。👤

(採訪整理／吳惠晶)

#### 川貝冰糖燉梨

材料：粗梨 1 顆，冰糖 3 公克，貝母 10 公克

做法：梨不去皮，洗淨後去核，中間放入冰糖與貝母後放入碗中，不加水蒸煮，悶煮至果肉變透明即可食用。

● 對無痰乾咳嗽的症狀很有幫助

#### 百合麥冬潤肺茶

材料：百合 3 錢、浙貝母 3 錢、麥門冬 3 錢，枸杞 1 錢、菊花 1 錢

做法：將以上材料加入一千西西的水，煮十分鐘，即可飲用。

● 舒緩秋天因乾燥帶來的不舒服



楊成湛醫師提醒，秋涼季節不要吃太生冷的食物、不能亂進補，也要預防太過乾燥。