

【生活篇】素食養生系列

秋季養生

美國全真道院 曾戎威醫師

秋季是從立秋農曆七月十四日之日開始到立冬農曆九月十七日止，包括了立秋、處暑、白露、秋分、寒露、降霜六個節氣。立秋、處暑、白露三個節氣四十五天氣候常常是暑熱未消，秋陽似火，常有秋老虎之稱，另一方面這時候早晚涼，與白天溫差大；秋分、寒露、降霜三個節氣四十五天暑熱已消，天氣由涼轉寒。所以秋季的氣候由熱轉寒，即是「陽消陰長」的階段，自然界由「生長」轉向「收藏」，人體的生理活動應該隨「夏長」到「秋收」而相應改變，因此秋季養生離不開「收養」的原則。《素問·四氣調神大論》中說：「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，以緩秋刑；收斂神氣，使秋氣平；無外其至，使肺氣清，此秋氣之應，收養之道也」。在這個季節宜早睡雞鳴即起，要保持精神上的安寧，才能減緩秋天肅殺之氣對人體的影響，還要收斂神氣以應秋氣的收斂肅清之特徵，心情不要受外界干擾以保肺氣（心屬火，肺屬金，不平靜的心使火克金太過而損傷肺氣），簡而言之，秋天精神調養的原則是要做到清靜養神，要做到道德經：「見素抱樸，少私寡欲」恬淡虛無的境界。

「燥」為秋季的主氣，一般稱為「秋燥」，秋季早晚溫差大，許多人感覺鼻黏膜、嘴唇、口腔和皮膚很乾，還有大便乾結，這個季節乾咳的患者也特別多，輕者喉中痰黏難出，重則痰中帶血，這就是燥咳。中醫認為肺主肅降，失常時可能發生喘咳；肺主通調水道，失常時則影響水液的代謝；肺朝百脈，若不正常則易發生心血管疾病；肺主皮毛，失調則會引起皮膚方面疾病。所以這個季節較常發生呼吸系統、腸胃、心血管、和皮膚方面疾病。《黃帝內經》提出「春夏養陽，秋冬養陰」，《飲膳正要》說：「秋氣燥，宜食麻以潤其燥，禁寒飲」。就是在秋季要多吃些滋陰潤燥的飲食，以防秋燥傷陰，尤其是要多食用一些滋陰潤肺的中藥膳食，如西洋參、麥冬、沙參、玉竹、百合、豆漿、銀

耳、燕窩、水梨、芝麻、蓮藕、菠菜、蜂蜜等。在中醫五行方面，肺屬金秋季當令，故肺氣盛旺於秋，金克木（肝屬木），肺氣太盛可損傷肝的功能，故在秋季為避免肺旺肝弱，飲食宜「減辛增酸」以養肝氣，即減少蔥、薑、蒜、辣椒等辛味之品，增加一些酸味的果蔬，如石榴、葡萄、柚子、檸檬、蘋果、山楂、醋等。總之，在這個季節適當的增加一些酸味食物的攝取可增加肝的功能，避免肝被太旺的肺氣所傷。

現代人病越來越多，多數人歸咎於生活方式、飲食方式的不正確，其實精神方面的影響更是不容忽視的主因之一。更要提醒大家由於生活方式、飲食習慣、精神調適對身體的影響不是立竿見影，所以往往不被重視，偏偏這三方面的長期錯誤對人體所造成的影響或是後果常常是不可挽回的。所以四季的養生必須要兼顧到這三方面，才是完整圓滿。

以下介紹二種秋季滋陰潤肺的養生膳食，大家可以多加利用。

一、百合銀耳蓮子湯

材料：百合20克、銀耳40克、蓮子20克、紅棗8粒、新鮮山藥適量、冰糖

作法：將以上前四種食材加水慢火燉煮數小時後，將切小塊的新鮮山藥入鍋，加適量冰糖即可。亦可用壓力鍋更快。

※ 銀耳即白木耳，選購時應買偏黃色沒有漂白過的。

二、蓮藕沙參湯

材料：蓮藕三磅、沙參20g、南杏仁20g、蜜棗五顆、當歸三片、鹽適量。

作法：將以上食材一起放入鍋中熬煮數小時，直到蓮藕軟即可，鹽後下。或可用壓力鍋煮更快。

※沙參、杏仁均為食品，量多一些少一些都可以，南杏又名甜杏，有潤肺而無治咳嗽的功能；北杏又名苦杏，除潤肺外還有治咳嗽功能，熬湯時也可兩種都放。

《曾戎威醫師簡介》

1955年台北市出生，1995年在美國全真道院求道。1997年在美國獲得中醫學碩士，之後一面開業一面繼續攻讀，於2000年修得中醫學博士學位。現在是加州開業中醫師。近年來鑑於中老年人口越來越多，各種病痛有增無減，所以一直在鑽研慢性病的預防及如何養生。最近幾年每次回台，多受邀在佛學講堂做健康方面的演講，深受好評。曾醫師在百忙中應允撰稿，嘉惠十方讀者前賢，本刊在此致上十二萬分謝忱。（續下期）