

SERGII MOSCALIUK/ADOBE STOCK

秋季養生

秋高氣爽——談秋季養生

文｜溫嬪容
（明慧中醫診所院長）

天地四季的轉移到了秋天，陰陽氣比較平和，秋高氣爽，是非常舒服的季節。

RIDO/ADOBE STOCK



▲ 秋氣燥，秋天最常口乾舌燥、眼乾膚燥，宜多吃蜂蜜等滋潤性食物。

秋季從甚麼時候開始算呢？今年是8月7日立秋開始，8月23日處暑，9月7日白露，9月23日秋分，10月8日寒露，10月23日霜降，直到11月7日立冬後進入冬季。中間還有9月25日的中秋節。一個節氣15天，五日一候，三候一氣，平常人說「氣候」就是這麼來的。

節氣是老祖宗經長期觀察天象、地理，天地陰陽的變化而累積歸納的總結。每一個節氣，都是一個「節」，就是要人們瞭解，天地的調解，氣候的機轉。正在「節」上轉輸不過來就容易生病，所以「過節」也在「過劫」，過不了就有劫難。過節前後特別多白帖子就是這個道理。

人活著只是一口氣在，如何養這口氣好在「過節」時平安度過。《內經》說「正氣存於內，邪不可干」，只要能養天地正氣，抵抗力增強，就能百病不侵。

古人說：「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，已緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺。」古代行刑，都選在秋天，所謂秋決、秋刑，可能是氣候宜人，比較能承受吧！

以五行五臟而言，秋天是肺金當令，也就是歲氣輪到肺值班了。「肺朝百脈」，十二經脈的循行由肺脈開始，人體一天陰陽交替時間在寅時早上3～5點，也是從肺氣開始運行，被稱為魔鬼時間，許多心肺重病者在此時往生，所以說「肺為相傅之官，治節出焉」。

肺主氣，又主發聲。話多傷氣，傷的是全身營衛精微物質之氣，所以吃飯不說話才是最衛生、最養生的。老子說：「多言數窮，不如守中。」一個人的舌頭又輕又軟，卻很少人能控制得了，所以禍從口出、病從口入。肺氣虛的人易哮喘，喘不是因為缺少氧氣，而是缺乏生氣、元氣，上盛下虛，所以罩氧氣筒並不一定能止喘的道理在此。辛味走氣分，氣有病的人不要多吃辛散的食物，會傷肺，如：辣椒、酒類。

肺主皮毛，皮膚有保護、防禦、體溫調解、呼吸、排泄和儲存的功能，如果運作失靈，就會產生皮膚病。秋季是皮膚病好發的季節，要少吃發物、魚腥、竹筍、芒果、茄子、南瓜、荔枝、龍眼和煎烤炸的食物。身體虛的人，也不宜在皮膚上重力按摩，當時覺得舒服，過後會感到更虛、更累，因為元氣被耗磨掉了。

肺開竅於鼻，而行呼吸作用。肺氣不足的人，鼻子也不好，鼻子過敏的人呼吸系統多很弱，常在秋天發作，容易喘息鼻張，甚至咳血。

肺經上開竅於鼻，下又與大腸相表裡，所以呼吸系統弱的人，腸胃系統也弱，大腸急躁症最易在秋天發作。臨床上久咳用藥無效，只要整腸健胃就會好。有些肺癌病人癌細胞轉移到大腸，上下差那麼遠是怎麼轉過去的，令西醫不解，老祖宗幾千年前就知道了。

《難經》說「形寒飲冷傷肺」，《內經》說「肺惡寒」、「寒收引」，肺經系統受寒，鼻竅就不利，為要把寒邪逼出，就要不斷的打噴嚏、咳嗽。吃冰品冷物、吹冷氣就會發作，所以少吃為妙。

秋氣燥，立秋至秋分，屬溫燥，中秋後屬涼燥。燥邪傷津液，秋天最常口乾舌燥、眼乾膚燥、大便燥而硬。呼吸系統燥而咳無痰或少痰，鼻太燥而出血，過敏性皮膚此時易燥而發癢。

食物上少吃燒烤、炸物，多吃滋潤性的，如：蜂蜜、桑葚、芝麻、杏仁、松子仁、香蕉、甘蔗、當歸、山藥、何首烏、木耳等。

肺藏魄。年怕秋，月怕半。過了秋天，年就快過去了。魄是人的精氣，說話鏗鏘有力，說是肺活量大；做事能幹有果斷，說是有魄力，其實就是肺氣充沛；失意了，就會說是失魂落魄。魂飛魄散的精神病患，到了秋天病情容易加重，尤其是到了中秋節月圓時更嚴重。秋天的詩特別多，是精神寄託向良性轉換，而免於失常的結果，情緒不好多吟詩可紓解心情。

《說文解字》解釋：魄是陰神。《內經》說人活到80歲時肺氣衰，說話不清，魄離。人將亡的時候魄氣往下走，所以死者會脫肛，因為魄完全脫離人了。

秋金有肅殺之氣，接近冬季時，秋氣由柔轉為鋼，萬物枝葉花漸凋落。老子說：「人之生也弱，其死堅強，萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁，故堅強者，死之徒，柔弱者，生之徒。」不是四季正常的氣候叫逆氣、邪氣，會傷人。秋天的颱風叫秋老虎，殺傷力很大。在位者都要祈求風調雨順、國泰民安，若風不調雨不順，天災人禍就會一起來，那就會「秋風秋雨愁煞人」。

此時養生之道，切忌「以酒為漿，以妄為常，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也」。要像《內經》所說：「虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，五味不偏，食飲有節，精神內守，病安從來？」

秋天呼吸導引法

一、早晨，坐姿，兩手按臀側面，鼻慢慢吸氣，吸到底閉氣，上半身往前俯，縮身，再挺直放鬆，連作7～8次後，呼氣、叩齒、深呼吸、吞津2～3次。

二、早晨、兩手按著耳，吸氣時，上身向左側彎，稍停，回直同時呼氣，再吸氣時，上身向右彎，左右交替各3～5次，叩齒、深呼吸、吞津2～3次。

飲食健康

中國爆發甲醛白菜 醫師建議買菜4步驟

文｜盧乙欣

食品安全須由消費者、政府及業者三方共同維護。若為了延長保存期限而使用甲醛，絕對是違法行為。

談及甲醛，林口長庚醫院臨床毒物中心主任顏宗海解釋，它本身是一種氣體，已經被世界衛生組織下轄的國際癌症研究機構列為一級致癌物，當溶於水後即是俗稱的福馬林。甲醛具有刺激性，誤食恐出現噁心、嘔吐、腹痛等症狀，長期接觸下來，更有增加鼻咽癌與血癌的風險。雖說甲醛濃度高時，會出現刺鼻味道，但若濃度過低，一般的消費者較難透過嗅覺發現。建議平時選購蔬菜時，可透過「4種方法」正確把關：

一、聞氣味

正常的蔬菜只會有菜青、泥土味，如若出現刺鼻味，就要避免購買。

二、看根部

在正常情況下，蔬菜的切口會氧化，自然呈現黃色，若太過潔白、光滑，則要特別注意。

三、看外觀

菜葉的外表完整，但若內部已呈現腐爛，應避免購買。

四、徹底清洗

建議清洗蔬菜時，將蔬菜拆開，並使用流動清水方式沖洗，以去除表面殘留物。

顏宗海醫師提醒，由於大多數的防腐劑具有水溶性，建議烹飪前先將食材用水浸泡40分鐘，此舉助於讓殘留物質釋出，並須記得倒掉浸泡水。烹煮時不要蓋鍋蓋，以利揮發性物質隨著蒸氣散失，且盡量少喝湯，避免將溶在湯裡的殘留物質吃下肚。若懷疑食材添加了甲醛，不要只靠清洗或浸泡處理，最安全方式是不要吃。

若懷疑白菜中添加了甲醛，最安全方式就是不要吃。



NO BACKGROUND/ADOBE STOCK

談及防腐劑，顏宗海醫師說明防腐劑可分成有機與無機兩大類。經過食藥署核准的合法防腐劑，大多是有機防腐劑，例如：苯甲酸等，毒性較低，且價格較貴。甲醛、硼砂則屬於無機防腐劑，因毒性強烈，早就被禁止使用。

消費者理應選購大品牌及信譽良好商家的產品，並留意標示有無清楚完整。兒童、孕婦及肝功能不佳者，更應該避免攝取過多防腐劑。

保健常識

腰圍可能比體重指數更能預測心力衰竭風險 下

編譯｜高新宇

中心型肥胖是指腹部深層脂肪堆積，內臟脂肪位於深層而非體表，包裹著內臟器官。

▶ 上接1071期

2. 研究的局限性

這項研究使用了傑克遜心臟研究（Jackson Heart Study）參與者的資料，而該研究是一項單中心研究。研究人群僅限於非裔美國人，這限制了研究結果的普遍適用性。未來的研究或許能夠確定其他人群中是否存在類似結果。

凱文・沙阿（Kevin Shah）醫學博士，是一位獲得委員會認證的心臟病專家，也是加州長灘醫療中心紀念醫療中心心臟與血管研究所心力衰竭外展專案的主任。沙阿告訴《今日醫學新聞》（Medical News Today）：「內臟脂肪、炎症和心血管疾病之間的生物學機制，在許多人群中都已得到充分證實，因此即使還需要對不同人群進行更多研究，這些結果也可能具有更廣泛的意義。」

3. 降低腹部脂肪能否降低心力衰竭的風險？

總體而言，研究結果表明，解決中心型肥胖和炎症問題，可能是預防心力衰竭的關鍵因素。研究還提示醫生或許應該更加關注中心型肥胖及其潛在風險。

沙阿指出了一些應對中心型肥胖和炎症的策略：「最有效的策略是著重改善整體代謝健康。規律的體育鍛鍊，特別是結合有氧運動和阻力訓練，保持富含全穀物、纖維、水果、蔬菜和健康脂肪的飲食，改善睡眠，以及減少過量糖分和超加工食品的攝入，都有助於減少內臟脂肪和全身炎症。」

4. 為甚麼BMI值正常還不夠？

沙阿說：「這項研究的一個實際意義在於，臨床醫生和患者可能需要更加關注腰圍和中心型肥胖，因為即使在BMI看似正常的人身上，這些指標也可能揭示心血管風險，」

陳思涵同學也表示：「這些發現表明，心血管代謝風險評估不應僅僅依賴BMI。雖然BMI仍然是一種便捷的篩查工具，但中心型肥胖的測量指標，如腰圍或身高比，可以提供更多關於心血管風險的信息。」

她補充道：「我們的研究結果還強調了，全身炎症作為連接腹部脂肪和心力衰竭的途徑之潛在重要性。識別腹部脂肪過多的個體，可能有助於臨床醫生識別那些能夠從早期預防策略中獲益的患者，包括旨在對減少中心型肥胖生活方式的干預。」（完）

資料來源：www.medicalnewstoday.com

規律的體育鍛鍊，有助於減少內臟的脂肪。

INSIDECREATIVEHOUSE/ADOBE STOCK

