

medical / October 04, 2009 04:06AM

[陳潮宗：秋燥傷肺！由中醫五臟養生觀談 秋季養肺](http://www.drchen.com.tw/beautyhealth/acadyma.htm)

[Source: <http://www.drchen.com.tw/beautyhealth/acadyma.htm>]

秋燥傷肺！由中醫五臟養生觀談 秋季養肺

陳潮宗

擺脫夏季的潮濕、酷熱，台灣的秋天可能很少有「秋高氣爽」的時候，反而是熱與乾燥，秋天的燥熱之氣易傷肺，以中醫五臟養生觀念來看，「秋季養肺」便是養生保健康的王道。

肺之定義

我們都知道肺是人體的呼吸器官，為於胸腔中，橫隔膜之上，但是中醫所說的「肺」，除了生理學的肺的功能之外，還包含體外的防禦力、體內免疫力、水分代謝、呼吸道等等，例如皮膚、毛髮、鼻腔、咽喉、氣管等等；所以，在秋天有時覺得呼吸不順、口咽乾燥，或是易乾咳，都是「秋燥傷肺」的影響。

為什麼秋燥傷肺？

一般人都瞭解氣候乾燥會使皮膚、黏膜較乾，體內水分容易散失，但是，為什麼中醫說「秋燥傷肺」呢？這是有典故的，你可以翻看農民歷，在每年農曆八月二十一至九月初六為「白露」，白露為秋季的典型氣候，為何稱為「白露」？是由天氣的特色而來的，因這個時節此時白晝氣候乾燥，就是常說的「秋燥」，而夜晚露水一天比一天重，在葉子上凝成「白露」，因此而名。

秋燥傷肺引起健康問題

《素問·陰陽應象大論》提到：「燥勝則乾」，加上秋天之氣與人體的肺臟相通，肺臟是一個嬌嫩、容易受外邪侵害的臟器，燥邪影響肺臟，耗損人體津液（身體水分的總稱），而出現口乾、唇乾、鼻乾、咽乾及大便乾結、皮膚乾裂等症狀；你可能會有這樣的經驗，想要消除這些症狀，但是多喝水也不見得改善，當然「治其根，養其本」才是解決之道，所以秋季養肺確實有其必要。

過敏性體質者秋季必養肺

五臟中的「肺」對應五色中的「白色」，多食用白色食物來預防、緩解秋燥傷肺，但白色食物多偏寒涼，過敏性體質者要小心！一般體質則可以放心使用。過敏性體質者，秋季著重「補氣」，補足「肺衛」之氣，普通白色寒涼食物不宜，宜慎選白色溫補、補氣的食物，可增強肺臟對於秋燥以及外邪的防禦能力，進而增進免疫力。

食物要挑選溫性、補元氣的白色食物，忌吃寒涼食物，可不能搞錯！所以秋季養肺時，選擇含豐富蛋白質的食物，如魚肉、豆漿，選用宣肺化痰、滋陰益氣的中藥，如人參、沙參、西洋參、百合、杏仁、川貝等，對緩解秋燥有良效，更可以藉此保養呼吸系統，讓過敏性體質者的諸多「老症頭」減輕不少。

白色養肺食物

基於五臟與五色之對應關係，白色食物可養肺，中醫認為與肺同系統的器官還有大腸、皮膚、喉嚨、支氣管等，平日容易感冒，或是肺與支氣管常不舒服、易咳嗽的人，膚色不佳的人，要多吃一些白色的食物，例如白蘿蔔、白菜、高麗菜、花椰菜、洋菇、白木耳、甘蔗，中藥材有杏仁、山藥、茯苓、白芝麻、百合、白芍等等，但有過敏性體質者則否。

1. 百合

百合是一種常用的中藥材，甘，微寒，入心、肺經，多用於潤肺止咳、寧心安神。常用來治療慢性咳嗽、乾咳，或痰中帶血等症狀。在現代研究中發現，它含有澱粉、蛋白質、脂肪、糖、鈣、磷、鐵及微量的秋水仙素，具有止咳作用，有益肺臟，同時能保養呼吸系統。

2. 銀耳

被譽為「長生不老藥」、「延年益壽品」、「菌中之王」，味甘淡、性平，無毒，入肺、胃、腎經，具生津潤肺、益氣活血、滋陰養胃、補腦強心的作用，適用於肺熱咳嗽、肺燥乾咳、胃腸燥熱、便秘等症。要注意的是，感冒初期口乾者，或風寒感冒，如感冒怕冷、咳嗽、痰多清稀如水者，忌食銀耳。

3. 梨子

梨子自古被尊為「百果之宗」，有潤肺、止咳、消痰、降火等功用。秋燥襲人時，出現口渴、便秘、乾咳等症狀，或因內熱導致煩渴、咳嗽及痰黃等症狀，可多食梨。

梨子是解秋燥的聖品，但考慮到梨子性質偏寒，所以體質虛寒、寒咳者不宜生吃梨，必須隔水蒸過、煮湯，或與藥材清燉就可；若有長期腹瀉的人，不宜多吃水梨，因水梨性寒，多食腹瀉加劇。

白色養生藥膳

百合山藥蛋蜜汁

適應症：適合於肺燥咳嗽、痰黃綠或濃、咽乾、聲音嘶啞及慢性支氣管炎之患者服用。

原料：新鮮百合 50 公克、山藥 50 公克、雞蛋 1 個，蜂蜜、砂糖各 10 公克。

製作：1. 將百合放入鍋內，加入 1000 cc 的水，煎煮 30 分鐘。

2. 加入即可食用。

功效：百合、山藥為白色食物，潤肺、止咳的佳品，滋陰潤肺、宣肺化痰。

注意：過甜讓痰增多，要注意甜度適中就好；不適用於風寒感冒的咳嗽。

沙參玉棗雞湯

適應症：適用於體虛倦怠、懶言、怕風吹、容易感冒、過敏性體質者。

原料：北沙參、玉竹各 35 公克、西洋參 10 公克，紅棗 15 顆，雞腿兩隻。

製作：

1. 將雞肉洗淨，剁成塊狀放入鍋內。
2. 放入北沙參、玉竹、紅棗同煮，用文火燜煮約 40 分鐘，即可食用。

功效：潤肺止咳、生津止渴。

麥糖豆漿

適應症：適用於疲倦乏力、肺虛氣喘者。

原料：豆漿 350 cc、銀耳 5 公克、麥芽糖 5 公克。

製作：1. 銀耳泡水、去蒂。

2. 豆漿煮沸，加入銀耳，加入麥芽糖攪拌煮化，早晚各喝一杯。

功效：益氣和中，補虛潤燥。麥芽糖補中緩痛，潤肺止咳，能補虛乏、益中氣，甘潤益肺，治肺虛咳嗽。

養肺穴道按摩

(見附圖)

1. 肺經

多按摩肺經，以點壓試方式刺激，增進其循環及新陳代謝，有益肺部健康，肺經脈的循環，起始於鎖骨下的雲門穴，上行至手臂，沿著上臂、前臂、手掌、大拇指的方向下行，越過手腕的脈搏而止於大拇指的指甲端的少商穴。

2. 肺俞

肺俞穴是肺臟精氣的樞紐，有內外相應作用，以點壓試方式刺激，舒通肺臟裡外之氣，保護肺臟，有益健康。

取穴法：在第三胸椎下凹窩，左右像外各一寸五分的地方，即是本穴。

3. 合谷

合谷為退熱、消炎作用，主要是解除面、口部的各種問題，治感冒、咳嗽、咽喉痛、鼻病、引產等效果，可緩解秋燥傷肺的症狀；注意！因有引產效果，故孕婦禁針刺此穴。

取穴法：姆指、食指併攏，出線一條紋路，和一條突起的肌肉，在紋路末端、肌肉突起最高處，即是本穴。
