

傳統醫學科

- 學經歷 • 慈濟大學學士後中醫學系
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師
- 專 長 • 中醫婦科 | 中醫內科 | 中醫針灸科
中醫兒科



住院醫師 張郁敏



入秋養生中醫有一套

秋三月起於立秋(國歷8月7日)，經過處暑、白露、秋分、寒露、霜降到立冬前一天，大氣由升發、生長轉向成熟、收斂，氣候上是炎熱夏季逐漸轉涼要進入冬天的過渡季節，早晚溫差開始加大，夜間稍有涼意，人體陽氣逐漸減少。面對季節轉換之際，除了容易感冒外，皮膚乾癢、過敏性疾病也易發作，那麼秋季該如何養生呢？

1. 秋宜舒心解鬱

「秋風清，秋月明，落葉聚還散，寒鴈棲復驚…」出自李白《秋風詞》，悲秋令人感傷，卻也是文人雅士創作的好季節，為什麼秋天容易感到悲傷呢？根據中醫理論，秋氣通於肺氣，對應情志為悲憂，故秋季易令人感傷，現代醫學稱為季節性情緒失調（SAD），主因秋季日照漸縮短，影響體內賀爾蒙的分泌，讓人產生悲傷或憂慮的情緒。《黃帝內經》提到「秋三月…早臥早起，與雞俱興，使志安寧。」說明生活作息宜早睡早起，並保持心志安寧。藥膳可選擇寧心安神茶(圖一)，包括百合、遠志、蓮子、酸棗仁、大棗等加入適量紅豆及白米熬煮成粥，可調節情緒又兼顧胃氣，很適合秋季食用。

2. 秋宜養陰潤肺

「秋氣主燥，燥易傷津。肺喜潤而惡燥，故秋燥最易傷肺」，中醫理論的肺包括皮膚與呼吸系統。現代醫學亦認為秋天早晚溫差較大，濕度下降，氣候較為乾燥，體質較敏感者易產生膚癢及鼻癢的症狀，因此需

注意室內溼度變化、早晚加強保暖，運動前後記得補充水分，不宜大汗淋漓，可多補充膠質食物如白木耳、秋葵、木瓜、海藻、海帶等或加入滋陰潤燥藥材如麥冬、玉竹、沙參、五味子等，對緩解秋燥很有幫助。

3. 秋宜調理體質

《黃帝內經》最後提到：「逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」若秋季養生沒有做好，肺氣容易受傷，冬天就易產生腹瀉、消化不良等疾病，使人適應冬天潛藏能力減少，故秋季可積極調養，選擇有補養氣血功效的藥材如當歸、川芎、白芍、黨參、白朮、晉耆等等加入雞腿或菱角、蓮藕燉煮。氣血補足則入冬之時，手腳較不易冰冷，體內的痼久陳寒也不易浮現，自然能減少入冬時舊病灶復發的機率。

中醫師關心您：以上建議的藥膳，飲用時仍需適量，若飲用前後有感覺不適，務必立即停止，並儘速就醫。為保障民眾健康，請選擇合格的中藥材商家為佳；若需中醫調理體質或治病，務必選擇合格的醫療院所及中醫師協助診治。



圖一