

中醫師傳授

秋節養生潤肺小撇步

文·圖／中醫大北港附設醫院 中醫部 主治醫師 許麗娟



每年「白露」過後就正式進入秋天節氣，秋季是天氣逐漸轉涼的季節，也是陽氣、陰氣互相轉換的階段，氣候常常忽冷忽熱，有「秋老虎」的稱號，因此特別需要注意身體保養，以免生病。

秋季常見病症與肺臟相關 調養作息這樣做

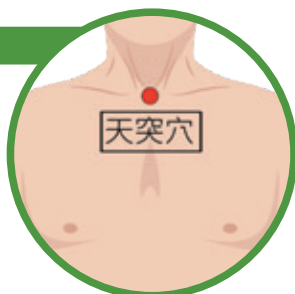
中醫認為秋季與人體的肺臟相關，肺屬於五行之「金」。秋主燥金，秋季氣候乾燥，身體容易出現燥熱、耗傷津液的情形，敏感的人就會有呼吸道和皮膚症狀，開始咳嗽、皮膚乾癢或是便秘，因此養陰潤燥是秋季養生的重點。

《黃帝內經》提到：「秋三月，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也。」秋天是陽氣收斂的季節，常會因氣候改變而產生憂鬱的情緒，在五行上也對應悲的情緒，因此在生活作息要盡量早睡早起，維持積極心態，適時發洩壓力，避免過度悲傷並保持內心的沉靜。

秋節穴位養生學起來

1. 天突穴

有助止咳平喘、緩解乾咳。



2. 合谷穴

有助緩解腸胃不適、預防感冒、緩解皮膚搔癢。



3. 足三里

有助調理腸胃功能。



秋節飲食以潤肺為佳

氣候乾燥的秋天，飲食以滋陰潤肺為佳。五行理論中，肺屬金，對應的顏色為白色，因此許多白色食物有滋陰潤肺的效果，如梨子、白木耳、蓮子、山藥等，可以保護津液不被過度耗損。再來要避免生冷食物：秋季氣候乾燥，要避免過多生冷食物的攝

取，以免傷害脾胃功能，建議飲食宜選用煮熟或燉煮的方式。秋季常用的中藥材如下：

1. 白木耳

能潤肺生津、滋陰養胃，增強免疫力。



2. 山藥

益氣養陰，補脾肺腎。



3. 百合

養陰潤肺止咳。



天氣變化的季節，對民眾來說更是要細節調理、保養的時候，此時容易產生體內外異於平常的變化，可透過上述方式進行初步保健，若有其他病症出現，也記得掛號就醫讓醫師做專業的診斷，及時治療、保健身體，讓季節轉換的秋老虎不再擾人，安然過個秋高氣爽的好時節。☺