

秋冬的身體保養

[發表醫師] :李靜姿 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2006/10/23

隨著冷鋒一步步的逼近，台灣的天氣也隨之轉為寒冷。中國人注重補冬，但是不是每個人都需要進補呢？從中醫的角度來看，體質偏寒或較偏氣虛的人，是應該適當的進補或做好身體調理，以避免天寒時百病叢生。而本身體質若是偏於火氣大虛火旺的人，夏天要降火，秋冬只要多補充水分及潤燥的食物，天涼反倒是最舒適的日子。在秋冬之際有過敏性體質的人，若調理不善，此時最容易發病，其中又以皮膚乾燥、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、過敏性咳嗽者尤甚。所以在此時以適當的藥膳食療好好加以調理，必能擁有健康快樂的冬天。

以下即針對秋冬常見症狀的保養方法一一加以述說：

皮膚癢

秋冬之際天氣較為乾燥，皮膚上的皮脂腺和汗腺分泌減少，對於原本皮膚就比較乾燥的人，如老年人、冬季搔癢症患者或異位性皮膚炎患者等，容易產生皮膚乾燥、搔癢、皺紋增加等現象。適當的補充水分並使用保濕的乳液是必要的，當然如果能從飲食中來保養皮膚，那自然能使皮膚更加水噹噹。

以下介紹一些有益秋冬皮膚保養的食物及藥膳有益皮膚的食物及藥膳：

秋冬有益皮膚的食物：水梨、百合、山藥、鱈魚、海參、枸杞子、甘蔗、蓮子、紅棗、白木耳等，這些食物在烹調時應避免加入太多的調味料，才能使皮膚漂亮又健康。

而秋冬皮膚容易乾癢的人可以試試以下的藥膳：

杏仁雪梨茶

材料：杏仁粉一茶匙、梨子汁 **150c.c**、蜂蜜少許

作法：將杏仁粉與梨子汁攪拌均勻，再加入少許蜂蜜調味即可飲用。

適用於皮膚乾燥容易起皺紋者。

甘梨牛奶

材料：梨子汁 **50c.c**、甘蔗汁 **50c.c**、牛奶 **50c.c**、蜂蜜少許

作法：將梨子汁、甘蔗汁、牛奶混合加熱煮沸，待溫度冷卻後再加入蜂蜜調味即可飲用。

本飲品對於皮膚乾燥容易長粉刺、暗瘡的人特別適合飲用。

而對於皮膚已經又乾又癢，晚上蓋上棉被就癢的難以入眠者，可以試試以下的洗劑：

材料：苦參 2 錢 大黃 2 錢 黃柏 2 錢 藿香 2 錢 淮山 3 錢 白芨 3 錢 黃精 3 錢 黃芩 2 錢 伸筋草 2 錢

用法：用 **600c.c** 的冷水，將以上藥材放入鍋中，煮沸，再以小火煮 **30** 分鐘即可（可數份一起煮但水量要加倍）

作法：每次取適量藥液置於臉盆中，加入一倍的熱水混和均勻，用藥液擦拭皮膚，或用毛巾沾濕覆蓋皮膚，然後沖洗乾淨即可。可於每晚洗澡時使用。

秋冬也是咳嗽感冒的好發季節，許多人一吹風就喉嚨癢想咳嗽，或是鼻子癢噴嚏連連，

以下為大家介紹一些有益呼吸道的藥膳及茶飲：

花粉桔梗化痰茶

材料：桑葉 2 錢 天花粉 1.5 錢 桔梗 1.5 錢

製法：將以上藥物放入茶杯中，倒入剛煮沸的開水 250c.c，再將杯蓋蓋緊，15~20 分鐘後即可飲用。

服法：一次用一劑，早晚各服一次。一週服用 3~4 次。

適應症：喉嚨乾癢，癢就想咳卻無痰者，平日講話多者。

百合銀耳湯

材料：新鮮百合 4 兩 白木耳 10 公克 白砂糖 30 公克

製法：將百合及白木耳加入適當的水，煮熟煮爛，再加入砂糖調味即可食用。

服法：每次吃一碗，每天一次，一週吃 3~4 次。

適應症：話說一說就喉嚨癢想咳嗽者，平常在冷氣房工作者。

柚子雞湯

材料：柚子一粒 雞肉丁 500 公克 鹽少許

製法：將柚子洗淨，連皮切成小塊，加入 1500c.c 的水，先以大火煮沸，再以小火將雞肉煮熟，再加入鹽少許調味即可食用

服法：以上雞湯分三天吃完，連續吃五份。

適應症：平常容易感冒臉色蒼白，早上起床痰多易咳嗽者。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。

