

萬芳醫院傳統醫學科黃中瑀醫師談中醫秋冬的養生保健

時序進入秋冬，為自然界進入閉藏之時，此時節氣環境會出現「陽氣漸收、陰氣漸長」的現象，以中醫的觀點，在這段時間的養生首重收斂伏藏，也就是保暖的功夫要做好，尤其今年天氣詭異多變，隔日甚至是當日就有將近10度的溫差，呼吸道的外感疾病加上腸胃道的不適症狀大行其道，衣著的保暖及清淡的飲食更是重要。



秋天的氣候大多較為乾燥，容易造成口乾舌燥、鼻咽乾燥、乾咳、過敏性咳嗽、乾燥搔癢等中醫稱為「肺系」，也就是所謂的呼吸道及皮膚的症狀。因此除了適當的保暖外，飲食上建議要攝取充足水分，多吃滋潤的食物，如銀耳、百合、杏仁、蓮藕、水梨等。

「立冬」後，中醫養生以補腎為主，建議多攝取溫養溫陽的食物，例如南瓜、桂圓、核桃、栗子、適量的堅果、酒釀湯圓等。但不建議多食燥熱辛辣之品，以免造成口乾咽燥等上火症狀。冬天是適合進補的季節，適量

的何首烏、黃耆、紅棗、當歸和烏骨雞燉湯，是道不錯的冬日藥膳燉品。但是對於有心血管、痛風等慢性疾病的人，要注意進補後易造成痛風、心血管疾病發作的風險，也不適合過度時用辛辣五香、韭、蒜、咖啡、茶等辛香耗氣的食品，反而過度激擾陽氣造成口乾舌燥、難以入眠等現象。【左圖：萬芳醫院傳統醫學科黃中瑀醫師】

秋冬溫度下降，頭部、胸腹、背、四肢關節等處的保暖需要特別注意，並建議可以在上午讓陽光曝曬頭頸、背部至少30分鐘來保暖身體；並可以在早晨起床後搓揉命門、腎俞、三焦俞、關元俞等穴位，一方面有溫陽暖腎的效果，另一方也有溫暖身體的功用。

另提醒一點，在反常的氣候環境下，中醫稱之為「四時不正之氣」橫行，中醫主張這時候的身體需要「祛邪扶正」因此，這個時候被傳染感冒或是將要痊癒時的體力恢復與調適，除了西醫的治療外，中醫的治療也是一個很好的選擇。（文/黃中瑀，萬芳醫院傳統醫學科醫師）【右圖：秋冬可以中藥材入湯來保養身體】

