

# 秋季飲食

文／邱健人

**秋**天的氣候多變。初入秋天，暑氣還未全退，白日氣溫還是高居不下，“秋老虎”的肆虐，在本省是司空見慣的事。白天高溫，早晚冷涼，使人容易罹病，在病性上也較其他季節來的複雜。

經過夏天濕熱的浸淫，胃腸已漸呈內虛狀態，抵抗力相當弱。加上現在的人，夏天大量喝冷涼的飲料，冰水，這種夏季失調的狀況，會滯留到秋季一併氾濫。

此時如再多吃刺激性的食物，會傷害到肺和大腸的功能，而引發喘息、咳嗽多痰、呼吸困難、胸痛脹滿等上呼吸道的疾病，或大腸經脈循環不暢，所引發的口乾、流鼻血、牙痛、牙周腫痛等毛病。



冰糖銀耳湯(阿郎攝)

白露以後，一種容易被誤認為肺病的“秋燥”，及容易被誤認為勞傷的“伏濕”，最容易發生。白露以後，濕氣漸退，燥氣漸增，體質多燥的人，便會進而發為秋燥；多濕的人，便會進而發之伏濕。

秋燥和肺病相似之點，為嗆咳而少痰，同時胸脅會作痛，有時且有咳血的現象。而伏濕與勞傷相似之處，為臉色蒼白，略帶黃色，週身無力，午後有熱，以及腹痛。但如詳細辨證，則秋燥一經發生，頭痛的時間很長，同時鼻部乾燥，肺病則否。

至於伏濕，則口氣惡濁，食慾不振，見食即厭，勞傷者則食慾依舊。

防止此兩種病的發生，最主要的防衛方法，就是要注意起居飲食。不要以為炎暑已過，胃口大開，就恣意飲食，暴飲暴食；或早晚貪冷過甚。秋天為防秋燥，常食下列食物，最為理想。

## 冰糖銀耳湯

1.材料：銀耳10克、冰糖適量。

2.做法：銀耳用溫開水浸泡30分鐘，去菇柄，分成片狀，倒入鍋；放入冰糖及水，先用大火煮，再以小火熬至銀耳爛熟。

3.功效：銀耳為滋養強壯藥，有潤肺生津，滋陰養胃的作用。最適於秋天肺熱咳嗽、肺燥乾咳、咳痰帶血。對於陰虛型的高血壓、血管硬化、眼底出血及失眠症等，都可作為輔助治療食品。

## 蓮藕甘蔗汁

1.材料：鮮蓮藕500克、甘蔗500克。

2.做法：蓮藕去節切碎；甘蔗去皮、切碎、絞汁。甘蔗汁浸泡蓮藕半日，再絞汁，一日分三次飲用。

3.功效：蓮藕，生吃可清熱、涼血、散瘀。甘蔗性寒味甘，有補脾養胃、清熱利尿、生津止渴、潤燥止咳的作用。兩者合用，具有清熱利尿、生津止渴、涼血止血的作用。秋季的溫熱病，最宜食用。



## 貝母秋梨

1.材料：川貝母10克、冰糖10克、雪梨1個。

2.做法：梨子洗淨，切成兩半，挖空核，裝入川貝母粉，用牙籤插緊，置大碗中，並加入冰糖，放入鍋內蒸1小時。

3.功效：梨酸甜多汁，能生津止渴、潤肺止咳。川貝母尤長於潤肺止咳。兩者併用功效更顯著。秋天肺熱燥咳、身熱煩咳、咽喉疼痛，只要屬肺燥，都可食用。

## 秋天鴨最肥

秋季是一般人，公認的進補季節，特別是自己覺得脾胃虛弱，秋天用鴨進補，最為理想。秋天正是鴨子最肥，煲湯、燉湯最適宜。

鴨甘涼、滋五臟之陰、清虛勞之熱，補血行水、養胃生津、止咳息驚，雄而大者最佳。

吃鴨子的方法極多，用火腿和海參同燉，補力最大。八寶鴨、虫草燉鴨、冬菜燒鴨，補益效果也很不錯。總之秋季進補，用鴨進補最適合，也最合算。

## 健康門診

陽明醫院洪建德

### ● 骨質疏鬆症

**腿**部嚴重疼痛，經檢查有骨盤骨質疏鬆現象，飲食應多攝取含鈣質的食物，包括脫脂奶及許多海產如：蚌殼類。同時，減少蛋白質食物的攝取，也就是說總熱量中蛋白質食物不要超過14%，塩份的攝取也要降低。

這些飲食治療，對長久的骨質疏鬆症是有幫助，但無法馬上降低骨質疏鬆症的變化，而骨質疏鬆症嚴重疼痛，還是需要醫生開藥及作復健治療。

### ● 糖尿病友俱樂部

洪珍瑛你好！

陽明醫院糖尿病友俱樂部的組織，非常歡迎任何患有糖尿病或對糖尿病有熱心服務的人加入。本院地點在台北市士林區雨聲街105號，每星期三、六上午九點到十二點，都有糖尿病友俱樂部的義工在這裡幫忙，歡迎你隨時加入本組織。

### ● 體重直線下降時

● 高雄縣岡山镇實踐村140號

吳美瑛小姐：

**問**：自從生第一胎後，體重直線下降，是原來有B型肝炎或帶孩子較煩瑣的緣故嗎？  
又我的寶寶好動，不愛進食，1歲6個月，體重老是維持8~9公斤，怎麼辦？

**答**：B型肝炎假如有體重下降的現象，那可能是非常嚴重的事實。可是，說不定體重是由其它原因引起的，所以應該找醫生診斷。

無論是生病的人或B型肝炎的人，都需攝取足夠的熱量及均衡的營養，你應該在醫生診斷後，由營養師調整熱量及三餐的營養是否足夠。

至於寶寶好動，不愛進食，可找小兒科醫師或對新陳代謝科有興趣的醫師幫你解決，有一些藥物可以使寶寶增加食慾而無副作用。