



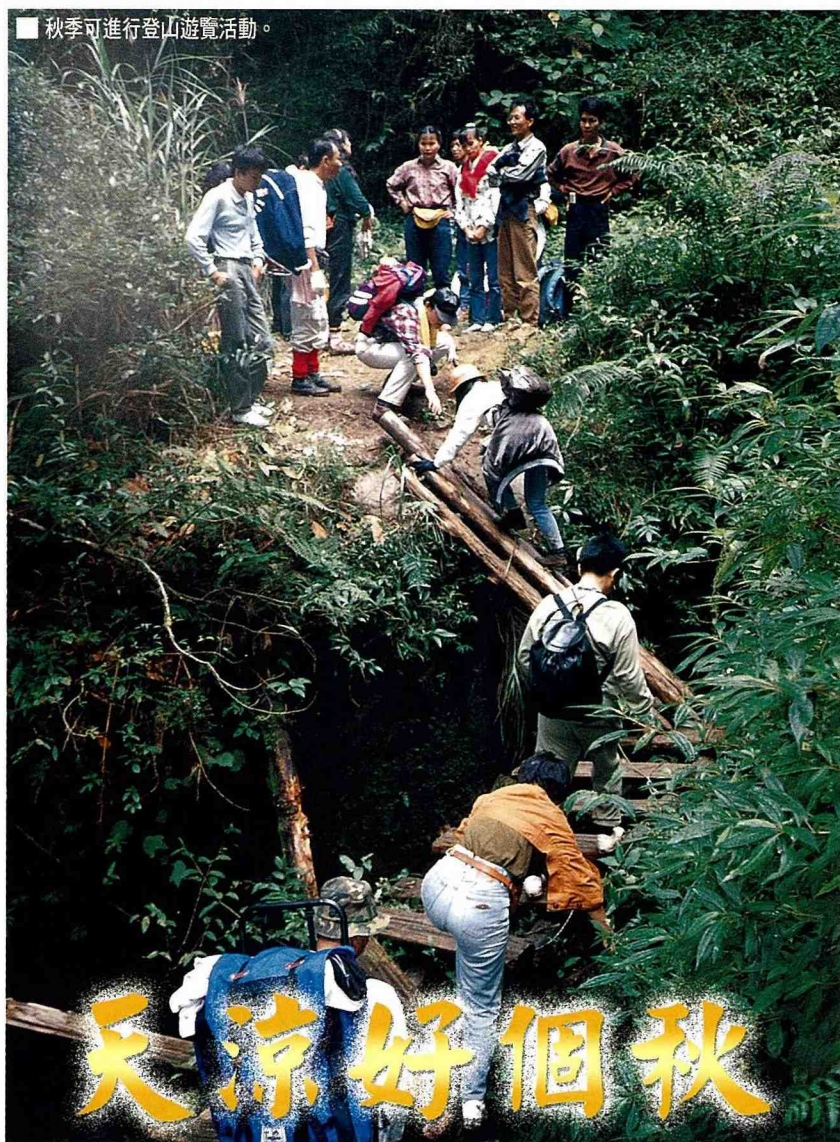
隨著時序的演替，告別炎熱的酷暑，終於來到秋涼氣爽秋天。我們時常在農民曆上所看到的24節氣中，一個節氣有15天，一個季節有6個節氣，秋季從立秋開始，經過處暑、白露、秋分、寒露、霜降，到立冬之前為止。秋季，自然界的陽氣漸收，陰氣漸長，萬物成熟，果實纍纍，正是秋收的季節。秋季的氣候，由熱轉寒，即「陽消陰長」的過渡階段。

初秋，盛夏餘炎未消，秋陽肆虐，氣溫仍然較高，加之時有秋颱來襲，豪雨不斷，濕氣較重，天氣以濕熱並重為特點，故有「秋老虎」的說法。白露節後，雨水漸少，天氣乾燥，晝熱夜涼，氣候寒熱多變，身體一旦不適，便易傷風感冒，舊病也易復發。所以又有「多事之秋」的說法。秋季養生，要適應自然環境的變化，注意保養內守之陰氣，凡精神情志，飲食起居，運動鍛鍊等方面的調攝皆不能離開“養護收藏”這一原則。

精神調養

秋季雖天高氣爽，是宜人的季節，但氣候漸轉乾燥，日照減少，氣溫漸降，對人體仍帶來一定影響。一般來說，秋季時節人的情緒不太穩定，心情煩躁，也易

■ 秋季可進行登山遊覽活動。



初秋，盛夏餘炎未消，秋陽肆虐，氣溫仍然較高，加之時有秋颱來襲，豪雨不斷，濕氣較重，天氣以濕熱並重為特點，故有「秋老虎」的說法。白露節後，雨水漸少，天氣乾燥，晝熱夜涼，氣候寒熱多變，身體一旦不適，便易傷風感冒，舊病也易復發。所以又有「多事之秋」的說法。秋季養生，要適應自然環境的變化，注意保養內守之陰氣，凡精神情志，飲食起居，運動鍛鍊等方面的調攝皆不能離開“養護收藏”這一原則。

出現多愁善感的心情。尤其身臨草枯葉落，花木凋零的深秋，常在一些人心中引起蕭條、淒涼、垂暮之感，勾起憂鬱的心緒。

現代人生活繁忙，人際間感情越來越淡薄，精神疾病有漸漸上升的傾向，在深秋季節往往容易出現情緒消沉、食慾不振、失眠、無精打采、容易疲倦、自信心低及對前途無望，做事不能專心等低迷的情緒，甚至出現憂鬱症。

宋代養生家陳直說：「秋時淒風慘雨，老人多動傷感，若顏色不悅，便須多方誘說，使役其心神，則忘其秋思。」。因此，秋季養生首先要培養樂觀情緒，保持內心的寧靜，收神斂氣，為陽氣潛藏作好準備。《素問·四氣調神大論》指出：“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，善收之道也。”

這是要求人們要保持神志安寧，減緩秋季肅殺之氣對人體的影響，收斂神氣，以適應秋季容平的特徵，不使神志外馳，保肺之清肅之氣，這就是精神養收的方法。

秋季可進行登山遊覽活動，我國古代民間就有重陽節(陰曆9月9日)登高賞景的習俗。登高遠眺，飽覽奇景，有心曠神怡之感，可使

一切憂鬱，惆悵頓然消失，調養了精神。

針對秋季情緒不穩定，睡眠欠佳的情況，還可進行氣功鍛鍊。如靜坐、靜態氣功等，有良好的安神定志作用。

起居調養

秋季，自然界的陽氣由疏泄趨向收斂、閉藏，在起居方面要合理安排睡眠，《素問·四氣調神大論》說：“早臥早起，與雞俱興”，是說立秋後睡眠應逐漸增加，要早睡早起，以養秋收之氣。

「腦中風」秋季發病率較高，發病時間多在長時間睡眠的後期，這是因為腦血管中血流速度越來越慢，血栓容易形成。秋季適當早起，可減少或縮短小血栓形成的機會，這對於預防腦血栓發病有一定的意義。

秋燥的結果是耗傷身體的津液，導致皮膚乾燥和體液丟失。按照醫學要求，正常人體除三餐外，每天需要另外補充1500毫升的水。天熱出汗多時，飲水還要增加。「多喝水」對中老年人來說更顯得重要。如果中老年人能堅持每天主動喝進適量的水，對改善血液循環、防治心血管疾病都有利。當然我們常說女人是水做的，為了保持水嫩的肌膚，水分的補給不可缺乏。

秋分之後氣候乾燥，秋燥之氣最容易傷肺，導至秋燥津傷，常使人皮膚乾裂，皺縮增多，口乾咽燥，還可見毛髮脫落增多，大便易秘結等。這時應注意保持室內一定濕度；適當補充身體的水分，並避免過度劇烈運動造成大汗淋漓，致使津氣耗散。

秋季天氣多變，“一天有四季，早晚溫差大”，過敏性鼻炎和氣喘也跟著活躍起來，衣服的增減要適時，避免外感引起氣喘發作以及加重過敏性鼻炎症狀。

飲食調養

秋季的飲食宜“少辛增酸”。在膳食上，要盡可能少食蔥、蒜、韭、薤、椒等辛味之品，多一點酸味水果蔬菜，例如蘋果。秋燥易傷津液，故飲食要注意防燥護陰，滋陰潤肺。《飲膳正要》中說多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗等可以滋陰潤肺養血作用的食物。對年老胃弱的人，可採用晨起食用食用米粥稀飯以益胃生津，例如百合粥、蓮肉粥、小米粥、牛肉粥等都是益陰養胃佳品。秋季天氣漸冷，飲食還要適當多食溫食、少食寒涼之物，以護脾胃之氣。

秋季多種瓜果大量上市，水果都具有豐富的營養，老年人及疾病患者要根



據自己的體質和病情，選擇適當的水果，如梨，甘、微酸、涼，生津潤肺清熱化痰，適用於熱病津傷的口渴、熱痰咳嗽、便秘等證。

一般來說，大部分水果性均偏涼，年老體弱之不可一次食用過量。尤其是體質虛寒者，更應避免太寒涼的瓜果。

運動調養

金秋季節，天高氣爽，是開展多種運動鍛煉的好時期。不同年齡的人，可選擇不同的鍛煉項目，青年人可打球、長跑、爬山、游泳、冷水浴等，年老體弱者，可打拳、慢跑、做早操、散步。隨天氣漸冷，運動量可適當增加。

氣功鍛煉，可多做靜功，亦可動靜功配合，如五禽戲、太極拳、八段錦等。早晨鍛煉，以微微汗出為度。全身出汗後，不要急於把衣服脫掉，讓身體裸露在冷風中極易感冒。

防病保健

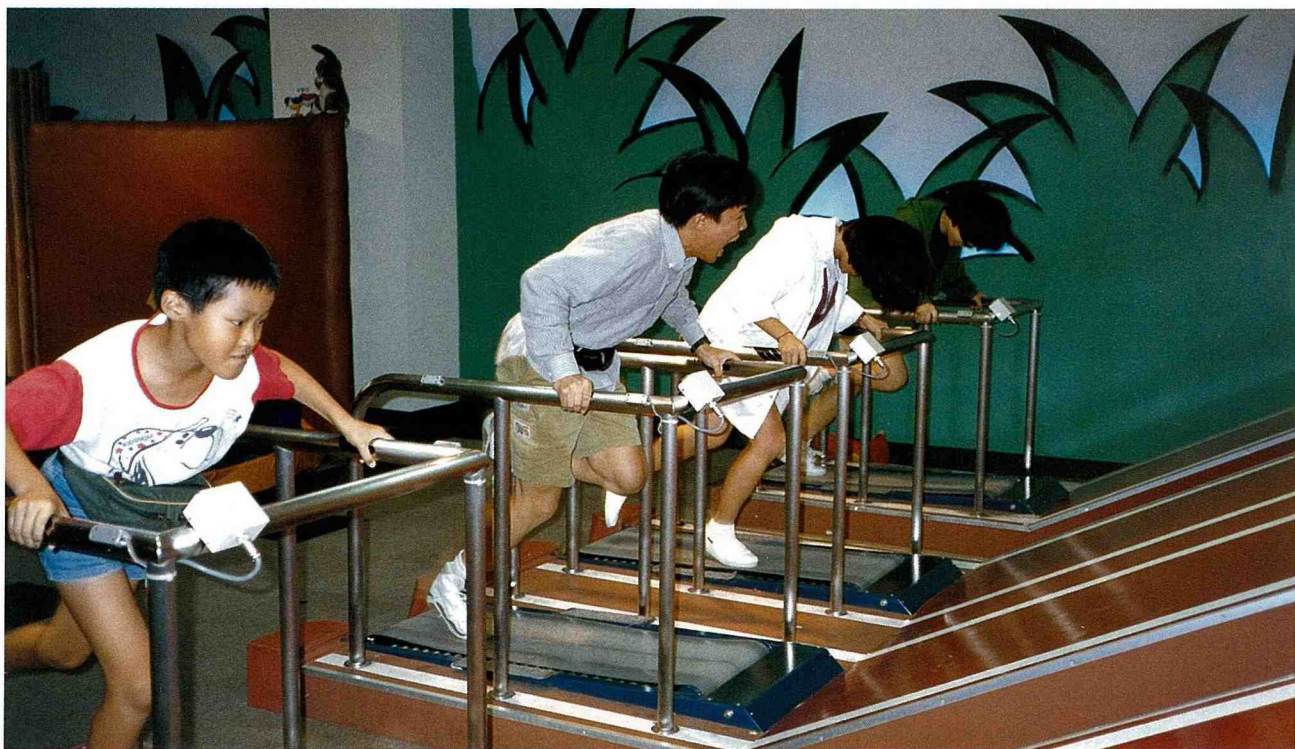
根據秋季氣候多變，忽冷忽熱，空氣乾燥的特點，可服用一些宣肺化痰，滋陰益氣的中藥以進行保健，如西洋參、沙參、百合、杏仁、川貝、胖大海等。原則是宜滋潤忌耗散。

飲食以溫和滋潤為主，並少吃辛燥，所謂「燥者潤之」，這是防燥治燥的原則。下面有些食療提供給您做參考：

(1) 對於秋燥咳嗽，痰少難咳者，有食療方。大雪梨1個、川貝粉3克、冰糖9克，先將梨去核，再把川貝粉和冰糖納入梨中，置於碗內隔水蒸熟，喝湯吃梨，分2次吃完，連續服用2-3天。

(2) 麥冬黑芝麻飲：麥冬1兩、黑芝麻1兩，加水煎熬，然後加入冰糖調味，即可多次飲用。可以養肺使皮膚光澤及頭髮烏黑。

(3) 杏仁粥：適用於外感風寒、肺胃失調所引起的咳嗽吐痰，氣逆喘息，大便乾或咳嗽吐食等症。杏仁20克去皮尖，白米50克。煮米成半熟時加入杏仁，繼煮成粥即可。晨起作早餐，服食可加白糖調味。 腳



不同年齡的人，可選擇不同的鍛煉項目。