

季節交替 飲食運動齊注重

秋季養生 補充水分防乾燥

文·台北市立聯合醫院中醫醫學部 吳建東醫師

「乍暖還寒時候，最難將息」宋朝詞人李清照在細雨紛飛、滿地黃花（其實是落葉）、野雁南飛的時候，寫了這首膾炙人口的詞，一方面是感嘆自己顛沛流離，另一方面也受到秋季的氣候，而導致情緒更為低落。就節氣來說，四季中的秋季，是最能引發憂鬱焦慮等情緒疾患，或是鼻氣管等呼吸系統過敏的季節，但究竟是為何會這樣呢？

秋季身心不穩有道理

每年的秋分大約都在9月底，而今年的秋分則是在9月23日。所謂的秋分，就是秋天正中間的日子，陰陽兩分；秋分之前，白晝長於夜晚，在屬性上為陽，秋分之後，夜晚長於白晝，屬性為陰。在這個季節中陰與陽、寒與熱、夜晚與白晝交替劇烈，情緒也受到急遽的變動，因此憂鬱加重。

古人見到樹葉因為日照減少，轉黃而掉落下來，情緒也跟著變差，因此這樣描述秋季，「秋屬金，其氣肅殺」，為了面對更寒冷的冬季，必須在此時做好養生的準備，以免冬日疾病更嚴重，至於秋季怎麼養生，《黃帝內經》裡面說得很清楚：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，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。」面對秋天的肅殺

之氣，我們要做的就是讓情緒平緩，所謂收斂神氣，不要隨意發怒，讓逐漸消退的元氣隨意散發出去。

除了情緒的部分以外，秋季為肺之應，呼吸系統也容易在秋季出毛病，原因在於秋季日夜溫差大，落葉粉塵又多，屬於身體第一道防線的鼻咽喉，容易受到這些氣溫粉塵的刺激。臨床上除了感冒的患者增多以外，本來包括鼻腔、氣管等過敏的患者，平時即便沒事，也會在這一段時間發作了起來。

秋天的特性，除了肅殺之氣以外，就是燥邪。所謂的燥，指的是水分不足的意思，當水分缺少了，皮膚等跟外界接觸的細胞就容易乾裂，以中醫的理論來說，肺與皮毛相關，我們呼吸道也時常與外界接觸，在這種情況下也容易乾燥，而呼吸系這種特別需要水分的組織，在秋季也特別容易出毛病。常看到的除了皮膚乾裂以外，也常常有乾咳、咽痛、口燥的問題出來，如果燥邪深入到腸胃，還有可能會有大便乾燥等便秘症狀。

秋季疾病的預防與建議

如果比較容易焦慮，在季節交替時容易情緒低落的族群，在秋季來臨時，建議多出外踏青，多散散心，讓原來滯鬱不行的氣血得以暢通。如果有低落的徵兆出現，盡快脫離讓人焦慮的當下，改變環境及氣場，以舒緩緊張的情緒；如果不能離開現場，也應該做

些「呼吸放鬆法」，解除身體的緊張。另外，吃些堅果、全穀類、或深色蔬菜，出門曬曬太陽，對於平時的保養也大有益處。

呼吸系統常出毛病，如鼻過敏、氣喘者，則要注意溫度變化，不要因為白日天熱疏於防範，而在夜晚著涼。此外要注意室內的通風，同時出外也要小心空氣粉塵的汙染，如果去車多人密集的地方，務必戴上口罩，其次則可以多做運動，鍛鍊心肺功能，讓身體能夠正常面對外來的病源，不會簡單的受寒就引發過敏疾病，比如說八段錦中的「左右開弓似射鵰」就相當適合。❤️

秋季養生飲食建議

因為秋燥的緣故，建議大量的補充水分，並且避免食用燒烤或油炸食物，雖然中秋節大家都會烤肉，但也要適量食用蔬果，比如說柚子或筊白筍之類的。至於藥膳保養，則建議使用較為滋潤的食材，如白木耳、蓮子、百合之類，藥物可以選麥門冬、杏仁、枸杞等等；如果平素氣虛無力者，還可以考慮黨參或西洋參，但個人體質不同，用藥或有不合，有疑慮還請找中醫諮詢。



作者簡介

台北市立聯合醫院 中醫醫學部 主治醫師
詠生中醫診所 院長
國立陽明大學 傳統醫藥研究所
華佗門第八十代傳人

秋季養生運動建議

一.呼吸放鬆法

1. 躺著最好，站姿坐姿亦可。
2. 吸氣時腹部鼓起，呼氣時腹部縮下，皆不用力。
3. 鼻子吸氣後，略閉氣，鼻子緩緩吐出，吐出時間約吸入的兩倍。
4. 腦袋放空。

二.左右開弓似射鵰

預備姿勢：馬步，兩手握拳放於腰側，拳心向上。

1. 兩臂前交叉，左臂在外，右臂在內。
2. 右手伸出食指、拇指，右臂向右緩緩推出。左手握拳屈肘左拉，頭向右轉，注視右手食指尖端，如拉弓狀。
3. 兩臂前交叉，左臂在內，右臂在外。
4. 左手伸出食指、拇指，左臂向左緩緩推出。右手握拳屈肘右拉，頭向左轉，注視左手食指尖端，如拉弓狀。

◎動作要點：兩手拉弓時，兩手成一直線，讓胸背得以伸展。

