清宿便

秋風掃落葉，深秋不止肌膚像落葉一樣枯乾、脫皮，就連大腸、大便都一樣響起乾燥與冬眠的警號。

根據五行學說，五季：春、夏、長夏、秋、冬；配五氣：風、暑、濕、燥、寒；同時五臟對比是：肝、心、脾、肺、腎。

因此，五千年前祖師爺已闡鳴了秋天配乾燥同時會出現傷害肺臟的危機。

從「腸」計議

不幸的是，肺主皮毛、肺與大腸相表裏，即意味着肺主管皮膚與毛髮，同時與大腸一脈相連。所以秋天除了風高物燥外，就連皮膚、肺臟、大腸、大便都一併出事。宿便積聚，體內毒素排不出去，對肌膚可謂雪上加霜。

要解除秋燥威脅，除了滋潤臟腑與肌膚外，還要從「腸」計議，否則，宿便未清，毒素滯溜，皮膚想靚都幾難。

要解決宿便和便秘的煩惱，其實好簡單：

1.按壓穴位：	
天樞	溫運氣血、通腸導滯，是治療便秘的有效要穴。有助腸中水穀氣化，吸收水分，排出乾糞，增進腸臟蠕動之力。
足三里	有調理脾胃、補中益氣、通經活絡、疏風化濕和扶正祛邪之功能。可使胃腸蠕動有力而規律，並能提高多種消化酶的活力，平衡食欲，幫助消化。
支溝	使三焦氣機得通，津液自下，胃氣和順而腸腑自調，便秘能解。
以上穴位，每日揉按三次，每次三十壓。按壓到有局部穴位有酸脹度為佳。	
禁忌：	孕婦按壓穴位前，建議先咨詢合資格的註冊中醫。

2.食療：清「道」夫（二人份量）	
材料	白背木耳一兩、紅棗五枚、鮮百合二兩、糙米一碗、鹽適量。
做法	1. 白背木耳用清水浸泡約 30 分鐘，待發軟發大後，撕去硬蒂及撕成細塊，備用。
	2. 鮮百合與紅棗洗淨，紅棗去核，備用。
	3. 白背木耳、紅棗和糙米放入適量清水同煲，水沸後收慢火再煲約 2 小時成粥，粥糜後再放入鮮百合大火滾約 5 分鐘，最後加入適量鹽調味便可。
服法	代主糧或佐餐熱服。日服 2 次，連服 7 天以觀其效。

禁忌	十四歲以下兒童份量減三分二，孕婦、老人家及長期病患者建議服用前先咨詢合資格的註冊中醫。
功效	
白背木耳	含有較多膠質,有較強的吸附力，可清胃滌腸，其纖維素對人體內許多營養物質的消化、吸收和代謝還起了很好的作用。
紅棗	補氣養血，滋脾胃。具「治心腹邪氣化頑用之功」，防止便秘，改善腸胃功能。
鮮百合	質地柔滑，有潤腸通便之功，並具有養心安神，潤肺止咳的功效。
糙米	養胃健胃，增強消化系統的吸收功能。含大量膳食纖維，可促進腸道暢通，加強益菌增殖，改善腸道蠕動，軟化糞便。

千草醫藥坊