

秋燥

秋高氣爽，風高物燥。入秋後，容易口乾舌燥，肌膚脫屑過敏，甚至出現龜裂、瘙癢的症狀，秋燥時節若不注意調理，極易老化起皺。這時的肌膚極度缺乏水分和營養，正正是為肌膚進補的重要時機！

何謂「秋燥」？

「秋燥」，就是從炎夏轉變到秋冬的過程，氣候開始乾燥、寒冷，肌膚黏膜水分加速蒸發，身體出現燥熱情況，冷熱反覆的交替，容易出現濕熱、燥熱的交互出現的情況。早晚溫差大，若素體抵抗力差的人士，特別容易患上感冒或舊患復發。

「燥」是秋季氣候的特點。秋燥消耗津液，並從口鼻先進入肺。津液就是唾液口水與體液，所以秋天會出現口乾口渴、食慾不振、流鼻血、皮膚乾澀與大便乾結的症狀。因此，秋季可多吃一些滋陰潤燥的食物，例如枇杷、梨、甘蔗、蘋果、花膠和燕窩等；少吃冰冷食物及凍飲，避免新陳代謝率更慢。不過，雖然秋季是滋補身體的好季節，但是進補也應適量，鹿茸、紅參等大補之物就不宜過量進補。

「滋陰養生法」預防衰老

中醫養生的角度認為，「肺主皮毛」，秋燥肺熱過重，損傷津液，致使外邪入侵，毛孔開閉失靈，肌膚乾燥粗糙，泛紅過敏，容易長粉刺痤瘡。而現代營養學也認為，唾液中含有一種腮腺激素，能強化血管和皮膚間質、結締組織的功能，因而能保持肌膚的水潤與彈性。體液有中和自由基和滋潤內臟的功效，可避免內臟提早衰退。秋天肺氣不足，口舌津液減少而影響皮膚，使面部失去光澤。所以運用「滋陰養生法」，可有助重拾青春，防禦肌膚衰老。

滋陰養生法：

針灸：針刺血海、合谷與尺澤等穴，以補手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，便可達到養陰潤燥的功效。

茶療：(1 人份量)

材料：野生霍山石斛 1 錢、野生花旗參 2 錢

做法：兩者混合後打成粉。注入 500 毫升沸水焗泡 30 分鐘便可飲用。每日 1 次，連服 7 天，以觀其效。

功效：緩陰虛燥熱、生津解乾涸、滋陰補氣。

禁忌：虛寒濕重、熱病早期陰未傷、濕溫病未化燥、脾胃虛寒（指胃酸分泌過少者）、女性經期不宜服用。