

霜降 | 補冬不如補霜降 柿餅清熱潤肺秋天必食

呂兆陞 霜降 燥邪 柿 秋天進補



呂兆陞中醫師指今年夏天天氣亦異常乾燥，一些因「燥邪」而產生的疾病明顯增多。

[點擊參加【中醫美容護膚工作坊】健康薈台網上FAN享會（10月28日晚上11時59分截止報名）](#)

2020霜降吃柿潤燥清熱 勿跟蟹同吃

霜降是每年秋天的最後一個節氣，霜降一到，象徵秋天即將結束，接下來就是寒冷的冬天。霜降的意思，就是到了這個時節，黃河流域一帶地區，地面上開始出現結霜的情況。當然，這不適用於華南地區，但是季節天氣變化，還是適用的。

「霜降一過百草枯」，此時天氣開始轉冷，天氣變化急驟，而且日夜溫差大。所以，日常起居生活必須注意保溫，尤其是會較早外出運動的年長者。近日天氣顯著轉冷，老人家患上傷風感冒的為數不少，在這疫情期間，更是令人疑心重重。另外，秋天燥氣當令，空氣濕度較低。而且今年夏天天氣亦異常乾燥，一些因燥邪而產生的疾病明顯增多，例如咳嗽、皮膚乾燥敏感、咽喉疾病、眼病、便秘、睡眠問題等。再加上日常配戴口罩令人減少飲水，問題更加嚴重。所以注意保持勤飲水，對日常健康及預防秋冬可能流行的疾病，都十分重要。一些秋天當令的水果，十分適合緩解秋燥引起的問題。霜降吃柿，是多地華人的共同習慣。一方面原因是霜降時節正是柿子成熟時間，另一方面，柿的潤燥功效正正處理秋燥所帶來的不適。柿果味甘澀、性寒，有潤燥清熱、潤肺化痰、軟堅、生津止渴、健脾止瀉等功能，可以緩解咳嗽、便秘或泄瀉、痔瘡出血等症狀。唯獨性質偏寒，脾胃虛寒人士不能吃，吃了容易胃痛泄瀉。而且食用禁忌也多，不能與同是秋天當造的蟹同吃，也最好不要空腹吃。經過擠壓乾燥而製成的柿餅，卻減少了其中的澀味，緩和了寒性，增強健脾消食的功能，而且味道更佳，煮糖水最宜。其他水果，諸如雪梨、蘋果、李子，都是潤燥佳品。

古語云「秋收冬藏」，一談秋冬，多說進補云云。更有「補冬不如補霜降」之說。其實，按道理，秋天進補確比冬天好。因為秋天天氣乾燥，比起暑天又涼快一截，人們往往胃口大開，消化吸收力強。北方人就有「貼秋膘」之說，就是把肥肉吃下去像往身上貼。然而，廣東地區始終較為潮濕，普遍人們脾胃較弱，大力進補反而助濕生熱患病，得不償失。所以補益必須顧脾胃，清潤平補或許較為合宜。說到

尾，要用中藥材調理身體，還是找註冊中醫師號脈穩妥。

柿餅百合糖水

材料：柿餅兩個、鮮百合30克、紅棗10克、蓮子適量、雪耳適量、冰糖適量。

做法：柿餅切塊，雪耳浸發好，與百合、紅棗、蓮子、冰糖加進適量清水，小火煲一小時即成。

柿餅清熱潤肺、止咳止瀉，此湯水適合秋天天氣乾燥，輕微咳嗽痰少而無外感者亦可適用。

撰文：註冊中醫呂兆陞

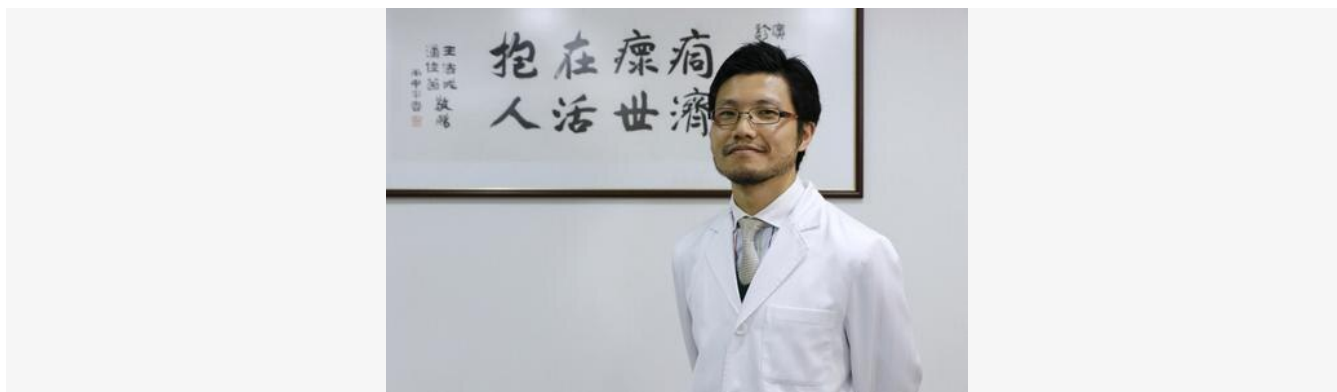
[點擊加入同路分享區 \(濕疹\) 並肩而行 對抗濕疹](#)

K Kwong檢測20款兒童口罩 學童復課必備防疫貼士

《化學博士K Kwong口罩檢測全攻略 兒童版》[復課Gear up](#)

英文版已登錄新版《蘋果》App[按此下載/更新](#)

支持蘋果深度報道，深入社區，踢爆權貴，即Like[蘋果專題及調查組FB專頁](#)！



呂兆陞中醫師指今年夏天天氣亦異常乾燥，一些因「燥邪」而產生的疾病明顯增多。

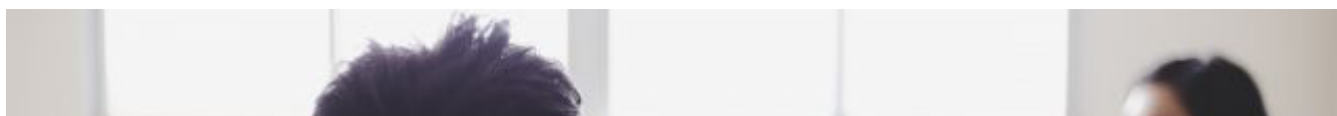


 附上圖片

發佈

0 留言

相關文章





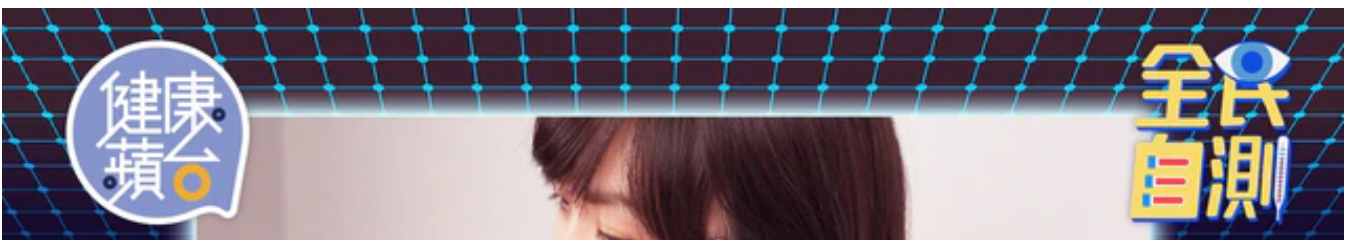
泌尿百科 | 早洩影響伴侶關係打擊自信 先天與後天性早洩治療方法不同宜及早求醫

...



心房顫動 | 房顫患者中風風險高五成 微創左心耳封堵術助病人預防缺血性中風

...





[聽力](#) | [聽音頻自測聽覺年齡](#) 聽力差或因耳中風, 須把握兩星期治療黃金期

勿以為年輕就不會有聽覺退化, 若發覺聽歌或看電視要調校到很大聲、交談時要對方重覆幾遍才聽到, 你可能已出現聽覺退化。...



[使用條款](#) [私隱聲明](#) [廣告刊登](#) [聯絡我們](#)

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載