

秋季養肺 擺脫長新冠

撰文◎中醫部針傷科主治醫師 楊晨莘



一轉眼，今年又進入倒數第二個季節—秋季了。宋玉《九辯》：「悲哉，秋之為氣也。」秋天總是令人多愁善感，尤其見到枯瘦的樹木與滿地落葉，更是讓人感到憂鬱。

以中醫理論來看，「秋季」在五行學說中屬金，五臟中「肺」也屬金，七情中肺之志為悲與憂，加上陽消陰長、日照減少，的確容易使人感到悲傷、憂愁，而且過於乾燥的空氣也更容易損及人體健康。

秋燥傷「肺」

秋天時，空氣的溼度逐漸下降，尤其是白露過後，雨水漸少、天氣乾燥，稱為「秋燥」。

在中醫理論中，肺喜「潤」而惡「燥」。這裡的「肺」除了泛指鼻、口腔、肺部等呼吸系統外，中醫也有「肺主皮毛」的說法，認為皮膚、毛髮與肺息息相關。秋天的燥氣會損傷人體的津液，讓鼻與口腔黏膜、皮膚及毛髮等處的水分快速蒸發，容易傷肺。

秋燥傷肺，可能造成乾咳、少痰、口腔與鼻黏膜乾燥、呼吸不順、皮膚乾燥乾癢、便秘等症狀。

長新冠對「肺」的影響

另一方面，這幾年新冠肺炎疫情蔓延，很多患者確診後出現長新冠的諸般症狀，其中許多症狀也與肺的陰液受損有關。

長新冠（long COVID）指的是感染新冠肺炎後出現的慢性後遺症，世界衛生組織（WHO）對長新冠的定義為：一、在感染後3個月內發生；二、症狀持續超過2個月；三、無法用其他診斷排除，症狀恐持續長達1年。

人的所有臟腑都可能受到新冠肺炎的侵襲，在「肺」的部分，患者可能出現久咳不癒、胸悶、胸痛、呼吸困難、嗅覺喪失等症狀，有些患者則會有皮膚方面的症狀，譬如皮膚乾癢、蕁麻疹、紅疹等。

面對秋燥與長新冠，建議大家可藉由秋季養生之道，維護身心健康。

中醫典籍談秋季養生

秋季雖然充滿悲憂且較為乾燥，但也是養肺的好時節，中醫傳統典籍《黃帝內經·素問·四氣調神大論》就提到此時的養生之道：

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，逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。

意思是說：秋天時（農曆7-9月，共三個



月），自然界的萬物經過夏季的豐收後，開始進入感受、容納、平和的收納狀態，此時天氣急躁，急著收斂，地氣清肅，天地間有一股肅殺之金氣。這時候人們應該早睡早起，晚上最晚 11 點以前入睡，早上公雞啼叫時就起床，心中不要雜念紛擾，要保持內心寧靜，以避免被秋季的肅殺之氣影響，古人有「秋收、冬藏」之說，秋季主收，要收斂神氣，不要外散消耗身體的精、氣、神，如此就能使肺氣清潤，這是秋季的養生之道，如果違反了就會損傷肺氣，經絡理論中，肺與大腸相表裡，如此冬天容易患有腸道的疾病，也會影響到冬天收藏精氣的功能。

由此可知，秋季養生有三個重點：

早臥早起

早睡早起，晚上 11 點以前入睡，天亮公雞啼叫時就起床，不要熬夜，熬夜會傷陰耗氣，《黃帝內經》亦云：「春夏養陽，秋冬養陰。」此時應該把握時機養陰。

精神調養

秋季宜注意精神調養，保持內心寧靜，避免被秋季的肅殺之氣影響。秋季容易使人悲傷

憂鬱，如果本身有憂鬱傾向或是罹患抑鬱症的人，此時盡量接觸會令人开心的事物，譬如看些娛樂節目、喜劇片、多聽笑話，或是聽些輕鬆愉快的音樂。

避免過度消耗精神體力

秋季主「收」，自然界的陽氣由發散轉變為收斂，人體的陽氣也會向內收斂，此時應配合收斂神氣，避免過度勞心勞力，以免消耗身體過多的精、氣、神，譬如運動不要大汗淋漓，適度流汗即可。

秋季的飲食與日常養生

除了《黃帝內經》所述外，以下幾種飲食與日常的養生之道，也能幫助秋季養肺：

吃白色食物

中醫認為「白色入肺」，秋季適合吃些白色的食材來補肺，譬如白木耳、白蘿蔔、百合、水梨、甘蔗、柚子、山藥、蓮藕等，能夠滋陰潤燥。

喝足量的水

補充足量的水分，維持身體水分代謝的平衡，可避免皮膚、黏膜乾燥。

體質燥熱者不宜熱補

有些人的體質偏於燥熱，建議不吃辛辣、炸、烤等容易造成上火的食物，也不要任意進補，尤其是肉桂、羊肉等熱補的食材，如此一來，可避免過度消耗津液。

大口呼吸新鮮空氣

到戶外空氣清新處，盡量吸入新鮮的空氣後，再漸漸呼出濁氣。

規律運動

有助於增加肺活量，增強肺部功能。

結論

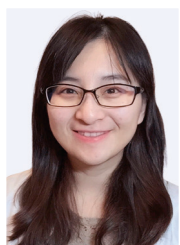
「春生、夏長、秋收、冬藏」是大自然的規律，中醫理論認為天人合一，配合四時的陰陽變化調養身心，能夠幫助我們健康長壽，祝福大家都能平安健康。



恩主公醫院中醫部研發之秋容茶

本院中醫部研發了四季養生茶飲，不同的季節有適合當季飲用的茶飲，秋季為「秋容茶」，由紫蘇葉、桑葉、蘆根、連翹、枇杷葉、藿香、杏仁、甘草這八種中藥組成，能清肺化痰、潤肺止咳，其中的蘆根能清熱生津、桑葉能涼潤肺燥，是治療秋燥咳嗽常用的藥材。「秋容茶」整體偏涼，不適合體質虛寒的人，因此務必經中醫師專業評估後，體質適合者方可適量飲用，對於秋季養生有輔助加強之效。

 紫蘇葉	 桑葉	 蘆根	 連翹
 枇杷葉	 藿香	 杏仁	 甘草



作者介紹

楊晨琪 中醫部針傷科主治醫師

介紹：長庚大學中西醫雙主修，現任恩主公醫院中醫部針傷科主治醫師。專長為：1. 肌肉、關節疼痛（肌肉痠痛、腰背疼痛、落枕、網球肘、媽媽手、腕隧道症候群、板機指、五十肩、退化性關節炎、足底筋膜炎等）；2. 中風後遺症；3. 頭痛、失眠、腸胃疾患；4. 眼科疾病（飛蚊症、乾眼症、青光眼、黃斑部病變等）；5. 婦兒科疾病、中醫體質調理。