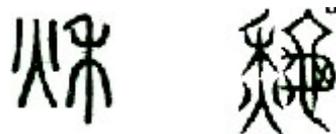


“西風響，蟹腳癢” — 秋季養生話螃蟹

文/中醫內科 張永明 主治醫師

據《黃帝內經·四氣調神大論》云：“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。”。所謂“秋三月”是指從立秋開始，經處暑、白露、秋分、寒露、霜降 6 個節氣共計 3 個月，深入剖析“秋”的內涵，從《說文解字》可以看出：“秋，禾穀熟也。從禾。”（參見圖一、二），進一步從文字學的轉換來探討，發現籀文“秋”字的偏旁像似一種龜類的生物圖案，這是非常值得玩味的文字記載，如果再深入從甲骨文的象形世界中去摸索“秋”字就可以看出端倪，別有一番深意，因為“秋”乃一個象形字，甲骨文描繪出像“蟋蟀”



圖一：《說文解字》“秋，禾穀熟也。從禾。” 圖二：籀文“秋”似龜形



圖三：甲骨文“秋” - 似蟋蟀形

“蟋蟀”之形，秋至而蟋蟀鳴，藉以表示庄稼成熟的秋天，庄稼穀熟轉為黃色，故或另加義符火，用庄稼焦黃來表示秋天，後世的文字演變過程將此一偏旁由“蟋蟀形”訛變為“龜形”接著出現“禾形”而逐漸形成現今通用的楷書體例。（參見圖三）

天地之間運氣的循環經歷了春生、夏長，逐漸跨入秋收階段，氣候逐漸交替，由暑熱開始轉涼，草木逐漸蕭條，萬物變得寂靜，這正是所謂“秋瑟之氣”，在這種秋景、秋色、秋意、秋聲、喜秋、悲秋之交織下，無怪乎戰國時代宋玉《九辯》中描述：“悲哉，秋之為氣也。蕭瑟兮草林搖落而變衰。”，在天人相應的作用下，這種節氣特質會進一步影響到人們的心境，因此在起居活動中也應該配合這種的節奏，由春夏的開闊心情逐漸轉趨沉靜內斂，這正是中醫所強調的季節養生法則。

如何進行秋季養生法則呢？這可以從古代中醫典籍《黃帝內經》的記載學習，《黃帝內經·四氣調神大論》：“逆秋氣，則太陰不收，肺氣焦滿。……夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人之行，愚者佩之。從陰陽則生，逆之則死，從之則治，逆之則亂。反順為逆，是謂內格。”。這段話中已經概括指出人們在秋季裡心靈思想活動意識要內斂、清靈、神氣漸收，不讓心思外縱，保持肺臟的氣機通調，來抵禦秋季寒涼的侵擾，因此要多注意溫差變化，隨時添加衣被，避免著涼，尤其是幼兒與老年人身體免疫抵抗差，對天氣變化很敏感，更應注意保暖，所謂預防重於治療，懂得適時調攝，常保身體平衡。

秋季養生的另一個重點就是飲食調理，民間諺語云：“西風響，蟹腳癢”。當秋風一起，菊花綻滿，蟹的生長也是正當時節。江河湖海都產蟹，依產地不同，種類、大小、味道



圖四：《說文解字》“蟹，有二敖八足。旁

第一，接下來是河蟹、江蟹、溪蟹，海蟹體型較大，肉質和行，非他鮮之穴無所鮮美程度略遜一籌，蟹中極品當數陽澄湖產的大閘蟹，這種底，從虫解聲。”

蟹在形態上有四大特徵：（一）青背：蟹殼成青泥色，平滑而有光澤；（二）白肚：貼泥的臍腹甲殼，晶瑩潔白，無



墨色斑點；（三）黃毛：蟹腿的毛長而呈黃色，根根挺拔；圖五：古文“蟹”

（四）金爪：蟹爪金黃，堅實有力，放在玻璃板上，八足挺立，雙螯騰空，臍背隆起，威風凜凜。（參見圖四、五）。

食用螃蟹的方法很多，然而最正宗的吃法則是清蒸，這樣的好處是可以保持螃蟹的原味。方法是將活蟹洗淨後，用線繩捆紮好蟹螯蟹爪，不讓它在籠中亂爬，以免蒸熟後蟹爪因掙扎而零落不全，然後入蒸籠，當蟹殼變紅後，取出，去繩，一個個整齊地置在白瓷盤中，欲食用時搭配菊花，在幽幽淡淡的菊香