基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

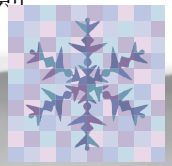
冬季養生保健食療

那打素中醫藥臨床研究服務中心

註冊中醫師 莊瑞寧

冬季養生

- 冬季：
- 立冬(7/11)、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒(20/1)
- 陽氣潛藏，陰氣盛極，養精蓄銳
- 養生以 **“藏”** 為原則



冬季之作息調養

- “冬三月，此為閉藏……使志若伏若匿” －養精蓄銳，有利於來春的陽氣萌生。
- “早臥晚起，必待日光。…去寒就溫，無泄皮膚，使氣極奪，此冬氣之應，養藏之道也。”
- 冬天動一動，少鬧一場病；冬天懶一懶，多喝一碗藥

冬季一般飲食調養

- “春夏養陽、秋冬養陰” ，宜食用有滋陰潛陽的食品如：
- 谷類、羊肉、鱉、龜、木耳、杜仲、狗脊、川斷、高麗參
- 進補的時機

冬天的中醫食療

杞子桑椹圓肉湯

- 材料: 杞子四錢，桑椹四錢，龍眼肉三錢，冰糖適量(作甜湯)，或瘦肉(作湯)
- 做法: 藥材浸透; 將材料放入瓦煲內加水煮1小時，調味即成
- 功效: 滋養肝腎，安神明目
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

當歸生姜羊肉湯

- 材料: 當歸一片，生姜30克，羊肉
- 做法: 羊肉置沸水鍋內稍燙，撈出，切成條塊; 將羊肉條塊及生姜、當歸放入洗淨的砂鍋內，加入清水適量，煮沸，用文火燉至羊肉熟爛，調味即成，飲湯食肉
- 功效: 補血散寒
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

人參燉雞

- 材料: 小雞1隻，紅參10克，調味
- 做法: 雞去腸雜切件，人參切片與雞肉一起放進燉盅內，加清水適量，燉盅加蓋，文火隔水燉2-3小時，調味，飲湯食肉
- 功效:大補元氣
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

蟲草百合鴨肉湯

- 材料: 冬蟲夏草5條，百合25克，鴨肉
- 做法: 先將鴨肉燉45分鐘，加入蟲草、百合再煮30分鐘，飲湯並食蟲草和鴨肉
- 功效:滋陰潤肺
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

桑寄生黑豆湯

- 桑寄生15 g、黑豆20 g、瘦肉適量
- 製法：將以上藥材浸30分鐘，然後熬成湯，加適量鹽，即可食用。
- 功用：補腎養肝，美容。此湯可補肝腎、養顏保健。
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

木耳冬菇瘦肉湯

- 材料: 黑木耳一兩、雪耳一兩、冬菇六隻、瘦肉六兩、生薑兩片、調味適量
- 做法: 將冬菇、木耳、雪耳用清水浸透，去腳切段; 瘦肉切片，出水; 將材料放入瓦煲加水煮兩小時，調味
- 功效: 養陰潤肺，降血壓、血脂及膽固醇
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

杜仲牛膝豬尾湯

- 材料: 杜仲5錢，牛膝5錢，豬尾一條，蜜棗兩枚，生薑二片，調味適量
- 做法: 杜仲、牛膝浸洗，豬尾切斷出水，放入瓦煲內，加水煮約三小時，調味即成
- 功效: 補肝腎、強筋骨
- (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

其他冬天的中醫食療

- 首烏桑寄生蓮子蛋茶
- 烏精蛋
- 首烏杞子黑豆湯

感冒的飲食調養

- 《黃帝內經》--
- “邪之所奏，其氣必虛”
- “正氣存內，邪不可干”
- “不治已病治未病”

- 【桑杏飲】
- 應用：秋冬季氣候乾燥，可清肺潤燥
- 材料：桑葉 3 錢，南杏 3 錢，北沙參 2 錢，川貝 1 錢，雪梨連皮 1 個，冰糖適量
- 做法：把所有材料(冰糖除外)用清水浸泡 20 分鐘，其後連水帶料煲 30 分鐘，加入冰糖，溶化後即成
- 以上食療由衛生署提供，服前應咨詢註冊中醫師

- 【薑蘇飲】
- 應用：冬春季節風寒當令，可散寒解表
- 材料：生薑 3 錢，紫蘇葉 3 錢，紅糖適量
- 做法：將生薑、紫蘇葉加水約 500 毫升，煮滾約 10 分鐘，隔渣，加入紅糖調均趁熱飲用
- 以上食療由衛生署提供，服前應咨詢註冊中醫師

- 【藿佩湯】
- 應用：夏季暑濕當令，可祛暑解表
- 材料：藿香 2 錢，佩蘭 2 錢，薄荷 1 錢
- 做法：將藿香、佩蘭加水 500 毫升，煮滾約10分鐘，放入薄荷，焗 5 分鐘，隔渣，當茶飲用
- 以上食療由衛生署提供，服前應咨詢註冊中醫師

- 【荊芥薑糖茶】
- 應用：體質偏寒者，喜暖怕冷，唇色淡白，手腳冰冷，大便較爛，小便清長
- 材料：荊芥 2 錢，紅茶 3 錢，紅糖適量，生薑汁半湯匙
- 做法：用開水約 250 毫克沖泡荊芥和茶葉，焗 10 分鐘，隔渣，加入薑汁、紅糖調勻即成
- 以上食療由衛生署提供，服前應咨詢註冊中醫師

- 【桑菊銀花茶】
- 應用：體質偏熱者，口渴喜冷飲，面色偏紅，聲高氣粗，喜涼怕熱，大便偏乾結，小便黃等
- 材料：桑葉 2 錢、銀花 2 錢、菊花 3 錢、甘草 1 錢、薄荷 1 錢，若咽喉不適可加桔梗 2 錢
- 做法：材料洗淨加水約 500 毫升，煮滾約 10 分鐘，放入薄荷，焗 5 分鐘，隔渣，當茶飲用
- 以上食療由衛生署提供，服前應咨詢註冊中醫師

感冒了，怎麼辦？

1. 立即求醫
2. 補充津液，促邪外達：如馬蹄、雪梨、甘蔗
3. 清淡飲食，辨證調養
4. 戒口---避免外邪滯留
   - 禁食油膩煎炸
   - 避吃酸澀收斂之物
   - 一般不宜服用補益藥品

解“凍”妙法

- 凍瘡輕症：多發生於暴露位置，紅腫，觸之冰涼，遇熱瘙痒不適
- 當歸、黃著、黨參、白朮、茯苓、丹參、桂枝各2-3錢、生薑3片，煎水溫服，或加適量瘦肉煲湯 (食療僅供參考，服用前請先咨詢註冊中醫)

其他養生注意點

1. **勞逸適度**
   - 久視傷血，久立傷骨，久行傷筋，久臥傷氣，久坐傷肉，皆損健康。
2. **小心進補**

明智進補

（1）感冒未清者，不宜進補

（2）血壓高的人士，不可隨便進補

（3）進行手術後，應稍後才進補

（4）腸胃不佳、消化不良，不宜進補

（5）肚瀉期間，不宜進補