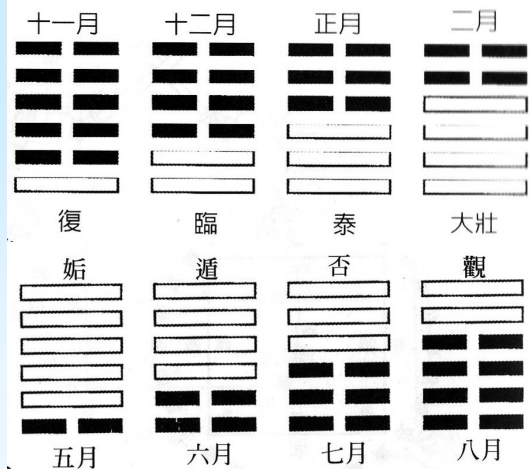


冬至一陽生，夏至一陰生－
 冬季保健要方
 [護士協會講座]
 註冊中醫師
 莊瑞寧

冬至一陽生？



「復」-恢復的意思，指萬物回春，陽氣初起，還在**培養**時期，力量並不充足。

冬至一陽生

- 陽氣為身體的能量
- 人順應大自然的變化，冬至時陽氣在人體內初起，屬**培養**、**萌芽**時期
- →冬季養生=保養陽氣（“叉電”）
- 陽氣充足
- →有足夠的能量供應春季、夏季、秋季，減少生病
- “正氣存內，邪不可干”

廣東冬季保健食療要旨

- 一般飲食要點:
- 避生冷寒涼
- 選味道、性質屬 “辛” “甘” “溫熱” 的食物
- 蔬果：
核桃、粟子、白薯、黑豆、芝麻、花生、松子、
辣椒、胡椒
- 肉類：
性溫為主 (蝦、雞、羊、牛)
- 茶：
紅茶：普洱
- 如冬季進補過度導致熱氣，可食白蘿蔔食熱消滯

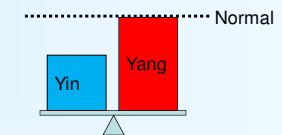
傳統冬季進補

- 根據氣候、體質特點，靈活補身
- 人人皆可補？

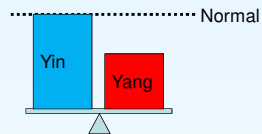
- 1. 虛証實証
- 2. 虛的性質

辨証施補

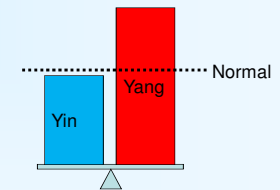
陰虛 → 陽熱症狀相對較盛 → “虛火”



陽虛→陰寒症狀相對較盛→虛寒



單純陽盛→實熱



熱底飲食

- 偏熱的體質或熱性疾病，可選用性質屬寒的食品。
- [例如] 瓜果、蔬菜中性寒者偏多，如梨汁，可用於清熱、止渴、生津；西瓜、茶水等，可清熱、利尿；蘿蔔、甘草可治外感喉痛；赤小豆、白扁豆可清熱除濕等。

寒底飲食

- 偏寒的體質或寒性疾病，可選用性質屬熱的食品。
- [例如] 調味品中性熱者偏多，如姜糖湯可溫中發汗；辣椒、生薑能通陽健胃；胡椒、茴香可治胃寒疼痛；蔥白和生薑煎服可用於治療風寒外感等。

進補的方法

- 有平補法、清補法、溫補法、峻補法四種。
- 普通人保健: **平補法**
- (1)用不熱不寒，性質平和的食物。如多數的糧食、水果、蔬菜，部分禽、蛋、肉、乳類食物，如粳米、玉米、扁豆、白菜、鵪鶉、豬肉、牛奶等。
- (2)用既能補氣，又能補陰或既能補陽，又能補陰的食物。如山藥、蜂蜜既補脾肺之氣，又補脾肺之陰，如枸杞子既補腎陰，又補腎陽等，適合陰陽有虛損但不嚴重的人。

- **清補法**是應用補而不滋膩礙胃，性質平和或偏寒涼的食物，如清補涼。
- 陽虛人士: **溫補法**
- 用溫熱性食物進行補益的方法，如核桃仁、大棗、龍眼肉、豬肝、狗肉、雞肉、鱈魚、海蝦等。

清補: 木耳冬菇瘦肉湯

- 材料: 黑木耳一兩、雪耳一兩、冬菇六隻、瘦肉、生薑兩片、蜜棗兩粒調味適量
- 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
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

平補: 蟲草百合鴨肉湯

- 材料: 冬蟲夏草5條，百合一兩，鴨肉
- 做法: 先將鴨肉燉一小時，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，服用前請先諮詢註冊中醫)

平補: 桑寄生黑豆湯

- 桑寄生三錢、黑豆一兩、瘦肉適量
- 製法：將以上藥材(黑豆要先炒)浸30分鐘，然後熬成湯，加適量鹽，即可食用。
- 功用：補腎養肝。
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

平補/溫補: 杞子桑椹圓肉湯

- 材料: 杞子四錢，桑椹四錢，淮山五錢，龍眼肉三錢，冰糖適量(作甜湯)，或瘦肉(作湯)
- 做法: 藥材浸透，加水煮1-2小時，調味即成
- 功效: 滋養肝腎，安神明目
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

溫補: 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，服用前請先諮詢註冊中醫)

峻補: 人參燉雞

- 材料: 小雞1隻，紅參片三錢，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，服用前請先諮詢註冊中醫)