



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

那打素中醫藥臨床研究服務中心

中醫保健養生食療

註冊中醫師: 莊瑞寧

帝王養生法

延壽飲食

吃大棗海參17食品 龍井紹興酒可抗衰老

素 始皇追尋長生不老之靈丹妙藥，原來就在你我咫尺。理工大學中醫師研究中國2,000多年來18名年逾古稀（即70歲）的帝王帝后日常喜用的飲食品，發現大棗、人參及海參等17種滯人常吃的藥食品，及龍井、大紅袍、紹興酒、葡萄酒等8種茶酒，以及有多種藥材製成的八仙糕等複方食品，具延遲衰老及保健作用。

港人日常生活緊張，醫師說多吃喝此等食療，可有別抗衰性、延長壽命。

■本報記者 邵球攝

理大中醫師 研長壽帝后飲食

理工大學中醫藥臨床研究服務中心醫師李春生指出，自秦始皇統一中國後逾2,000年間，共有369名帝王平均年歲只約42.26歲，即不達過中年，當中只有22位帝王及12名皇后及皇太后是年逾古稀，包括最長壽89歲的乾隆皇帝、82歲的武則天、71歲的西漢武惠帝等。

他還選取最長壽的16名開帝王及2名帝后，參閱正史、繪史及民間檔案，研究他們日常喜用的飲料食品，發現他們具有養生功效，包括有17種食品：蜜、大棗、人參、燕窩、蘑菇、黃豆、貝類、海參、燕窩、8種茶酒、武夷大紅袍、西湖龍井、茉莉花茶、紹興酒、葡萄酒，以及3種複方食品如八仙糕及參茸果等。

漢武喜大棗 慈禧愛海參補腎

西漢武帝喜用的大棗，李春生解釋，它味甘性溫無毒，含多種氨基酸、水溶性糖類等營養，主治老人體弱、胃虛食少及氣血津液不足等症；臨床及藥理研究證明，可調節免疫功能，具鎮靜、降壓、保肝作用；慈禧太后鍾愛的海參，亦有補腎、強精、養血潤燥等功效。經臨床及藥理研究顯示，海參口服表能延長果蠅壽命、降低食慾好處。

飲料方面，中國傳統茶葉經苦甘性，具有抑制血管硬化產生，加快血液循環等作用，含維生素P的葡萄酒、紹興酒，每日飲用100毫升以內，有助促進血液循環，提高血

古代帝后養生食品

蜂蜜

營養 大量葡萄糖、果糖，多種維生素
功效 調節新陳代謝、保心、脾、肝、腎、胃，提高老人白紅蛋白含量，外用美容護膚、治療瘡癤等

大棗

營養 多種氨基酸、水溶性糖類、維生素、多酚等
功效 調理免疫功能、可鎮靜、催眠、降壓、保肝，抑制癌細胞增生

人參

營養 30多種人參皂苷
功效 延緩正常細胞凋亡，增長人體壽命，抗衰老，調節免疫機體，改善性功能

西漢武夷

營養
功效

人參

營養
功效

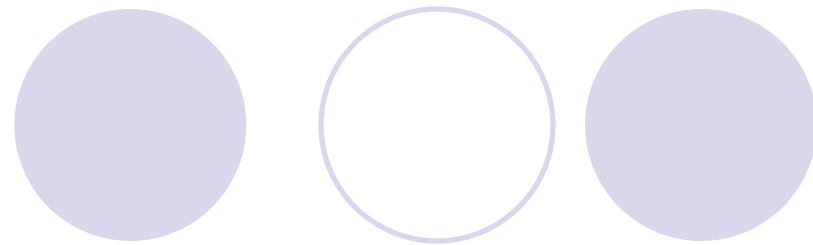
紹興酒及葡萄酒等酒類

營養 維生素P、花青素
功效 有助血液循環、駐顏、滋陰補腎等

海參

營養 滋陰補腎

養生



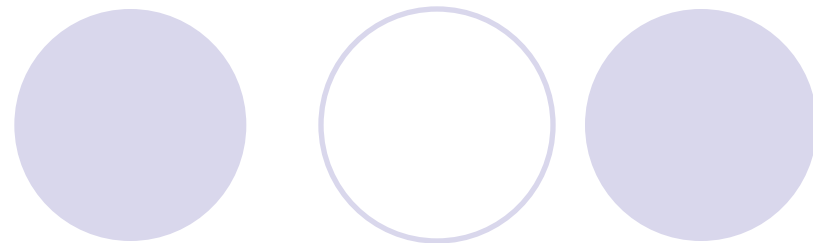
- 減少疾病
- 增進健康
- 延年益壽

中醫食療養生

1. 什麼是食療？

- 醫(藥)食同源
- 大棗、百合、蓮子、芡實、山藥、白扁豆、茯苓、山楂、生薑、蔥白...

中醫食療養生



2. 食療有什麼功用？

- 食物治療

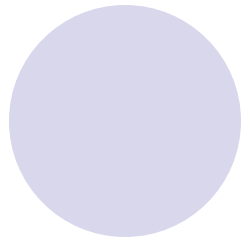
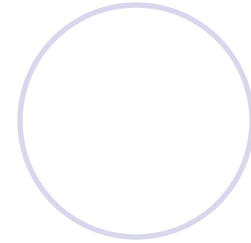
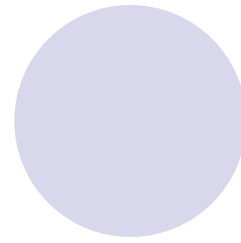
- 外感風寒 → 生薑紅糖水

- 外感暑濕 → 鮮西瓜、綠豆湯

- 辨證調養

- 促使機體康復

食療要注意什麼？



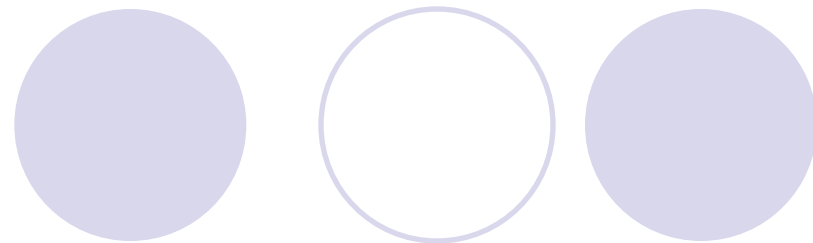
1. 飲食有節

2. 注意寒熱溫涼

3. 順時調養



1. 飲食有節



古人話：

- 生冷無節，飢飽失宜，調停無度，動成疾患

1. 飲食有節

宜多樣

- “五穀為養、五果為助、五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補益精氣”

宜清淡



1. 飲食有節

食宜少緩

“尊年之人，不可頓飽，但頻頻與食，
使穀氣易化，胃氣長存”

不宜“偏”，不宜“過”

1. 飲食有節

飯後百步走，
能活九十九

食療要注意什麼？

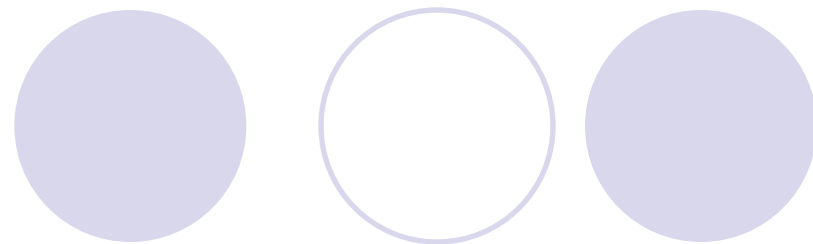


1. 飲食有節

2. 注意寒熱溫涼

3. 順時調養

2. 注意寒熱溫涼

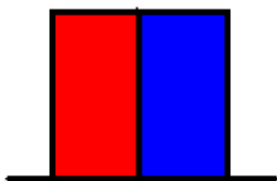


- 食物與藥物一樣有分寒、熱、溫、涼，稱為“四氣”
- “寒者熱之，熱者寒之”
- 如何分寒底熱底？

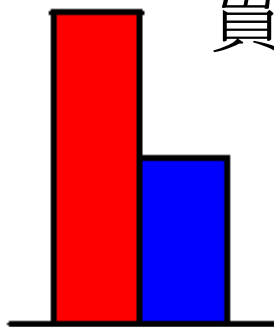


如何分寒底熱底?

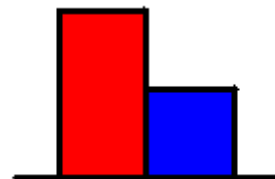
正常



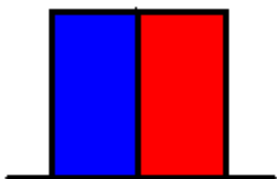
實熱



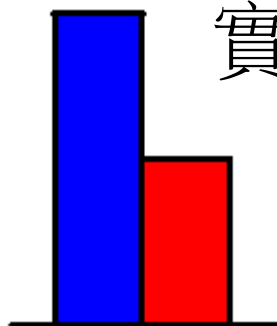
虛熱



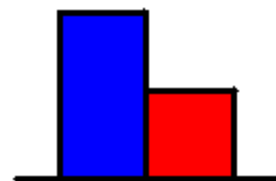
正常



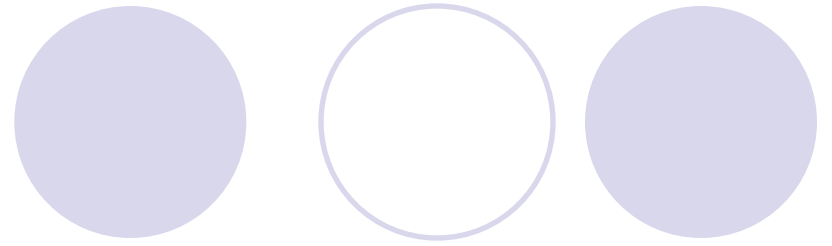
實寒

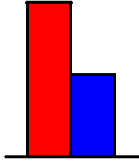
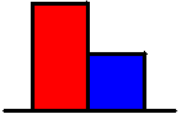


虛寒

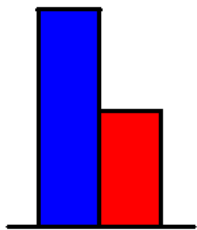


如何分寒底熱底？



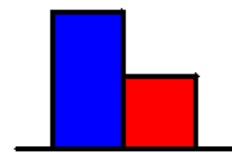
- **熱性(實熱/虛熱)體質**：容易口乾口苦舌燥、大便乾硬、心煩、怕熱
- **實熱**：小便短赤，舌紅苔黃燥 
- **虛熱**：大便如羊屎，潮熱盜汗，腰膝酸軟，失眠，耳鳴，舌紅少苔 
- 熱性體質則應多吃涼性食物，但虛熱者需同時養陰

實寒



如何分寒底熱底？

虛寒

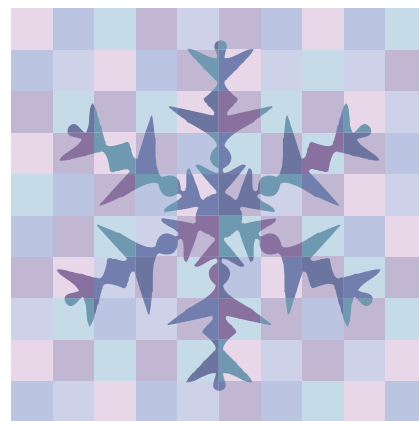


- 寒性(實寒/虛寒)體質：面色較白、四肢冰冷、怕冷
- 實寒：大便艱澀、關節痛而拒按、舌苔白膩
- 虛寒：小便清長、關節痛時喜按喜暖、腰膝冷痛、易頭暈、舌淡苔白
- 寒性體質應多吃溫熱，少吃寒涼，虛寒者需同時補充陽氣

分清寒熱，強身容易

● 寒性或涼性食品：

- 綠豆、芹菜、菊花、柿子、梨、香蕉、冬瓜、絲瓜、西瓜、鴨肉、金銀花
- 清熱、生津、解暑、止渴
- 熱性病證、陽氣旺盛、虛火偏重體質



分清寒熱，強身容易

● 熱性或溫性食品：

- 羊肉、狗肉、雀肉、辣椒、生薑、茴香、砂仁、肉桂、白酒等
- 溫中散寒、補陽、暖胃
- 適合寒性體質，陽氣不足者



食療要注意什麼？



1. 飲食有節

2. 注意寒熱溫涼

3. 順時調養

整體觀念、天人合一

木	肝	春	風	青	酸
火	心	夏	暑	赤	苦
土	脾	長夏	濕	黃	甘
金	肺	秋	燥	白	辛
水	腎	冬	寒	黑	咸

3. 順時調養

- 辛味: 如秋冬季多外感風寒感冒者，宜吃具有辛辣味的生薑、蔥白、紫蘇等食品以宣散外寒
- 苦味: 如夏季炎熱易出汗，中暑，宜吃苦瓜，苦瓜味苦性寒，取其苦能清泄之力，適宜熱病煩渴、防中暑
- 又如茶葉，苦甘而涼，也具有清泄的功效，適宜夏日飲用，有清利頭目、除煩止渴、消食化痰的好處

3. 順時調養

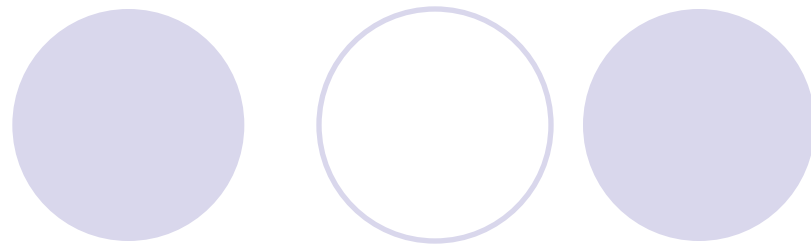
- 注意!只能作參考，例如: 香港地處華南，濕氣重，氣溫熱，過食甘品加重濕氣困脾，易成濕熱; 秋天天氣乾燥，多食辣椒易傷肺陰，燥上加燥，易流鼻血
- 可參照《中醫飲食營養學》

秋季養生

- 秋季：
- 立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降
- 陽氣漸收、陰氣漸長的過渡期
- 養生以 “收” 為原則



秋季之作息調養



- 《內經》：秋三月，早臥早起，與雞俱興。早臥以順應陽氣之收，早起使肺氣得以舒展。
- “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”
- 肺在志為憂，悲憂易傷肺

秋季一般飲食調養

- 針對“秋燥”，可多服用滋陰潤燥之食品
或中藥如：
- 芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠蘿、生地、
西洋參、沙參、玉竹、麥冬、百合、杏仁、
川貝等



秋季食療

紅棗花生湯

- 紅棗10枚、花生15g、栗子10-15個、加雞爪或瘦肉
- 作法：花生浸1-2小時。栗子去殼，備用。將所有用料放進水中，然後熬成湯，加適量鹽，即可食用。
- 功用：養血補腎潤燥。
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

洋參石斛老雞湯

- 材料: 花旗參三錢、石斛三錢、老雞半隻、生薑二片、紅棗六枚、調味適量
- 做法: 將石斛、紅棗、老雞洗淨，連同薑片，加入滾水中煮約二小時，最後加入花旗參及調味，再滾十分鐘即成
- 功效: 養胃陰、清胃熱、生津止渴
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

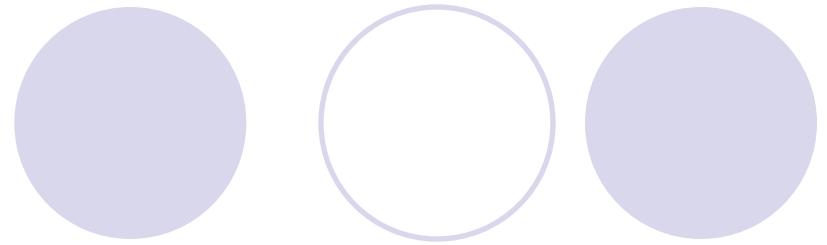
沙參玉竹糖水

- 玉竹15g、北沙參15g、蓮子25g、雪耳1個、冰糖適量
- 製法：將以上藥材浸30分鐘，後即煲30-45分鐘，加下適當冰糖，即可食用。
- 功用：滋陰潤燥。對於肺胃陰虛，皮膚乾燥、失眠者用。
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

百合燉雪梨

- 材料: 百合一兩、雪梨二個、冰糖適量
- 做法: 材料洗淨，雪梨去芯，切成塊; 將材料放入燉盅內，加入溫水，隔水燉約一小時，即可連湯料同食
- 功效: 養陰生津、滋補肺腎、清心安神、除煩止渴、瀉火
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

無花果雪耳湯



- 材料: 雪耳二隻，無花果**6**枚
- 做法: 雪耳用清水浸透，去腳; 無花果洗淨，剖開對半; 將雪耳、無花果加水煮約一小時即成。(作為甜湯，可加冰糖; 如作湯水，加瘦肉同煮即成)
- 功效: 滋陰潤肺，利咽喉
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

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，服用前請先諮詢註冊中醫)

秋風起.....



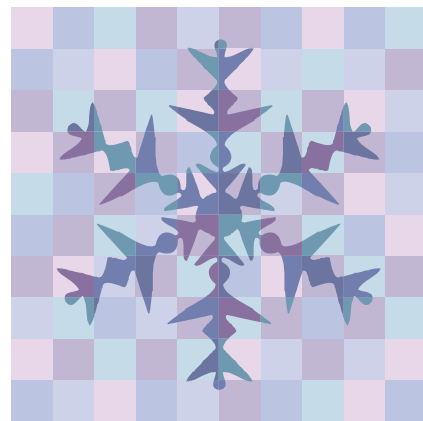
解“毒”妙法

- 症狀：頭面部或雙手的皮膚變紅、微熱，甚至灼熱、痕癢，以至劇癢，局部浮腫不適等；倘若容易皮膚敏感，或有濕疹者，痕癢更甚
- 紫蘇葉**15**克、生薏米**20**克、布楂葉**15**克、金蟬衣**8**克、生甘草**5**克，煎水溫服。

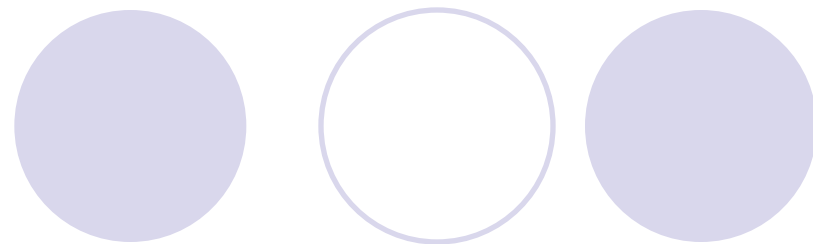
(食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

冬季養生

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

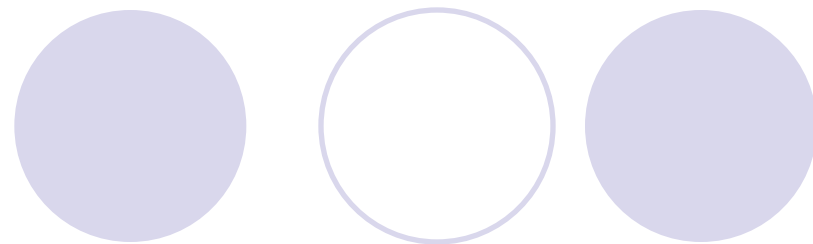


冬季之作息調養



- “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、鰲、龜、木耳、杜仲、狗脊、川斷、高麗參
- 進補的時機



冬天的中醫食療

栗子芡實湯

- 栗子10-15個，芡實100g，陳皮15g，蜜棗2-3枚，加瘦肉、豬月展適量
- 製法：栗子浸2-3小時，芡實，陳皮，浸30分鐘，肉類洗淨備用。將所有用料放進水中，然後熬成湯，加適量鹽，即可食用。
- 功用：健脾補腎，潤燥。
- (食療僅供參考，服用前請先諮詢註冊中醫)

冬天的中醫食療

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，服用前請先諮詢註冊中醫)

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，服用前請先諮詢註冊中醫)

杜仲牛膝豬尾湯

- 材料: 杜仲一兩，牛膝一兩，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)

其他冬天的中醫食療



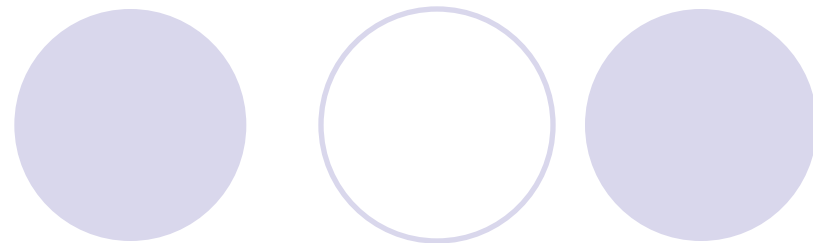
- 首烏桑寄生蓮子蛋茶
- 烏精蛋
- 首烏杞子黑豆湯



解“凍”妙法

- 凍瘡輕症：多發生於暴露位置，紅腫，觸之冰涼，遇熱瘙癢不適
- 當歸、黃耆、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，服用前請先諮詢註冊中醫）

其他養生注意點



1. 勞逸適度

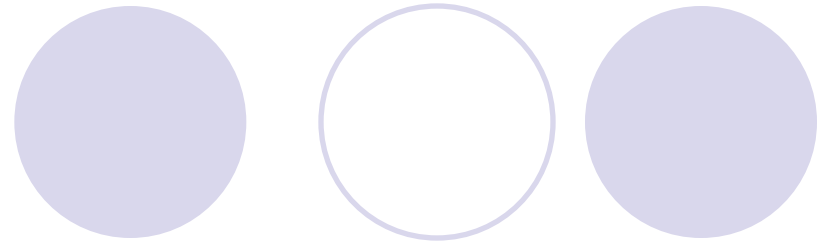
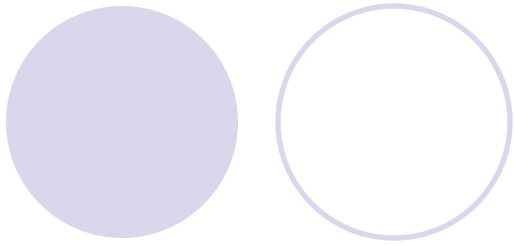
- 久視傷血，久立傷骨，久行傷筋，久臥傷氣，久坐傷肉，皆損健康。

2. 小心進補

明智進補



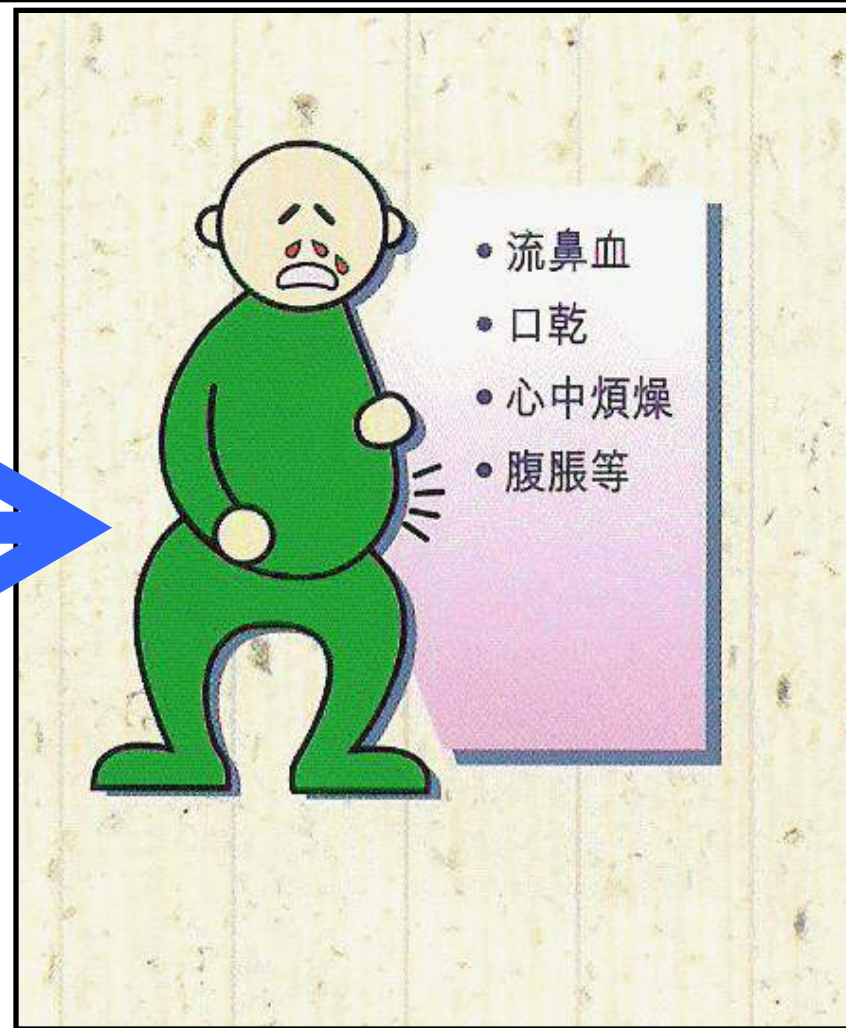
- (1) 感冒未清者，不宜進補
- (2) 血壓高的人士，不可隨便進補
- (3) 進行手術後，應稍後才進補
- (4) 腸胃不佳、消化不良，不宜進補
- (5) 肚瀉期間，不宜進補



- 1. 虛証實証
- 2. 虛的性質

辨証施補

虛証/實証?



虛証/實証?



人參

鹿茸

虛

×

- 心煩胸悶
- 心悸失眠
- 咽乾舌燥
- 流鼻血
- 便秘等

不宜長期大量服用溫陽補氣藥

虛証/實証?



虛証/實証?



濫服補藥
非但無益，反而有害！

虛的性質



虛的性質

人參



鹿茸



- 疲倦、精神不振
- 面和唇色淡白
- 說話聲音低微
- 容易氣喘、出汗
- 胃口欠佳
- 手腳和腰部怕冷
喜暖或輕微浮腫
- 小便色清量多
- 大便較稀等

陽氣虛證

虛的性質



- 胃部隱隱灼痛，像有東西堵塞一樣煩亂不舒服
- 飢不慾食或打嗝
- 口燥咽乾慾飲水
- 舌頭顏色較紅
- 大便乾結等

胃陰虛證

辨証施補



“參”明大義

- 人參，味甘微溫，能大補元氣、生津安神，補氣之力強於西洋參，但由於藥性偏溫，虛勞有熱及實熱者忌服。
- 西洋參，味甘性寒，能補氣養陰，清熱生津，適用於氣陰兩虛而有火之證，患者多疲倦乏力，氣短汗多，口渴欲飲，易生“飛滋”等症。不受人參溫補之人，可用西洋參代替。

- 黨參，味甘性平，能補脾肺之氣，它不如人參能大補元氣，而藥力亦較人參為弱，但價錢便宜，所以在臨床上，輕證和慢性疾病，可以用黨參代替人參。
- 太子參，味甘性平，與西洋參一樣，均為清補之品，能補氣養陰生津，用於氣陰兩虛證。在藥效方面，西洋參之功效勝過太子參，但是太子參勝在藥性平和，不涼不燥，故適用於體虛不受大補之人仕，老年人更為多用，並可長期服用。



八段錦

1. 雙手托天理三焦
2. 左右開弓似射鵰
3. 調理脾胃須單舉
4. 五勞七傷往後瞧
5. 搖頭擺尾去心火
6. 兩手攀足固腎腰
7. 攢拳怒目增氣力
8. 背後七顛百病消