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

長者養生食療

莊瑞寧 註冊中醫師

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

秦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種港人常吃的藥食品，及龍井、大紅袍、紹興酒、葡萄酒等8種茶酒、以及由多種藥材製成的八仙糕等複方食品，具延緩衰老及保健作用。

港人日常生活緊張，醫師說多吃喝此等食療，可有利抗衰老，延長壽命。

■本報記者 邵瑞珊

理大中醫師 研長壽帝后飲食

理大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359名帝王平均年歲只約42.26歲，即不超過中年，當中只有22位帝王及12名皇后及皇太后是年逾古稀，包括最長命達89歲的乾隆皇帝、82歲的武則天、71歲的西漢武帝劉徹等。

他遂選取最長命的16名男帝王及2名帝后，參照正史、裨史及宮廷檔案，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：靈芝、大棗、人參、枸杞、蘑菇、黃豆、胡麻、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龜靈集等。

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，主治老人脾弱、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，並具鎮靜、降壓、保肝作用；慈禧太后鍾愛的海參，亦有補腎益精、養血潤燥等療效，經臨床及藥理研究顯示，海參口服液能延長果蠅壽命，達抗衰老好處。

飲料方面，中國傳統茶葉味苦甘性，具有抑制血管粥樣硬化產生、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

生理機能的自然衰退

1. 腎臟虧虛 (先天之本)

   “八八，天癸竭，精少，腎氣衰，形體皆極，齒髮去。”

2. 脾胃虛衰 (後天之本)

   “陽明脈衰，面始焦、髮始墮”

3. 心臟虛衰 (心藏神，主血脈)

   “主明則下安，以此養生則壽”

生理機能的自然衰退

4. 肝臟虛衰

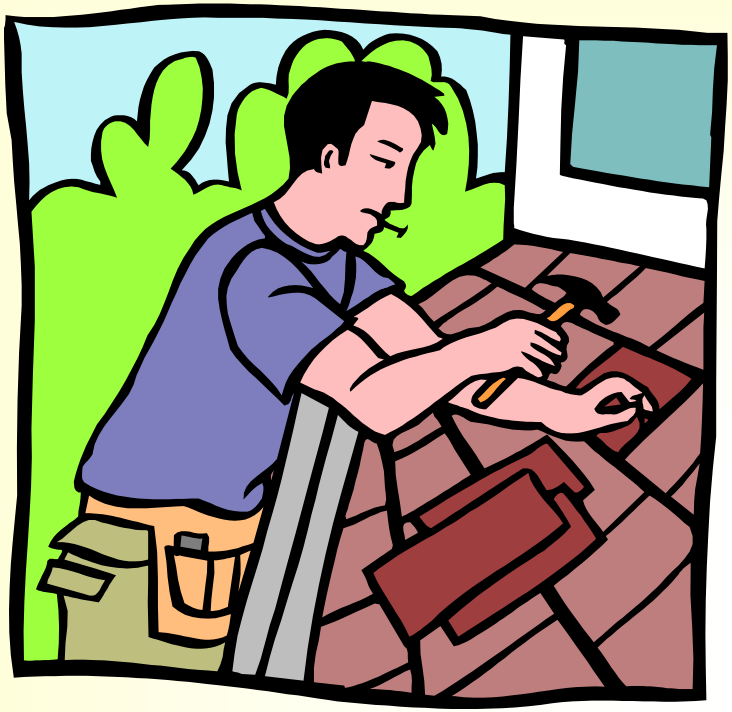
“七八，肝氣衰，筋不能動”

5. 肺臟衰弱

“肺者，氣之本”

6. 精氣衰竭

“年五十，體重、耳目不聰明矣; 年六十，陰痿、氣大衰、九竅不利、下虛上實、涕泣俱出矣”



如何保養您的機體?

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、生甘、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

長者食療要注意什麼?

1. 飲食有節

2. 注意寒熱溫涼

3. 順時調養

1. 飲食有節

古人話:

- 高年之人,五臟虛弱,**全仰飲食**以資氣血
- 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

宜温,熱,熟,軟

“粥,……利膈養胃,生津液”

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

長者食療要注意什麼?

1. 飲食有節

2. 注意寒熱溫涼

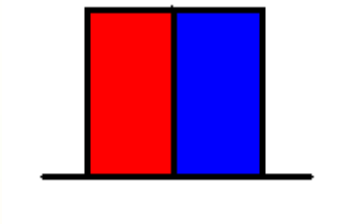
3. 順時調養

2. 注意寒熱溫涼

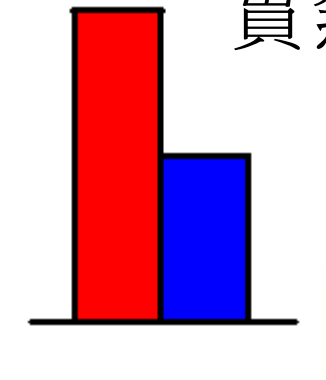
- 食物與藥物一樣有分寒、熱、溫、涼，稱為 “四氣”
- “寒者熱之，熱者寒之”
- 如何分寒底熱底?

如何分寒底熱底?

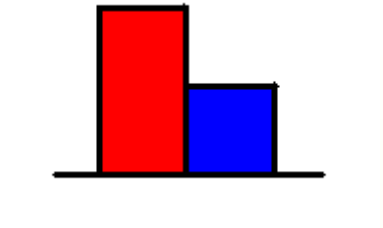
正常



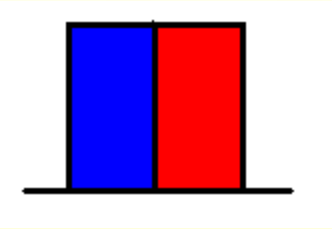
實熱



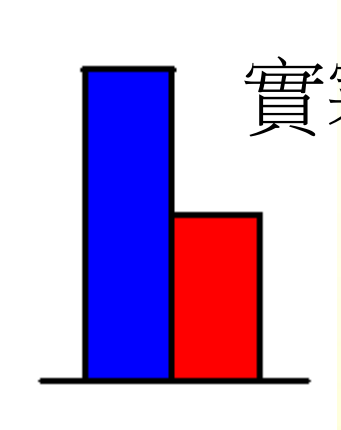
虛熱



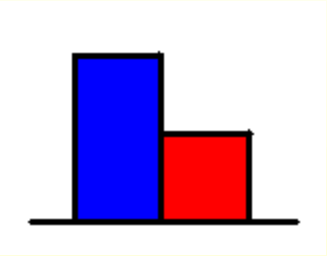
正常



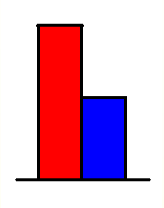
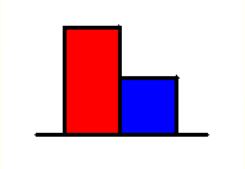
實寒



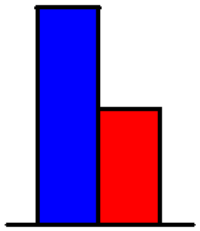
虛寒



如何分寒底熱底?

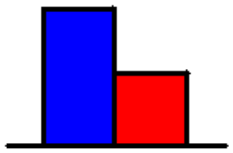
- 熱性(實熱/虛熱)體質：容易口乾口苦舌燥、大便乾硬、心煩、怕熱
- 實熱: 小便短赤，舌紅苔黃燥 
- 虛熱: 大便如羊屎，潮熱盜汗，腰膝酸軟，失眠，耳鳴，舌紅少苔 
- <u>熱性體質則應多吃涼性食物，但虛熱者需同時養陰</u>

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

長者食療要注意什麼?

1. 飲食有節

2. 注意寒熱溫涼

3. 順時調養

3. 順時調養

- 夏季:
- 立夏 5月5日-- 夏季開始
- 小滿 5月21日-- 麥粒長得飽滿
- 芒種 6月6日-- 有芒的作物（麥類）成熟
- 夏至 6月21日-- 晝最長夜最短
- 小暑 7月7日-- 天氣開始炎熱
- 大暑 7月23日-- 一年最熱時節

長者夏季食療

1. **綠豆薏米粥**

- 材料: 綠豆二兩，生薏米一兩，白米二兩
- 做法: 綠豆、薏米、白米洗淨，加水煮約二小時，待粥濃稠適度，即可服用。
- 功效: 清熱解毒、祛濕、調理腸胃

食療僅供參考，如有疑問，請咨詢註冊中醫師

2. 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，如有疑問，請咨詢註冊中醫師

3. 荷葉粉葛田雞湯

- 材料: 鮮荷葉一角(乾品三錢)，粉葛一斤，田雞一斤，生薑一片
- 做法: 荷葉洗淨，剪成小塊; 粉葛去皮，切厚片; 田雞洗淨，出水; 將材料放入煲內，加水煮約一小時即成
- 功效: 清熱解暑，祛濕止瀉

食療僅供參考，如有疑問，請咨詢註冊中醫師

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?

圖片來源: 衛生署

虛証/實証?

圖片來源: 衛生署

虛証/實証?

圖片來源: 衛生署

虛証/實証?

圖片來源: 衛生署

虛的性質

圖片來源: 衛生署

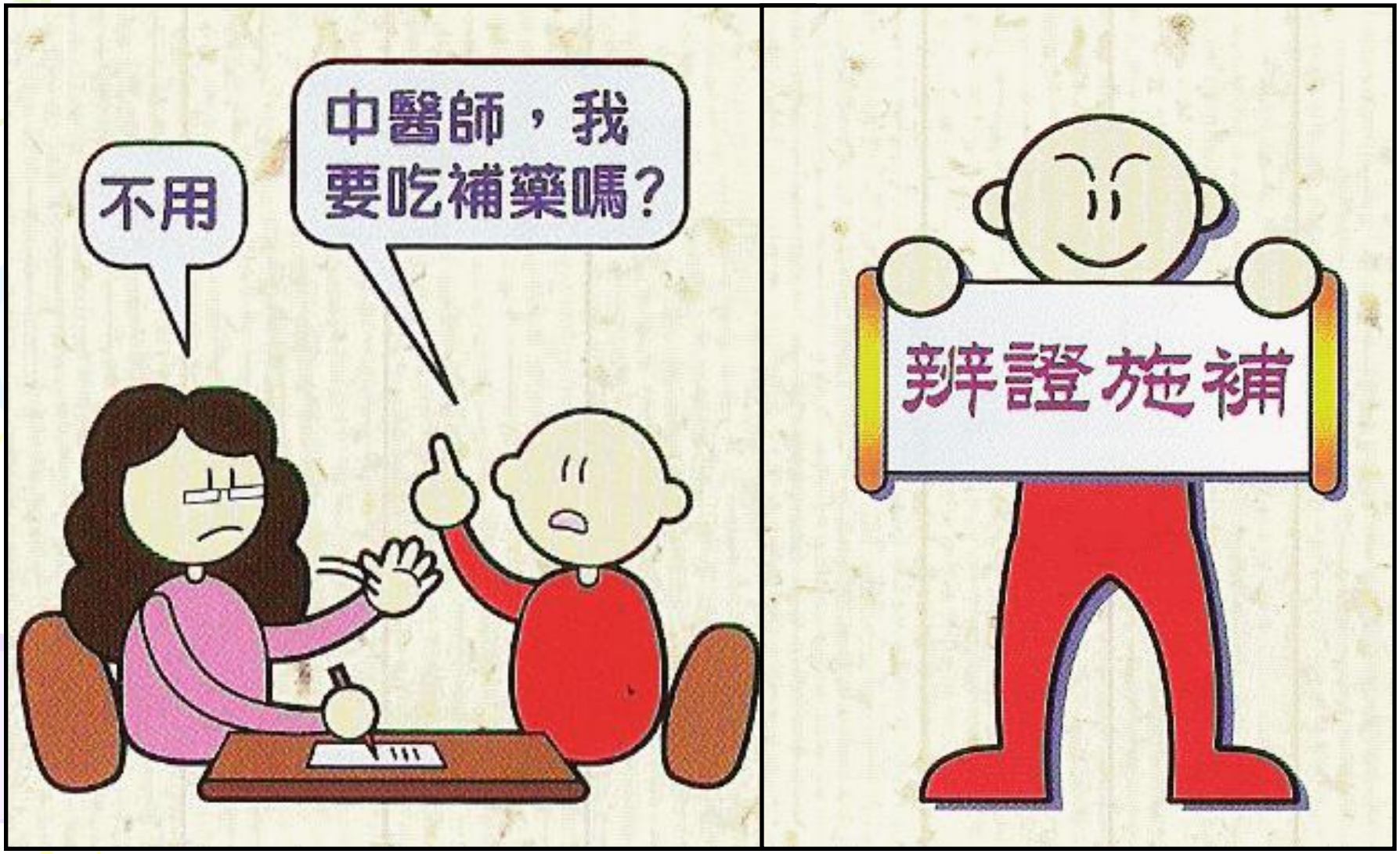
虛的性質

圖片來源: 衛生署

虛的性質

圖片來源: 衛生署

辨証施補



圖片來源: 衛生署

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

強身八段錦

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

謝謝