



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

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

養生



減少疾病



增進健康



延年益壽

食療要注意什麼？

1. 飲食有節
2. 注意寒熱溫涼
3. 順時調養



飲食有節

飯後百步走，
能活九十九

注意寒熱溫涼

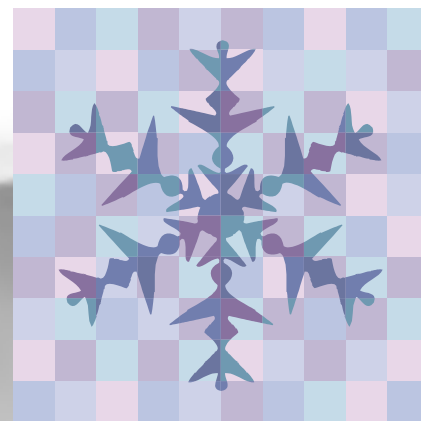
- ❁ 食物與藥物一樣有分寒、熱、溫、涼，稱為“四氣”
- ❁ “寒者熱之，熱者寒之”
- ❁ 如何分寒底熱底？



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

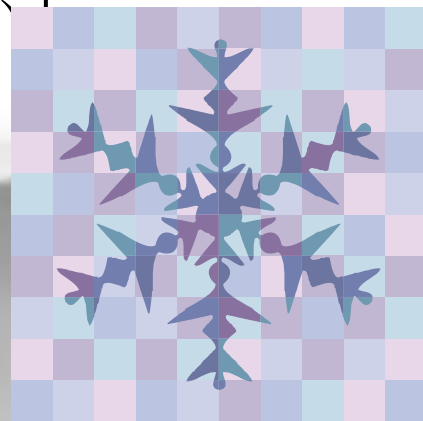
❁ 熱性或溫性食品：

- ❁ 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



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、鰵、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)

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)

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)

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

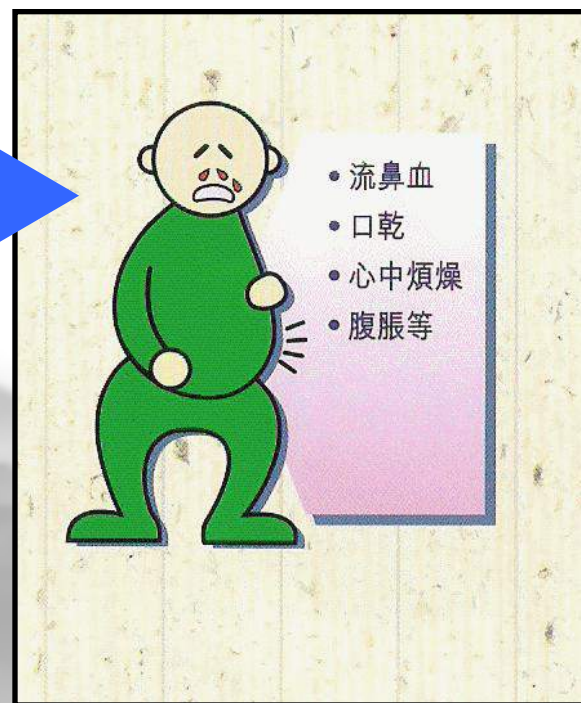
- (1) 感冒未清者，不宜進補
- (2) 血壓高的人士，不可隨便進補
- (3) 進行手術後，應稍後才進補
- (4) 腸胃不佳、消化不良，不宜進補
- (5) 肚瀉期間，不宜進補

辨証施補

1. 虛証? 實証?

2. 虛的性質

虛証？實証？



虛証/實証?

人參



鹿茸



- 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？



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

辨症施補

