冬季養生保健食療

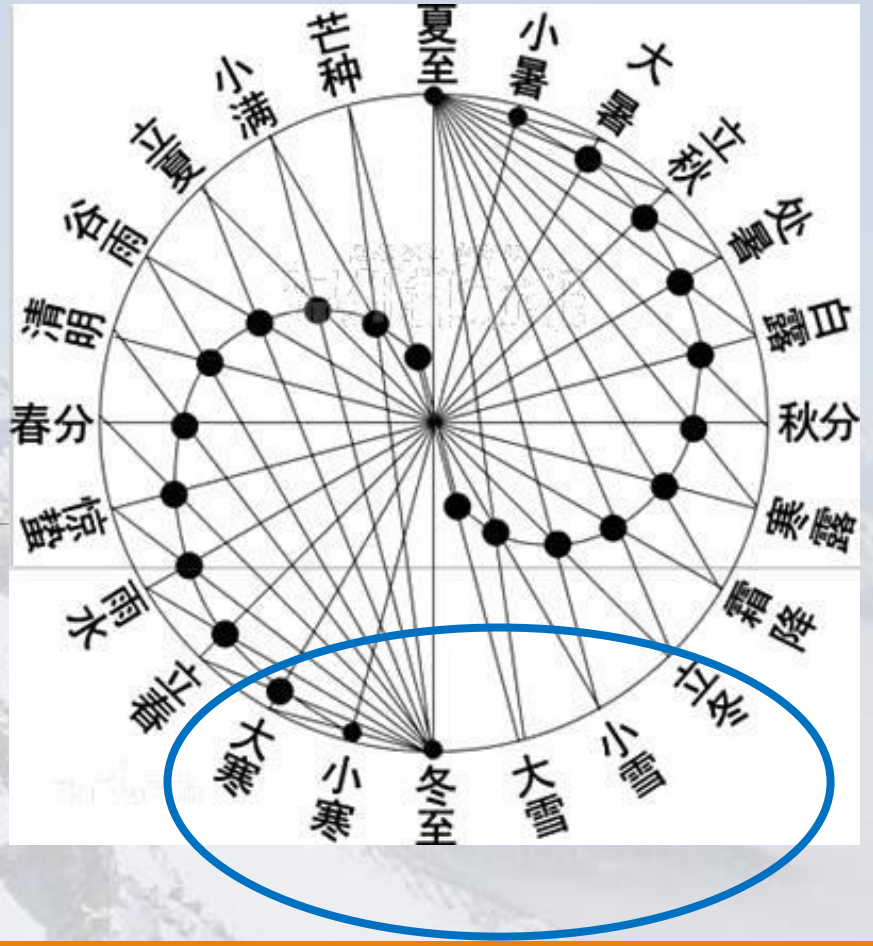
何顯妍 註冊中醫師
香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心
25-11-2019

冬天

終末季節

二十四節氣

- 冬三月：從立冬開始到立春前一天止
- 包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒
- 自然界天寒地凍，陰盛陽衰，萬物生機閉藏
- 一年中最寒冷的季節
- 人的氣血運行及代謝相對緩慢
- 養生應考慮冬的特點，避寒就暖，斂陽護陰，以“閉藏”為本。



冬季特色

*主氣：寒

*人體內：腎屬水，其氣應冬

*腎藏精,主骨生髓

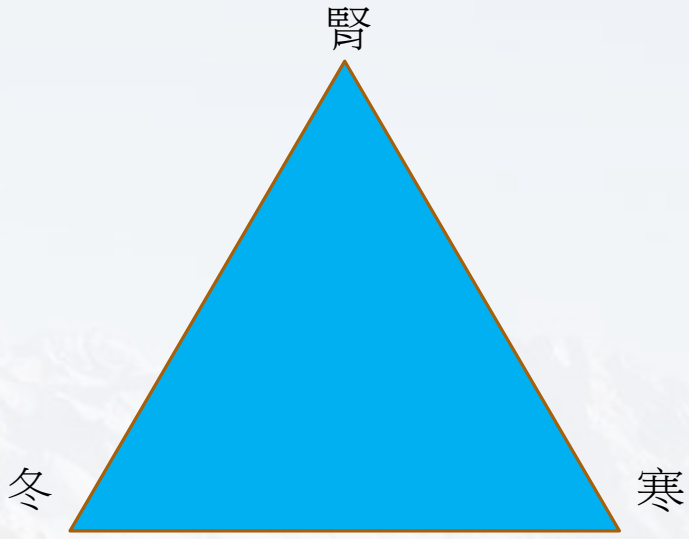
春---------- 溫，肝-筋-爪

夏---------- 熱，心-脈-舌

長夏------- 濕，脾-肉-唇

秋---------- 燥，肺-皮毛-鼻竅

冬---------- 寒，腎-骨-髮



注意!

注意防寒！

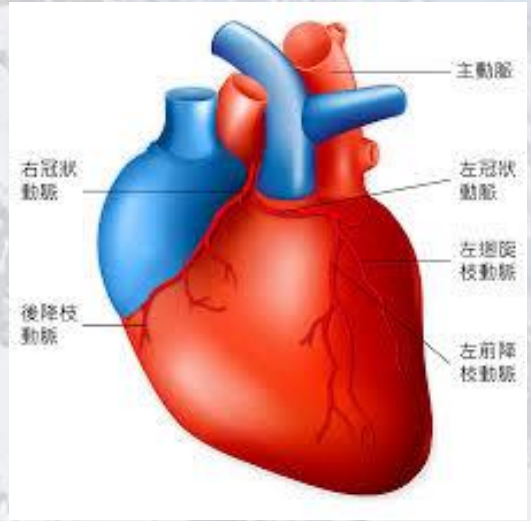
寒氣特點：凝滯收引

↓

氣機、血運行不暢

↓

中風、心肌梗死、關節疼痛等



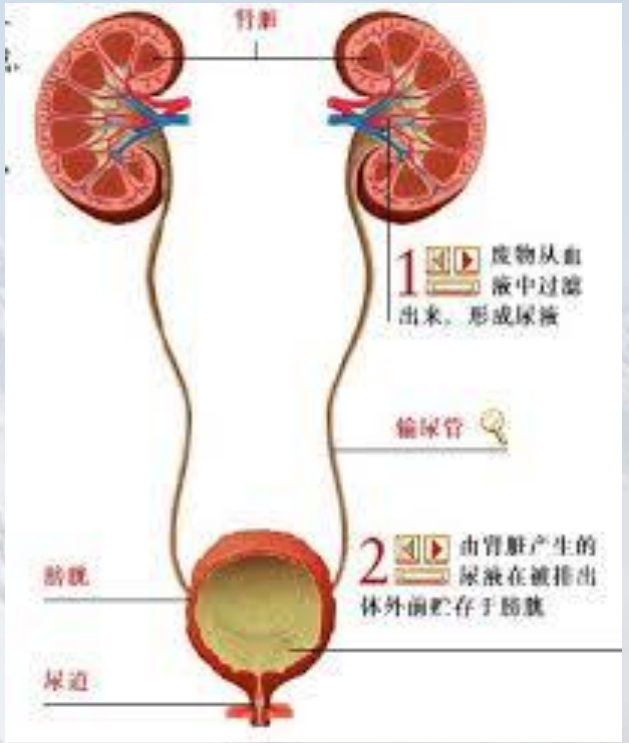
注意腎的養護！

*陽氣收藏， 氣血趨向於里

*下注膀胱成為尿液

*加重了腎臟的負擔,

*易導致腎炎、遺尿、尿失禁、水腫等



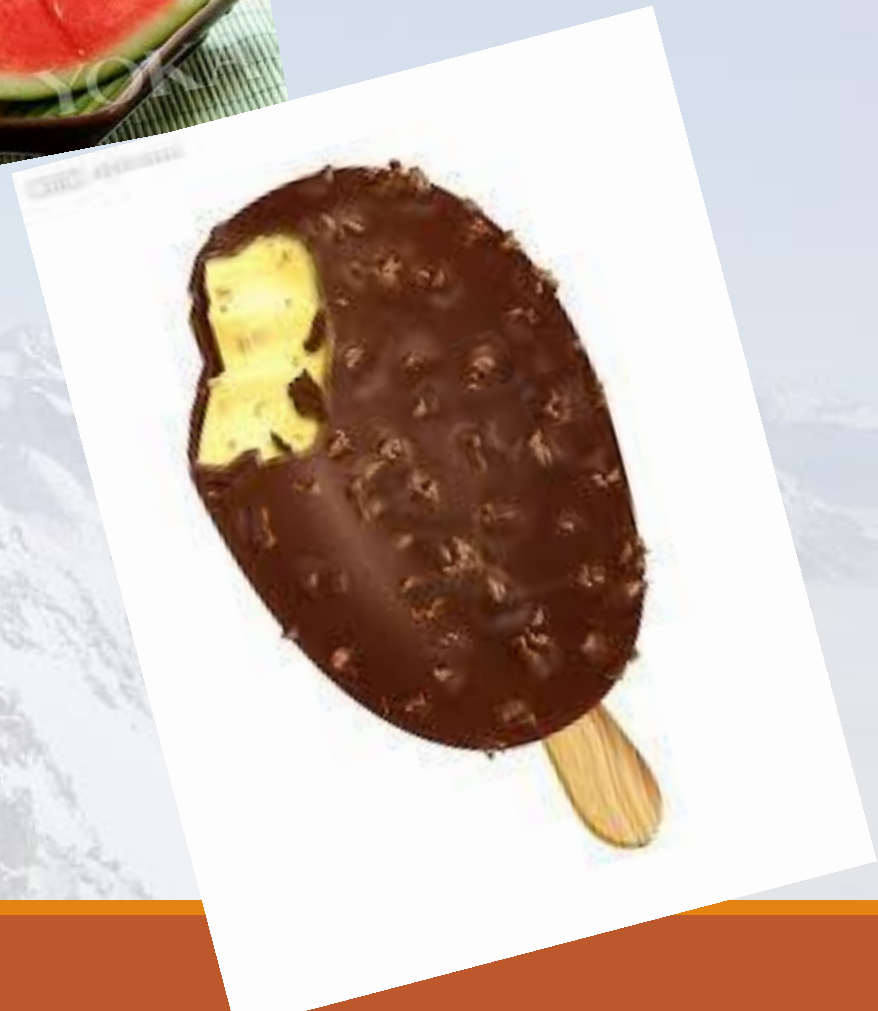
常見症候表現：

手腳冰冷
小便清長
夜尿頻頻
大便稀溏

初冬、仲冬和季冬

冬季飲食原則

- ✓精氣物質封藏，有利吸收儲存
- ✓ “秋冬養陰、無擾乎陽”
- ✓ “斂陰護陽”
- ✓ “春夏養陽,秋冬養陰”
- ✓虛者補之, 寒者溫之”
- ✓熱粥 ->可通利血脈, 鼓舞一身陽氣
- X 寒涼食物
- X 食鹽



初冬（農曆十月）

*秋天即將結束，冬天將要來臨的時候

*冬天第一個月

*包括“立冬”及“小雪”

立冬：冬天開始

小雪：開始飄雪

飲食

→多高熱量的食物以及新鮮蔬菜
→少食寒性之品
→少食辛、苦性味食物，以養腎氣

仲冬（農曆十一月）

*冬天第二個月

*天寒地凍，寒氣正盛，氣溫下降明顯

*包括“大雪”及“冬至”

大雪：開始下大雪

冬至：此夜最常

飲食

→根據不同體質選擇

1.體質弱、消化功能差的人：“慢補” +多食蔬菜

#切忌過補

2.體質較好的人：“平補”

#不要過食油膩→防止生內熱而誘發疾病。

季冬（農曆十二月）

*冬天最後一個月

*天地閉藏，陽潛陰施，萬物伏藏

*一年中最冷的季節

*包括“小寒”及“大寒”

小寒：天氣寒冷

大寒：天氣酷寒

飲食

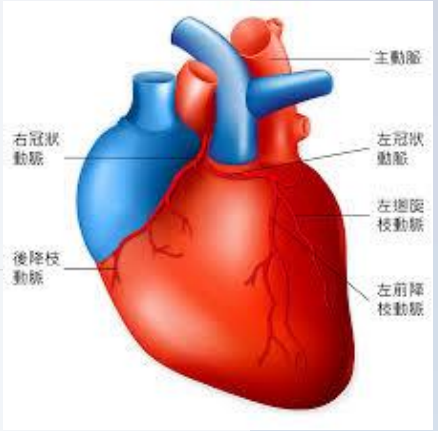
→多食補脾胃、溫腎陽、健脾化痰、止咳補肺的食物

→注意：體質偏熱、偏實易上火的人：

—注意緩補，少食為好

→忌一切寒涼食物

體質不同、年齡有別，進補也有宜忌



- 陽虛體質 → 溫補 (羊、牛肉、韭菜、薑、蔥等)
- 氣虛之人 → 補氣 (牛肉、雞肉、山藥等)
- 血虛之人 → 養血 (牛肉、雞肉、山藥等)
- 腎虛之人 → 補腎 (核桃仁、芝麻、海參等)
- 健壯之人
- **“底補”**。
- 先調理好脾胃功能

青色 肝 春

紅色 心 夏

黄色 脾 長夏

白色 肺 秋

*黒色 腎 冬

其他冬季宜食食物

- ✓黑糯米
- ✓黑芝麻
- ✓黑枣
- ✓海带

注意!

貴賤論優劣

- 越貴越好?
- 越多越好?

閉門留寇

湯水

羊肉枸杞湯

***材料：**

羊肉（溫中暖腎，益氣補血）

枸杞子（補腎益精，養肝補血明目）

***做法：**

羊肉洗淨切件; 生薑切片, 待鍋中油燒熱, 放入羊肉塊、薑片、大蒜、蔥段、酒煸炒, 炒透後, 同放砂鍋中, 加清水、清湯適量, 放枸杞子, 用大火燒沸, 再改用小火煨燉, 至爛後, 加鹽適量即可。

功效: 溫陽壯腰、補腎強筋

杜仲黑豆栗子雞湯

***材料：**

雞肉（溫中補脾，益氣養血，補腎益精）

栗子（補腎益氣健脾）

杜仲（補肝腎強筋骨）

黑豆（補腎益陰）

***做法：**

雞肉洗淨切塊; 放在沸水中焯5分鐘, 去除血水備用; 栗子、黑豆在沸水中煮5分鐘後去除殼衣備用, 鍋中加適量清水, 把雞塊及栗子、杜仲、蔥段、薑片、酒一起加入鍋中用大火煮沸, 再用小火燉40分鐘, 加鹽調味即可。

功效: 健脾補腎、降血壓

核桃人參湯

***材料：**

核桃仁（補腎固精）

人參（補脾益氣）

***做法：**

將核桃仁、人參、生薑放入鍋中, 加水適量, 煎45分鐘, 去生薑, 加入冰糖適量稍燉即可。

功效：補氣溫腎安神

適用於**心腎陽虛**引起的心悸

養生

- 注意起居有常, 早睡晚起
- 注意保暖 “冬日棉衣莫令其厚....”,熱于內,汗出,易感寒
- 注意精神調養 **(“喜傷心, 悲傷肺, 思傷脾, 怒傷肝, 恐傷腎”)**

謝謝！

欲知更多相關資訊可與
本診所中醫師聯絡

香港防癆會中醫診暨香港大學中醫臨床教研中心 (灣仔) 電話：3553 3238