

# 冬季養生保健食療

何顯妍 註冊中醫師  
香港防癌會中醫診所暨  
香港大學中醫臨床教研中心

07-12-2021





---

冬天

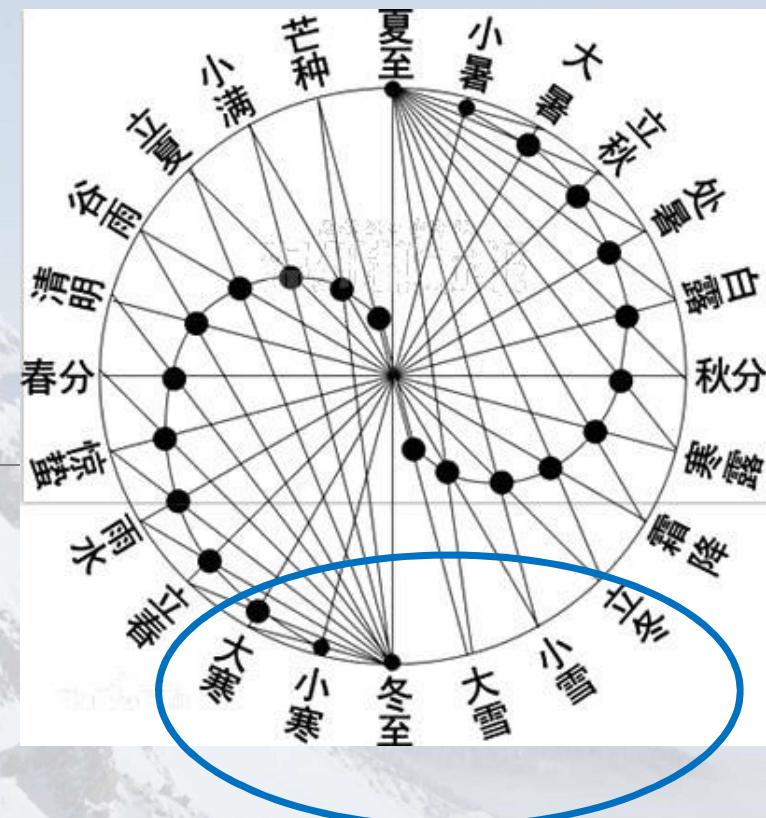
---

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-----

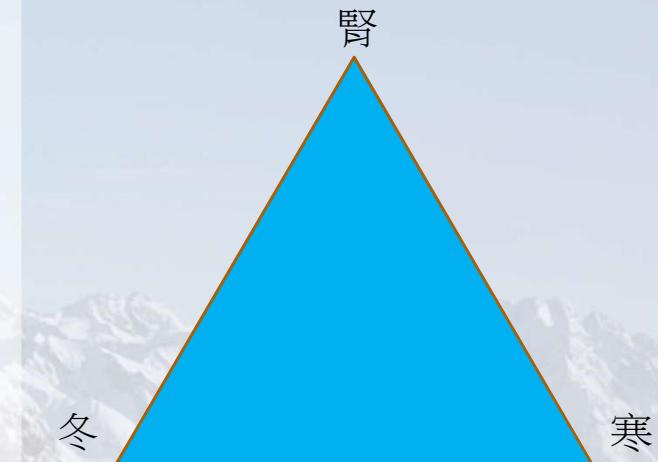
濕，脾-肉-唇

秋-----

燥，肺-皮毛-鼻竇

冬-----

寒，腎-骨-髮





# 注意防寒！

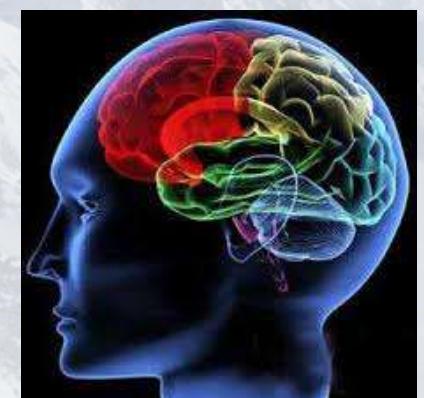
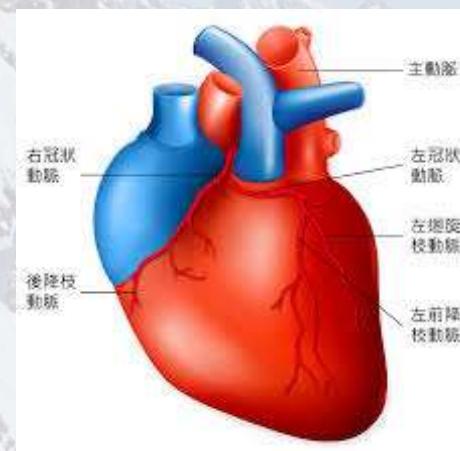
寒氣特點：凝滯收引



氣機、血運行不暢



中風、心肌梗死、關節疼痛等



## 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”
- ✓ 热粥 ->可通利血脈，鼓舞一身陽氣
- ✗ 寒涼食物
- ✗ 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：此夜最長



# 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



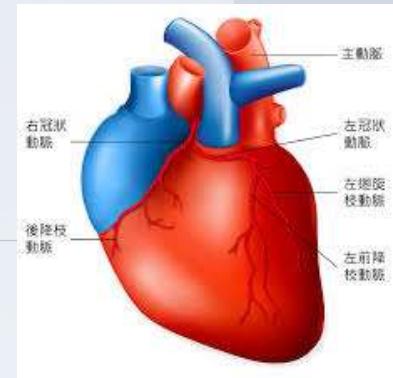
# 飲食

- 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

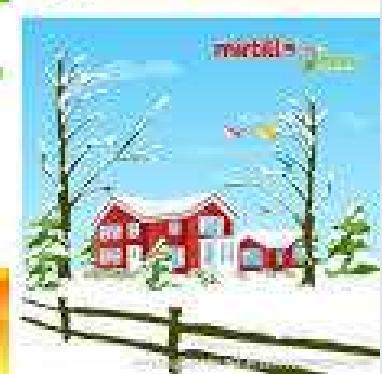
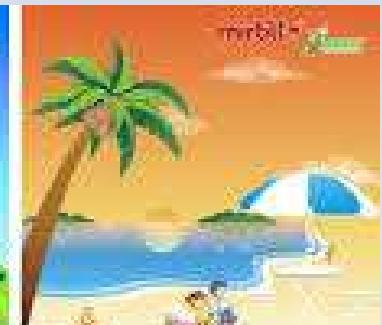
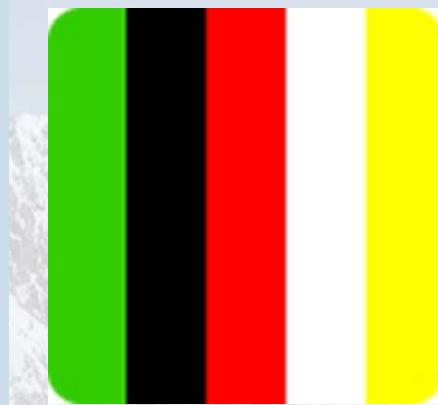


## ► 體質不同、年齡有別，進補也有宜忌

- 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  
黃色 脾 長夏  
白色 肺 秋  
\*黑色 腎 冬



## 其他冬季宜食食物

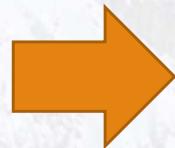
- ✓ 黑糯米
- ✓ 黑芝麻
- ✓ 黑棗
- ✓ 海帶





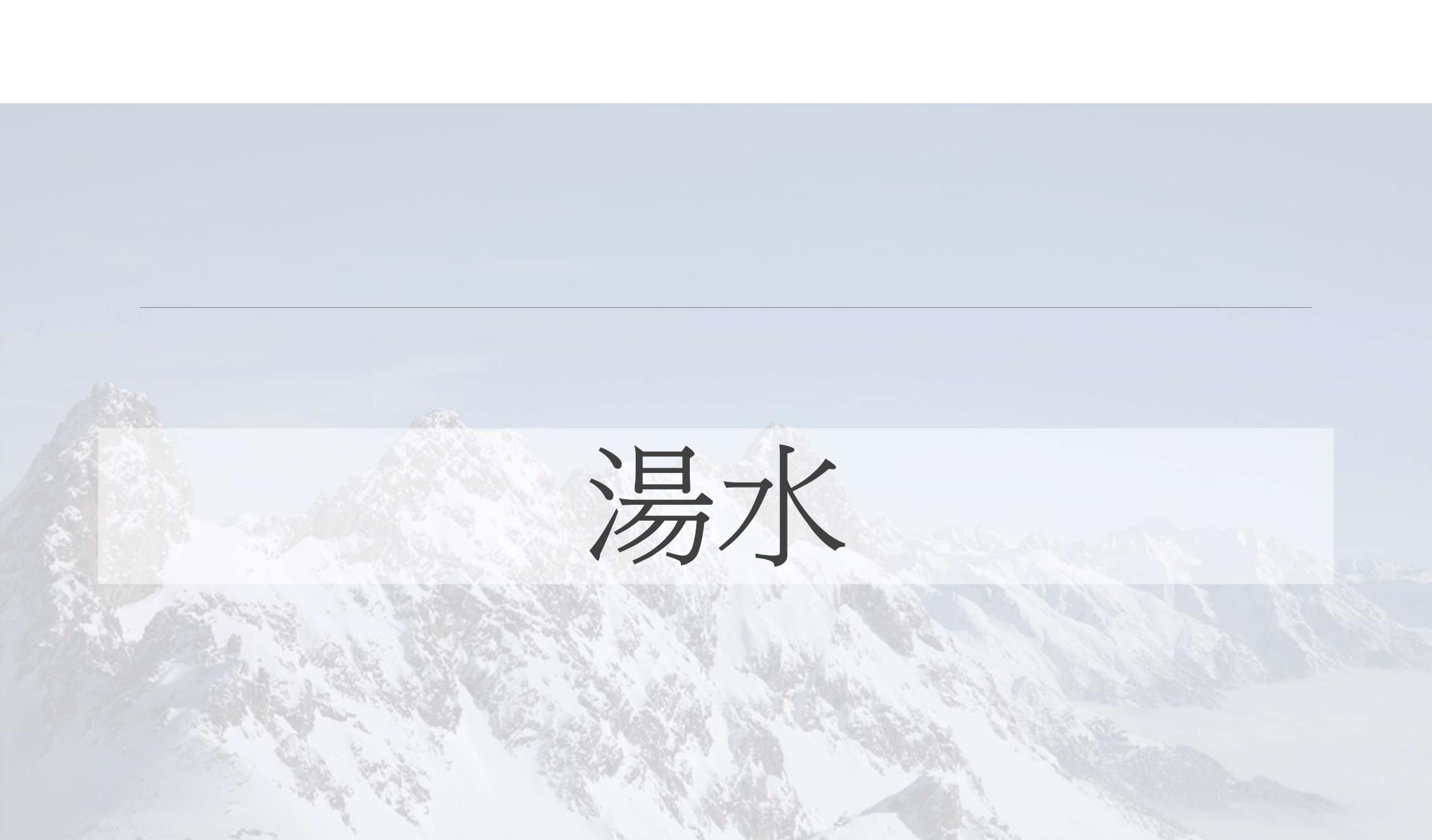
貴賤論優劣

- 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

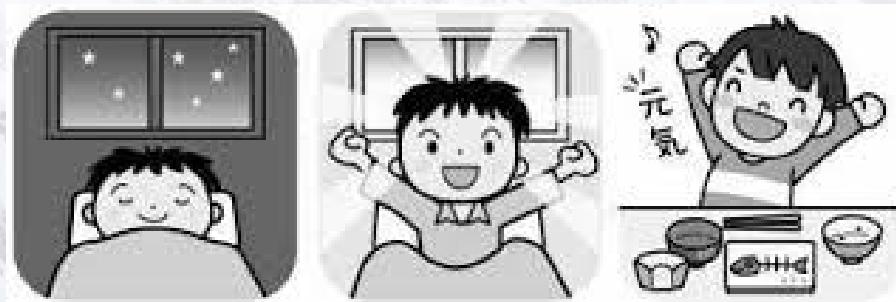
適用於心腎陽虛引起的心悸





# 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