香港防癆心臟及胸病協會
Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

冬季養生保健食療

呂樂諺醫師

- 因時制宜、因地制宜、因人制宜
- 「春生、夏長、秋收、冬藏」

冬季

立冬

這時陽氣潛藏，陰氣盛極，草木凋零，蟄蟲伏藏，萬物活動趨向休止。所以起居調養建議早睡晚起，以保證充足的睡眠，此舉有利於陽氣潛藏和陰精蓄積。

冬至

陰極之至，陽氣始生。自此至「大寒」是全年寒氣最重的時間，應要注意保暖、保持心情舒暢，使體內氣血和順，不擾亂機體內閉藏的陽氣，做到「正氣存內，邪不可干」。

冬季

- 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

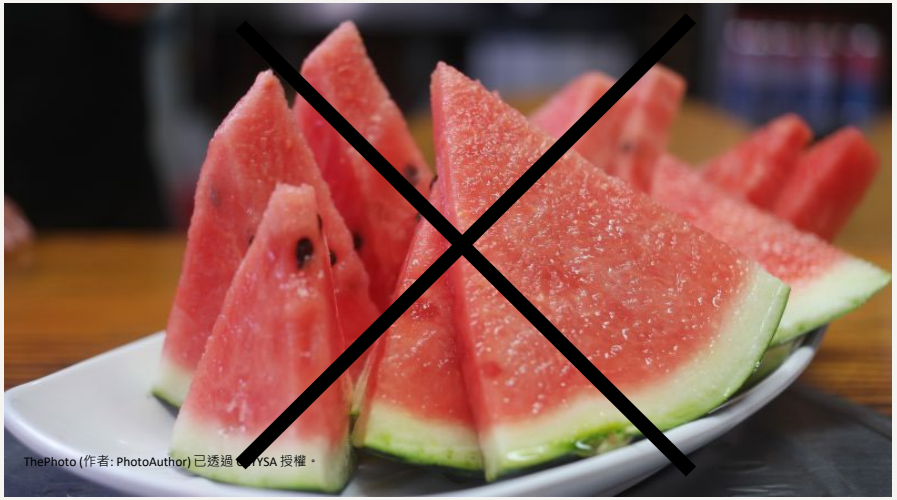
- 常見表現：手腳冰冷 小便清長 夜尿頻頻 大便稀溏

冬季食療

- 特點：冬季寒冷，陽氣收藏，人體需要保持內部的溫暖與能量。
- 食療原則：溫補腎陽，固本養精。
- 推薦食材：溫熱、補陽的食物，如羊肉、牛肉、黑芝麻、核桃、紅棗等。
- 注意事項：避免過食生冷食物，以免傷及陽氣；適量進補，但需因人而異，避免過度進補導致上火。

- 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

ThePhoto (作者: PhotoAuthor) 已透過 CCYYSA 授權。



ThePhoto (作者: PhotoAuthor) 已透過 CCYYSA 授權。

冬季

主氣：寒

- *人體內：腎屬水，冬季亦屬水
- *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

五色飲食

- 青色 肝 春
- 紅色 心 夏
- 黃色 脾 長夏
- 白色 肺 秋
- 黑色 腎 冬

https://batatagreens.com.hk/blogs/blog/304-blog

初冬、仲冬和季冬

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

ThePhoto (作者: PhotoAuthor) 已透過 CCYYSA 授權。

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”

- #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

ThePhoto (作者: PhotoAuthor) 已透過 CCYYSA 授權。

ThePhoto (作者: PhotoAuthor) 已透過 CCYYSA 授權。

ThePhoto (作者: PhotoAuthor) 已透過 CCYYSA 授權。

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

- 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)
- *先調理好脾胃功能*

胡椒蘿蔔排骨湯

- **材料：**白蘿蔔 150 克、排骨 250 克、白胡椒10克，鹽適量
- **功效：**健脾暖胃，理氣化痰。

杜仲黑豆栗子雞湯

- *材料：
- 雞肉200克（溫中補脾，益氣養血，補腎益精）栗子30克（補腎益氣健脾）
- 杜仲15克（補肝腎強筋骨） 黑豆10克（補腎益陰）
- 功效: 健脾補腎、降血壓

ThePhoto (作者: PhotoAuthor) 已透過 CCYYSA 授權。

當歸生薑羊肉湯

- **材料：**羊肉 300 克、當歸 10 克、生薑3片 、鹽適量
- **功效：**溫中養血，祛寒止痛。

  適合手腳不溫、有痛經等人士

補腎健脾食材

- 大便不暢，質地乾澀
- 記憶力減退
- 腰痠膝軟
- 夜尿頻

1.黑芝麻

- 甘，平。歸肝、腎、大腸經
- 補肝腎，潤五臟，益精血，滋陰潤腸，有助於增強記憶力
- 可以磨粉後加在粥或牛奶中。

2.核桃

- 甘，溫。歸肺、腎、大腸經。
- 補腎強腰，溫肺定喘，潤腸通便，補腦益智，尤其對記憶力有助益。
- 適量吃一些核桃仁，或加入粥、湯中食用。

3.栗子

- 性溫，味甘平；人脾胃、腎經。
- 養胃健脾，補腎強筋活血止血。
- 由於栗子纖維多，消化力較弱的人（如長者、小孩）可將其磨成茸、煮粥或煲湯食用。

舒緩痛症食材

1.桑寄生

- 苦、甘，平。歸肝、腎經。
- 祛風濕，益肝腎，強筋骨

2.五指毛桃

- 甘性平，歸脾、肺、肝經
- 益氣健脾，祛痰化濕，舒筋活絡

常用食療(四季通用)

四神湯：淮山、芡實、蓮子、茯苓

常用食療

- 淮山即山藥，性味甘，平。歸脾、肺、腎經。
- 主治脾胃虛弱，倦怠無力，久瀉久痢，食慾不振，肺氣虛燥，痰喘咳嗽，腎氣虧耗，下肢痿弱，帶下白濁，遺精早泄，小便頻數。

常用食療

- 芡實性味甘、澀，平。歸脾、腎經。可固腎益精、補脾去濕，
- 《本草綱目》載：氣味甘、平、澀，主治濕痹，腰脊膝痛，令耳目聰明。開胃助氣，止渴益腎，治小便不禁，遺精白濁帶下

常用食療

- 蓮子性味甘、澀，平。歸脾、腎、心經。
- 清心除煩、開胃，益腎固精，補脾止瀉，止帶，養心。
- 可祛芯，蓮子心性味寒苦，以清瀉心火為主。

常用食療

- 《本草綱目》記載茯苓：氣味甘、平。
- 利水滲濕，健脾安神。
- 若想有較強的安神作用可改爲用茯神

- 平常避免過多寒涼及生冷食物

1. 沙律、蔬果汁（未有烹調的蔬菜）
2. 涼茶
3. 雪糕、凍飲

- *蔬菜適宜配合烹調方法緩和其寒性，用薑蔥蒜，性質溫的香料用炒的方式煮

- *吃魚生壽司或大閘蟹，配合生薑、薑茶或紫蘇葉食用，能解蟹魚之毒及寒性

- 若有傷風感冒的跡象，就應先停止以上所有的湯水食療
  - 每人狀況體質不同，詳細建議詢問中醫師專業意見

謝謝