

以食養生  
以動養體  
以靜養心

# 養生文化

預防醫學

健康 · 美麗 · 抗衰老





# 冬季養生保健

主講者：喬聖琳 醫師

## • 「冬不藏精，春必病溫」

- 古人認為冬天要「早臥晚起，必待日光」，所以習慣早起運動的人，應待陽光出現，並做好保暖防護再出門，免得溫差過大而受寒，或發生高血壓、中風、心肌梗塞等意外。
- 注意「去寒就溫，無泄皮膚」，亦即要注意避寒，但也不要成天待在暖氣房裡，或者總是穿著厚重的衣物，做太激烈的運動，因為流汗過多，將迫使陽氣經由皮膚散發出體外，如此有違冬天養藏之道。
- 夜裡則要注意空氣流通，不要怕冷而蓋著厚被蒙頭大睡，以免吸入太多汙濁的空氣，造成隔天清晨頭昏腦脹、精神不振。

- 不要吃冰冷的食物或喝冰涼飲料，連涼性的蔬菜水果亦不宜多吃，才不會使人裡外皆寒，陽氣喪失。
- 喝酒或吃些辛辣的食物，能讓人有溫熱的感覺，但如果過量，也會流汗而使陽氣外洩，可說是過猶不及。
- 胃腸功能不好的人，應先調理好才能進補，否則不但不會吸收，還增加腸胃負擔，導致消化不良或腹瀉，就得不償失了。

- 冬天感冒的發病率較高，要特別注意防範。如果有頭痛、鼻塞、怕冷、想吐等風寒感冒的徵兆時，可用洋蔥三分之一顆切絲、黑糖少許、一飯碗水，大火煮滾，小火再續煮十分鐘，剩半碗溫服，但多汗或有狐臭者忌用。
- 流感流行季節，勤洗手，戴口罩，多喝水，增加蔬菜水果攝取，可有預防之用。



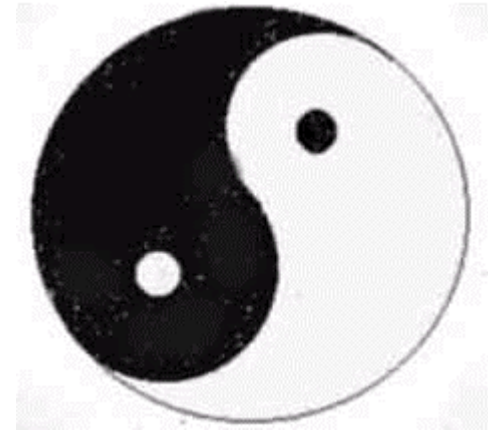
- 冬天氣候乾冷，人體為了減少熱量的散失，表皮血管會收縮，但也會使得血液循環減慢，皮脂腺功能降低，導致皮膚的水分與脂肪含量減少，若加上寒風吹襲，皮膚就會變得乾燥、敏感，甚至皸裂。
- 可多吃些含黏液質的食物，如蜂蜜、木耳、海參、蹄筋等，以提高血液中膠質含量，增加細胞內水分的保存。
- 如果患有冬季搔癢症，小腿抓得又紅又癢，龜裂且脫屑，則宜塗抹乳液加以保養。

- 四肢關節常暴露在外，容易失溫而使關節僵硬，血液循環變差，特別是關節炎患者，寒冬更是難熬。故關節必須注意保暖，避免吹到冷風，並可在睡前以溫水泡腳，有改善循環、幫助睡眠的功效。
- 如果痠痛嚴重，也可請中醫師以溫經祛寒、活血通絡的藥物來治療。



# 中醫體質虛證





- 補氣？
- 補血？
- 體質屬寒？或屬熱？
- 認識自己的體質！

**氣虛症：指全身或某些臟腑的功能衰退所表現的證候**

症狀：面色恍白，頭暈目眩，少氣懶言，語音低微，疲倦乏力，自汗，且勞累後上述諸症加重。或伴有下腹墜脹，便意頻數，久泄久痢，脫肛，子宮下垂，胃下垂等。

## 補氣藥物：

高麗參、西洋參、東洋參、黨參、  
黃耆、山藥、白朮、大棗。

## 補氣食物：

粳米、小米、大麥、黃豆、  
豬肉、牛肉、雞肉、南瓜。



**血虛症：指全身或某些臟腑組織器官，因血液供應不足失其滋養所表現的證候**

症狀：面色蒼白或萎黃，唇甲淡白，頭暈目眩，心悸心慌，失眠健忘，手足發麻，婦女出現月經量少或閉經。

## 補血藥物：

熟地、何首烏、當歸、枸杞子、  
龍眼肉、桑椹、白芍、阿膠。

## 補血食物：

牛肉、羊肉、麻油、菠菜、  
蘋果、葡萄、櫻桃。



**陰虛症：指身體過度勞累熬夜失眠或慢性疾病患者**

症狀：形體消瘦，咽乾舌燥，頭暈耳鳴，視力減退，健忘失眠，腰膝酸軟，五心煩熱，午後潮熱，顴紅盜汗。

## 補陰藥物：

麥門冬、百合、生地黃、龜板、  
鱉甲、玉竹、石斛、沙參。

## 補陰食物：

鰻魚、鱉、秋葵、燕窩、  
海參、山藥、梨子、木耳

## 陽虛症：氣虛再加上怕冷或四肢冰冷

症狀：面色蒼白，畏寒肢冷，精神萎靡，  
腰膝酸軟冷痛，虛喘耳鳴，小便清長，  
夜尿多行，黎明泄瀉。



## 補陽藥物：

鹿茸、蛤蚧、冬蟲夏草、胡桃、  
杜仲、仙茅、紫河車。

## 補陽食物：

龍眼肉、羊肉、韭菜、牛肉

# 中醫膳食養生

- 一、了解自己的身體
- 二、如何使用常見中藥材
- 三、避免吃到不健康的中藥
- 四、吃到不舒服怎麼辦



- 大病初癒，元氣尚未復原—  
—常見疲倦氣短、食慾不振、體重下降，頭暈無力等氣虛證。
- ※可用四神湯配合黃耆、西洋參、東洋參、黨參等補氣藥物燉煮豬肚或豬小腸來加速復原，增強體力。

- **產後婦女**  
—常見頭暈眼花、疲倦無力，面色黃白，腰酸背痛等「氣血兩虛」諸證或兼夾「肝腎不足」等證。
- ※可用**八珍湯**為主配合**炒杜仲**、**桑寄生**等補腎藥，連同**豬脊髓**或**豬腰子**燉煮，氣血雙補併兼補肝腎強筋骨。

- 幼兒體弱多病，容易感冒者  
— 常伴食慾不振、面黃體瘦、稍吹風受涼 就感冒流涕咳嗽等「脾肺虛弱證」。
- ※ 可用黃耆、黨參、白朮、茯苓、防風、東洋參、冬蟲夏草等來補益脾肺，增強後天免疫。

- 中老年人，機能退化  
—常見腰腿酸軟無力、天冷手足四肢冰冷、體力不繼、動則喘氣等「腎陽虛證」。
- ※可服用高麗參、黃耆、熟地黃、當歸配合巴戟天、淫羊藿、鎖陽、仙茅、鹿茸、肉桂等溫補腎陽之品與牛羊肉同燉煮，或炮製為藥酒每日飲用一小杯，可達補氣助腎壯陽之效。

# 冬令進補



## 身體不虛而過補

★反易引起口乾舌燥、失眠、便秘等上火或傷津的不適反應。



## 未根據體質所虛來補

★如體質屬陰虛火旺、津液虧損，而服用當歸、人參、肉桂、鹿茸等溫補之劑，反是火上加油，造成陰水更虛、虛火更旺。

★若為陽虛運化失常，過服滋膩補陰之品，反致助濕傷陽。

## 外感疾病未癒而食補

★如感冒未癒，就急著吃補以增加免疫力，反造成外邪入裡化熱，咽喉緊縮、口乾、咳嗽加劇、痰黃、胸悶，不但更不舒服，且延長病程。

## 脾胃虛而過補

- ★久病體虛者或脾胃功能不佳者，過服滋補藥物，不但不易吸收，反而膩胃，造成腹脹腹瀉等不適。
  - 一宜先從調理脾胃功能著手，再漸進增加滋補藥物，才能避免虛不受補，達到真正強身的作用。

## 燒酒雞〔寒性體質〕

【食 材】烏骨雞一隻、薑二片。

【藥 材】川芎1.5錢、當歸1.5錢、桂枝2錢、桂心2錢、大茴香3粒、枸杞子6錢。

【調味料】米酒二瓶、鹽少許。

【重點提示】1. 除烏骨雞外亦可用土雞。

2. 米酒遇熱會燃燒產生火燄，務必待火燄消失後雞肉才熟，酒精濃度亦不致太高。

## 十全大補湯〔氣血兩虛〕

【食 材】土雞腿一隻、後腿肉半斤、豬尾骨一根。

【藥 材】黨參3錢、川芎1錢、黃耆5錢、當歸2錢 肉桂3錢、白芍3錢、熟地黃2錢、茯苓3錢、白朮3錢、甘草1錢。

【調味料】酒一大匙、鹽少許、開水十杯

【做 法】1. 土雞切塊，腿肉切塊後用開水川燙過撈出  
2. 豬尾骨剁小塊川燙過後加二片薑、一大匙酒先熬煮四十分鐘，再瀝出湯汁。  
3. 將豬尾骨高湯與雞腿、後腿肉一同放入燉鍋內，並加入十全藥材（用紗布袋裝好），加酒與開水同燉一小時。  
4. 揀除藥袋與薑片，每碗各盛入雞肉與肉塊，加湯汁少許食用。



台塑生醫

i 醫健康管理中心

敬請指教