

中醫轉季養生湯水

講者：嚴韻詩 博士 / 註冊中醫師

春季

- 廿四節氣中從立春開始到立夏前
- 農曆一、二、三月
- (立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨)
- 2月4日 至 4月19日

順應四時的養生法則

季節		方法	例子
春	重有養陽、養肝、 調情養志	養肝補脾、 理氣祛濕、清 熱	菜心、芥蘭、西洋菜、豆苗、淮山、 薏苡仁、蓮子、馬蹄、陳皮、菊花、 玫瑰花竹
夏	心情舒暢、養脾土、	除濕清熱、和 胃適腸	苦瓜、荷葉、金銀花、扁豆花、赤小 豆、豆腐、竹筴、竹葉、梔子、西瓜 不宜溫熱辛燥/肥甘厚膩的食物
秋	秋冬養陰 益肺氣、養肝血、潤腸 燥	補益肺氣、養 陰生津	杏仁、百合、銀耳、秋梨、蜂蜜、桔 梗、麥冬、甘蔗、冬蟲草、燕窩
冬	避免損傷脾胃陽氣	溫陽祛寒、補 益健脾	羊肉、牛肉、雞肉、鴨肉、當歸、生 薑、大棗、桂圓、白芍、杜仲、熟地

春季

- 四季更替是地球赤道與公轉軌道交角
- 由於熱空氣開始北移, 而冷空氣還往往依然徘徊, 此外土地、水域與空氣溫度上升的速度不同, 是地球上許多地方是最多雨的季節
- 中國江南地區有著名的「梅雨」

春季

- 春季是陽氣升發的時節，人體的陽氣也容易上升
- 處於冷熱交替的時節，陰雨綿綿會讓濕氣鬱結在體內，若沒有確實做好養生，便很容易感到疲憊，所謂“春暈”

春季養生

《黃帝內經》提出了春天養生的原則：

春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生；生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也，逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。

➤ 春天生機勃勃，萬物欣欣向榮，人們應順應自然，宜早睡早起，早晨去散步，放鬆形體，使情志舒暢

春季養生

《春秋繁露·陰陽出入上下篇》指出『春分者，陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平』。

➤由於過了春分，陽氣會愈來愈旺盛，因此要提防熱氣上火的問題。又因為春天為肝木主時，當陽氣升發受阻時容易引起肝氣鬱結，出現氣滯。

➤以養肝為重點

春季養生

- 《攝生消息論》說：當春之時，食味宜減酸增甘，以養脾氣
 - 《千金要方》提出：春七十二日，省酸增甘，以養脾氣
-
- 春時木旺，與肝相應，肝木不及固當用補，肝太過則克脾土
 - 中醫認為：春季為肝氣旺之時，肝氣太過則影響到脾

春季養生

- 春天空氣濕潤，「回南天」時，空氣濕度接近飽和，牆壁甚至地面都會「冒水」，到處濕漉漉
- 因時因地制宜：祛濕

春季養生

- 飲食宜養陽：春季體內陽氣不足，脾胃功能稍弱，宜溫補腎陽
 - 宜多食甘少食酸：酸入肝，使肝氣更旺盛，進而損傷脾胃
 - 多食蔬菜：以補充體內維生素、微量元素等
 - 適當清除內熱
 - 多食補充津液的食物：如山楂、梨、蜂蜜等
 - 忌食黏膩、生冷、肥甘厚味、辛辣等食物
- 應多氣淮山、小米、南瓜、栗子、芝麻、黑棗、桑椹、合桃、黑豆、豆漿、百合、雪耳、黑木耳、蘋果等健脾食物

湯水篇

淮山薏米排骨湯

材料：

排骨1斤

淮山45克

薏米30克

功效：

健脾祛濕

南瓜扁豆粟米湯

材料：

南瓜 300克
扁豆 60克
海底椰 30克
粟米 300克
腰果 30克

功效：

健脾益氣
化濕

南瓜花生蓮子湯

材料：

南瓜 300克
紅蘿蔔 150克
花生 20克
蓮子 20克
大棗 5粒

功效：

溫中健脾
理氣和胃

木瓜栗子粟米湯

材料：

木瓜 300克
栗子 10粒
粟米 300克
馬蹄 5粒
紅蘿蔔 300克
南杏 20克
紅棗 5粒

功效：

健脾養胃
生津祛濕

茯苓白朮冬瓜薏仁湯

材料：

冬瓜 600克
茯苓 30克
白朮 50克
生薏米 30克
熟薏米 30克
扁豆 30克
腰果 100克
薑 3片

功效：

清熱利濕
健脾益氣

四神湯

材料：

生薏米 10克

熟薏米 10克

芡實 30克

淮山 80克

薑 5片

功效：

健脾補腎

利濕

無花果紅蘿蔔粟米薏仁湯

材料：

無花果 3粒
紅蘿蔔 300克
粟米 300克
薏米 30克
杏仁 30克
蓮子 30克

功效：

健脾祛濕
清熱

茶樹菇蟲草花湯

材料：

茶樹菇 200克
蟲草花 60克
淮山 60克
枸杞子 30克
桂圓 60克
合桃 60克
腰果 60克
紅棗 6粒

功效：

健脾補腎
補益氣血

花生眉豆木瓜雪耳湯

材料：

花生 50克
眉豆 50克
番木瓜 300克
雪耳 1朵
紅棗 5粒
陳皮 2角

功效：

健脾祛濕
潤肺

青紅蘿蔔椰子湯

材料：

青蘿蔔 300克
紅蘿蔔 300克
椰子 80克
粟米 300克
南北杏 30克
蜜棗 3粒

功效：

健脾益氣

蓮藕栗子合桃湯

材料：

蓮藕 150克
栗子 200克
合桃 60克
蓮子 30克
陳皮 2角
紅棗 6粒
薑 5片

功效：

健脾補腎
養心安神

老黃瓜茯苓扁豆衣湯

材料：

茯苓 40克
扁豆衣 10克
生薏米 10克
熟薏米 10克
陳皮 2角
老黃瓜 300克
赤小豆 10克
紅棗 2粒

功效：

健脾化濕
舒筋除痹

土茯苓淮山牛蒡湯

材料：

土茯苓 70克

淮山 100克

牛蒡 80克

扁豆 30克

黃豆 30克

功效：

健脾祛濕

羅漢果菜乾湯

材料：

菜乾 1扎

紅蘿蔔 300克

粟米 300克

羅漢果 1-2個

功效：

潤肺止咳

健脾和胃

生津止渴

酸棗仁茶

材料：

枸杞子15 粒

酸棗仁6克

功效：

養心安神

養肝助眠

參考



食物歸類

按歸經歸類

心經	蓮藕、蓮子、辣椒、酒、柿子、百合、酸棗仁、龍眼肉、海參、豬皮、桃仁、赤小豆
肝經	蕃茄、山楂、絲瓜、木瓜、無花果、蝦、蟹、佛手、枸杞子、芒果、烏梅
脾經	扁豆、肉桂、花椒、米、薏苡仁、黃豆、蘋果、無花果、栗子、大棗、陳皮、芡實、山楂、生姜、糯米、牛肉、燕窩、胡椒
肺經	甘蔗、柿子、杏仁、百合、李、枇杷、白果、香蕉、羅漢果、橘、柚、合桃、豬肺
腎經	小茴香、海參、海馬、豬腎、蚌肉、合桃、肉桂、芡實、櫻桃、枸杞子、海藻、鱧
胃經	生姜、糯米、扁豆、山楂、牛肉、燕窩、大棗、蘋果、胡椒

食物歸類

按證型歸類

補氣食物	人參、北芪、黨參、太子參、淮山、靈芝、小米、芡實、南瓜、紅蘿蔔、薯仔、雞肉、豬肉、牛肉、魚
補血食物	雞肉、豬肉、牛肉、魚、龍眼肉、枸杞子、當歸、大棗、紅棗、車厘子、紅菜頭、藍莓、人參、北芪、黨參、太子參、淮山
補陽食物	肉桂、桂皮、生薑、百里香、茴香、薑黃、豆蔻、胡椒、廣藿香、丁香、韭菜、洋蔥、大蒜
養陰食物	甘蔗、西瓜、橄欖、鴨、水魚、黃精、山藥、銀耳、百合、石斛、玉竹、枸杞、石榴、葡萄、檸檬、蘋果、梨、香蕉、羅漢果、蕃茄、馬蹄、冬瓜、絲瓜、黃瓜、蓮藕
清熱食物	綠豆、黃瓜、絲瓜、紫菜、海帶、決明子、金銀花、車前草、淡竹葉、溪黃草、木棉花
祛濕食物	淮山、薏仁、扁豆、紅豆、赤小豆、陳皮、茯苓、玉米、小米、紫米、高粱、大麥、燕麥、黃豆、黑豆、蠶豆、紅薯、薯仔
活血化瘀食物	田七、山楂、益母草、黑木耳、紅糖、丹參、桃仁、紅花、當歸、川芎、韭菜、洋蔥、大蒜、桂皮、生薑
解鬱食物	麥芽、陳皮、薄荷、玫瑰花、薰衣草、香附、山楂、木香、橘子、柚子、獼猴桃、蕃茄、洋蔥、絲瓜