


主辦機構：



贊助機構：



健康醫學講座

冬季湯水

2025年12月20日(星期六)



免責聲明

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

健康醫學講座： 冬季湯水

嚴韻詩博士

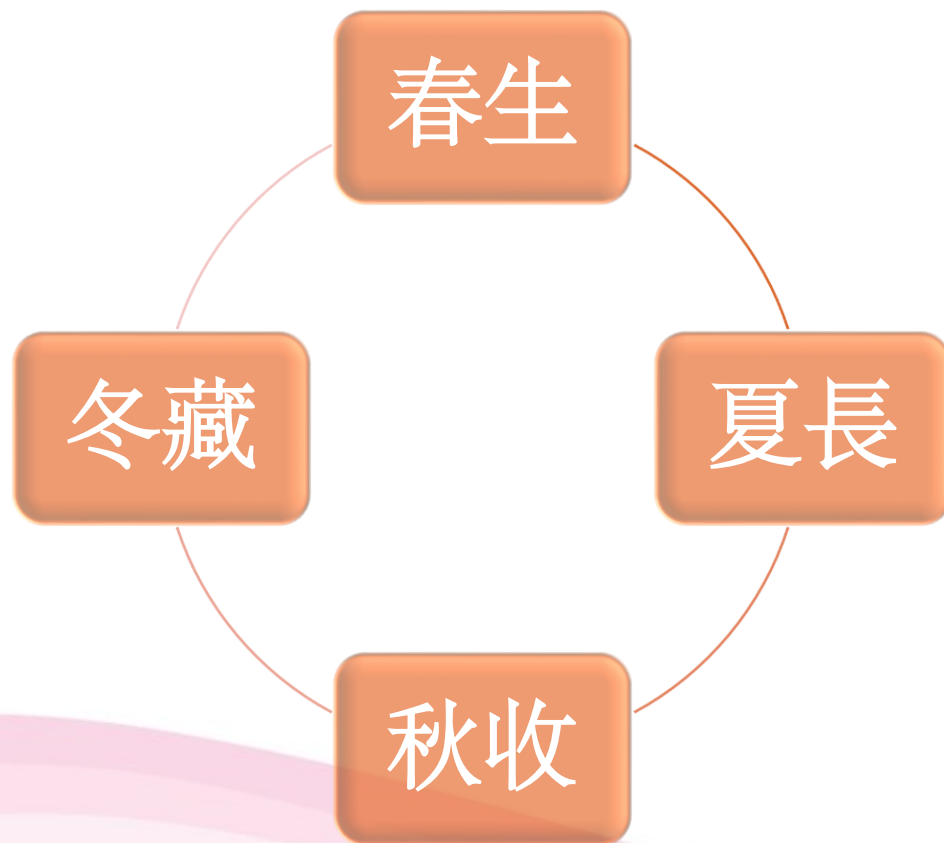
註冊中醫師

二十四節氣



四時養生





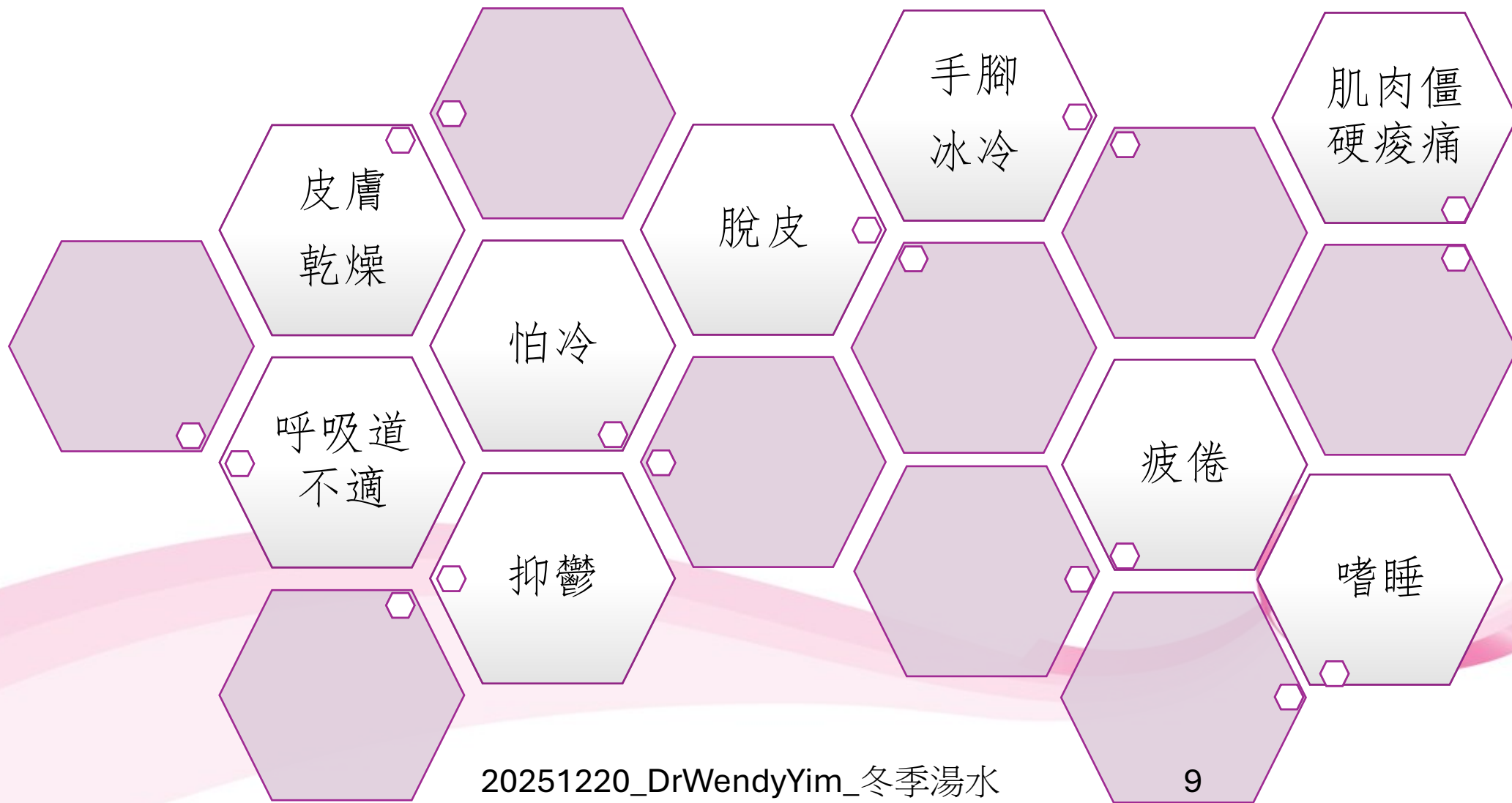
順應四時的養生法則

季節			方法	例子
春	春生	調情養志 重養陽、養肝	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	夏長	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、竹筍、竹葉、梔子、西瓜 不宜溫熱辛燥/肥甘厚膩的食物
秋	秋收	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	冬藏	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

冬天



冬天常見症狀



《黃帝內經》

冬三月，此謂閉藏。

水冰地坼，無擾乎陽，

早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，

若有私意，若已有得，去寒就溫，

無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。

逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

冬天養生

- 中醫理論中，冬天應『藏精養陽』
- 對應腎臟，應適當補腎、養陰
- 容易受寒邪影響，傷害人體陽氣，應避風寒
- 以儲存和保護陽氣，增強免疫力，同時避免過度進補上火。

冬季養生原則

補腎養陰

- 氣候寒冷乾燥，易耗傷陽氣和陰津

調節情緒

- 陽氣收斂，易產生抑鬱情緒；保持心境平和

早臥晚起

- 順應陽氣收斂之勢，應早睡晚起，使神志安寧

冬季養生原則

多食溫熱補腎食物

- 黑色食物
- 黑芝麻、熟地、黑棗、黑豆、栗子等等

減少辛辣、油炸食物

- 容易加重燥氣、容易上火

避免生冷、寒涼食物

- 攝取生冷、寒涼食物，會傷害脾胃功能、損耗陽氣

氣虛體質

- 神疲乏力，少氣懶言，聲音低微
- 呼吸氣短，活動後氣虛加重
- 頭暈目眩
- 自汗
- 舌質淡嫩，脈虛細

適合飲食：

- 人參、北芪、黨參、太子參、淮山、靈芝
- 大棗、蘋果、橙、龍眼肉
- 扁豆、蓮子、白果、芡實、南瓜、紅蘿蔔、薯仔
- 雞肉、豬肉、牛肉、魚
- 香菇、小米、黃豆、蜂蜜

血虛體質

- 面色淡白或萎黃，口唇、眼瞼、爪甲色淡白
- 頭暈眼花，心悸多夢
- 手足發麻
- 婦女經血量少色淡、延後、甚至閉經
- 舌質淡，脈細無力

適合飲食：

- 當歸、熟地、首烏、阿膠、白芍、枸杞、圓肉
- 菠菜、紅苋菜、花生、蓮藕、黑木耳
- 烏雞、雞肉、羊肉、牛肉、乳鴿、老鴨、海參
- 黑米、紅米、紅豆
- 桑椹、葡萄、紅棗、桂圓、草莓、櫻桃

陰虛體質

- 形體消瘦
- 口燥咽乾
- 潮熱、盜汗
- 顴紅，五心煩熱（手腳心發熱）
- 小便短黃，大便乾結
- 舌紅少苔，脈細數

適合飲食：

- 梨、甘蔗、蘋果、香蕉、西瓜、
- 老鴨、水魚、龜
- 銀耳、百合、石斛、玉竹、生地、黃精
- 羅漢果、蕃茄、馬蹄、橄欖、冬瓜、絲瓜、黃瓜

陽虛體質

- 經常畏冷，四肢不溫
- 口淡不渴，或渴喜熱飲
- 自汗
- 小便清長或尿少浮腫，大便溏薄
- 面色白
- 舌淡胖，苔白滑，脈沉無力

適合飲食：

- 鹿肉、羊肉、兔肉、牛肉、雞肉
- 黃鱔、蝦、鮑魚、淡菜
- 人參、鹿茸、杜仲、肉蓯蓉、淫羊藿、鎖陽、山藥
- 榴槤、龍眼肉、栗子、大棗、胡桃、腰果、松子
- 花椒、薑、茴香、肉桂、蒜、蔥、韭菜

冬季湯水建議

以下食療建議及食譜，版權所有，不得翻印及使用。
參考食療前，應先資詢中醫師，避免不適。

蟲草花無花果粟米湯

蟲草花30克、無花果6粒、粟米1條、南北杏20克、瘦肉300克

- 健脾潤肺止咳，補益肝腎
- 皮膚乾燥、氣管咽乾癢而咳嗽、大便偏乾等

註：蟲草花性平味甘，能補益肝腎，化痰補肺；南北杏能止咳化痰平喘，兼潤腸通便；無花果能潤肺止咳，潤腸通便；粟米健脾益氣；豬肉滋陰補中。

西洋菜陳腎湯

西洋菜1斤、陳腎2個、南北杏10克、蜜棗2粒
(可加粟米、紅蘿蔔等)

- 清心潤肺、養胃生津
- 緩解肺燥引起的咳嗽、化痰，促進消化、利尿排毒

註：西洋菜能潤肺清燥、化痰止咳、增加免疫力、膳食纖維能幫助腸道蠕動，緩解便秘；陳腎能健脾消食、養胃生津、潤肺養陰；能健脾開胃，改善厭食，潤肺生津、改善皮膚乾燥、口乾咽燥、便秘等問題。南北杏能潤肺化痰，同時能潤腸通便南杏性味甘平無毒，北杏味苦甘，有小毒。蜜棗能補益脾胃、滋養陰血、潤肺安神，能補氣活血，適合體虛、貧血、疲勞者。

桂花潤膚茶

烏龍茶 5克、桂花 2克、枸杞子5粒、桂圓2粒、蜂蜜酌量

- 潤喉潤膚、補血養肝
- 改善咽喉乾燥、皮膚乾裂、聲音嘶啞，適合冬天乾燥季節及身體偏虛寒人士飲用

註：烏龍茶味甘苦，性涼至溫，能生津止渴；桂花性溫味甘辛，能散寒化痰，芳香行氣，健脾暖胃；枸杞子護肝補血、滋補肝腎、益精明目；桂圓性味甘溫，能補益心脾、養血安神；蜂蜜性平味甘，能保護肝臟、提升免疫力，能改善便秘、皮膚乾燥、失眠等

花膠響螺西施骨湯

花膠60克、螺頭4個、枸杞子10克、淮山20克、
西施骨150克、瘦肉150克

- 滋陰補腎、養血美膚
- 皮膚乾燥、氣管敏感、手腳易凍、關節勞損、
術後傷口修復等，適合體質虛弱、腎氣不足等
服用

註：花膠入肝腎經，主滋陰養顏，補腎益精，養筋脈，能改善皺紋，強健骨骼，促進
：膠預防肝腎經虛弱，疏鬆人，主要滋陰養顏，補腎益精，養筋脈，能改善皺紋，強健骨骼，促進
：改善貧血，同欲不，時有振、慢、性、泄瀉、腰膝酸軟、帶下、頻尿等情。
：改善神，食欲不振、慢、性、泄瀉、腰膝酸軟、帶下、頻尿等情。

冬蟲夏草燉鴨湯

冬蟲夏草10克、石斛10克、花旗參10克、百合15克、紅棗10克、陳皮1角、老鴨1隻

- 滋陰補肺、益腎補氣、養血滋陰
- 適合容易疲倦，氣血不足，脾胃功能不佳，易感冒之人士
- 加減：蓮子15克、枸杞子15克

註：蟲草能補肺益腎、止咳化痰、提升體力、抗疲勞； 石斛能養胃生津、滋陰清熱、改善口乾舌燥、消化不良、胃陰不足；花旗參能補氣養陰、清熱生津、適合虛火體質、容易疲倦、口乾舌燥； 百合潤肺止咳、清心安神、美容養顏、預防便秘。

川貝枇杷茶

川貝6克、枇杷葉 12克、南北杏9克、桔梗 6克、薄荷6克（後下）

- 清肺和胃、化痰止咳
- 咳嗽有痰無痰，咽喉不適，鼻塞不通

註：川貝味苦、甘，性微寒，能清熱化痰、潤肺止咳、散結消腫，適用於肺熱咳嗽、乾咳少痰、鼻咽乾燥、口乾等；枇杷葉性質苦寒，能清肺止咳平喘、和胃降逆、止渴，治療肺熱咳嗽、氣逆喘急、胃熱嘔吐等。南北杏能潤肺化痰，同時能潤腸通便。南杏性味甘平無毒，北杏味苦甘，有小毒。桔梗性味苦辛，能宣肺祛痰、利咽開音、排膿消腫，治療咳嗽痰多、咽喉腫痛，對肺部疾病有良好療效。薄荷能疏風散熱、清利頭目、利咽等。

杏汁豬肺湯

排骨200克、豬肺1個、白果15-20粒、南北杏10克、杏仁粉10克、陳皮1個、蜜棗2粒

- 暖胃通絡、益氣止咳
- 有止咳定喘、化痰功效，適合感冒咳嗽後提升肺部功能

註：豬肺補肺止咳、潤燥化痰，適合肺虛久咳、氣血虧虛、秋冬乾燥天氣，能改善呼吸道問題、增強免疫力；白果能斂肺定喘、止帶縮尿、對久喘、哮喘、尿頻、白帶等有改善功效。南北杏能潤肺化痰，同時能潤腸通便，南杏性味甘平無毒，北杏味苦甘，有小毒。陳皮理氣健脾、燥濕化痰、消化開胃。蜜棗能補益脾胃、滋養陰血、潤肺安神，能補氣活血，適合體虛、貧血、疲勞者。

胡椒豬肚湯

白胡椒10克、豬肚1個、豬骨450克、栗子20克、白果20克、腐竹50克、薑2片、

- 醒脾開胃、補中益氣
- 舒緩惡心嘔吐、不思飲食；改善消化道不適、腹寒、慢性泄瀉、手腳冰冷等情況

註：豬肚能健脾胃、補虛損、改善食慾不振、腹瀉等症狀；胡椒有暖胃驅寒、幫助消化、促進食慾、緩解腹瀉等功效；

黑糖薑棗茶

黑糖少許、生薑2片、紅棗5粒

- 補血驅寒
- 氣虛血少人士、容易手腳冰冷、能養顏暖身；驅寒止嘔、暖胃

註：黑糖性溫，能補中益氣，健脾暖胃，活血散寒；生薑性味辛溫發散，能驅寒解表發汗，止嘔暖胃，促進血液循環，改善手腳冰冷；紅棗性溫，能補中益氣、養血安神、能健脾胃。

桑寄生秦艽排骨湯

- 桑寄生15g、杜仲 12g、秦艽 12g、生熟薏米各15g；排骨半斤

➤補腎壯筋骨、祛風濕

➤改善晨僵、關節不利、肢體重墜、腰痠膝痛等

註：桑寄生能補肝腎、強筋骨、祛風濕、養血安胎，用於腰膝痠軟無力、風濕痹痛、關節炎等，同時也能降血壓、保護肝臟和促進血液循環。杜仲能補益肝腎、強健筋骨、改善腰酸腿軟乏力、能降血脂、降血糖，改善心血管健康，改善尿頻、舒緩疲勞，滋養頭髮等。秦艽祛風濕、清濕熱、止痹痛、退虛熱，治療風濕痹痛、關節痠痛，通經絡等。薏米能健脾利濕、清熱排膿、利水消腫，用於腫、濕疹、消化不良等，有美容養顏之功效。

桑枝通痹湯

桑枝 12g、杜仲9g、牛大力15g、千斤拔15g、桑寄生15g、蜜棗3粒、生薏米15g、排骨1斤

- 祛風散寒除濕、通經絡
- 能改善風濕關節腫痛不適、晨僵、手腳麻痺等

註：桑枝能祛風濕、通經絡、利關節，常用於風濕痹痛、四肢麻木、尤其是上肢肩臂疼痛，治療水腫；杜仲能補益肝腎、強健筋骨、改善腰膝痠痛、腿軟乏力、能降血壓、降血脂、降血糖，改善心血管健康，改善尿頻、舒緩疲勞，滋養頭髮等；牛大力能補虛潤肺、強筋活絡、補腎，能改善腰膝痠軟、風濕骨痛、保護肝臟，有助補血，改善貧血和體力；千斤拔能祛風除濕、舒筋活絡、強筋骨、活血止痛，用於風濕痹痛，腰腿痠軟，能補氣血。桑寄生能補肝腎、強筋骨、祛風濕、養血安胎，用於腰膝痠軟無力、風濕痹痛、關節炎等，同時也能降血壓、保護肝臟和促進血液循環。蜜棗能補益脾胃、滋養陰血、潤肺安神，能補氣活血，適合體虛、貧血、疲勞者。薏米能健脾利濕、清熱排膿、利尿消腫，用於水腫、濕疹、消化不良等，有美容養顏之功效。

生薑羊肉湯

羊肉（連皮）400克、生薑 6片、枸杞子 10克、紅棗5粒

- 溫補驅寒、散寒止痛、補血活血
- 適合體虛、手腳冰冷、腹寒、關節寒痛等

註：羊肉甘溫，能暖脾和胃，改善脾胃虛寒、食慾不振，能補氣血、改善貧血、體虛、補腎氣、益精髓，改善腎陽虛引起的腰膝痠軟、陽痿、尿頻等，能抗寒保暖。生薑性味辛溫發散，能驅寒解表發汗，止嘔暖胃，促進血液循環，改善手腳冰冷；枸杞子滋補肝腎、益精明目，能延緩衰老、補血安神，同時有降血糖、抗脂肪肝的功效。紅棗性溫，能補中益氣、養血安神、能健脾胃。

謝謝！

Dr. Wendy
Yim