

9月份中醫講座： 轉季養生湯水

講者：嚴韻詩 博士 / 註冊中醫師

日期：17/9/2022

四時養生



秋天

- 《黃帝內經》曰：秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也，逆之則傷肺，冬為殄泄，奉藏者少。
- 中醫理論中，秋季對應肺臟，容易受燥邪影響，損耗人體津液，使全身皮膚、黏膜呈現缺水狀態
- 「秋燥」容易引發皮膚、呼吸道過敏、腸道不適、眼睛、鼻乾、咳嗽、氣喘等症狀
- 多攝取養陰潤燥的食材，以潤燥、滋陰、養肺益氣為佳
- 盡量避免辛香發散的食物，如生薑、洋蔥、韭菜、茴香、辣椒等，加重秋天燥氣對人體的影響

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

中醫辨證分型

中醫辨證分型

- 氣虛
- 血虛
- 陰虛
- 陽虛
- 火熱
- 痰濕
- 血瘀
- 氣鬱

氣虛

- 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
-
- 原因：
 1. 先天稟賦不足，或後天失養
 2. 勞傷過度而耗損
 3. 久病不復，或肺脾腎等臟腑功能減退

血虛

- 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
-
- 原因：
 1. 失血過多，未及時補充
 2. 生血不足
 3. 思慮勞神太過，耗傷陰血
 4. 瘀血阻塞脈絡，新血生化障礙
 5. 久病、大病等，傷精耗氣

陰虛

- 指體內津液精血等陰液虧少而無以制陽，滋潤、濡養等作用減退而表現出虛熱
 - 形體消瘦，
 - 口燥咽乾，
 - 潮熱顴紅，五心燒，手腳心發熱，
 - 盜汗，
 - 小便短黃，大便乾結；
 - 舌紅少苔，脈細數等
- 原因：
1. 由熱病之後、雜病日久傷耗陰液
 2. 因五志過極、房事不節、過服溫燥之品

陽虛

- 指體內陽氣虧損，寒從內生，機體失卻溫煦，推動、蒸騰、氣化等作用減退所表現的虛寒証候
- 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，脈沉遲無力或細數

- 原因：
 1. 病程日久
 2. 氣虛進一步發展
 3. 過服苦寒清涼之品

火熱

- 火熱證主要分實熱和虛熱 (陰虛內熱)
- 實熱證多由外界陽熱之邪侵襲 (如高溫勞作、感受溫熱邪毒、火熱燒灼傷、過食辛辣溫熱之品、邪鬱化熱、情熱過極化火、臟腑氣機過旺等)
- 多見發熱、惡熱、煩躁、口渴喜冷飲、汗多、大便乾結或便秘、小便短黃、面色赤；舌質紅或絳，苔黃，脈數有力
- 虛熱證多因內傷勞損所致，如久病精氣耗損、勞傷過度，可導致臟腑失調、虛弱而生內熱、內熱進而化虛火
- 多見肺熱、咽燥、腰膝酸軟、頭暈耳鳴、舌偏紅苔少或無，脈細數

痰濕

- 濕指外界濕邪侵襲人體，或體內水液運化失常而形成的一種彌漫狀態的病理性物質。濕邪阻滯氣機，脾胃運化失職所致
- 頭重如裹，胸悶脘痞，口膩不渴，納谷不馨，甚至惡心欲嘔
- 肢體困重甚或酸痛，困倦思睡
- 大便稀溏，小便渾濁
- 婦女可見帶下量多
- 面色晦垢
- 舌苔滑膩，脈多濡緩

- 原因：
 1. 外濕侵襲
 2. 脾失健運，水液不能正常輸布而化為濕濁
 3. 濕濁內生，如多食油膩、嗜酒、飲冷等

血瘀

- 凡離開經脈的血液，未能及時排出或消散，而停留於某一處；或血液運行受阻，壅積於經脈或器官之內，呈凝滯狀態，失去生理功能，均屬於瘀血
- 主要有疼痛、腫塊、出血、色脈改變等
- 疼痛如針刺刀割，痛處不移而固定，常在夜間加重
- 多見面色黧黑，或唇甲青紫，或皮下紫斑，或肌膚甲錯，或腹部青筋顯露，或皮膚出現絲狀紅色脈絡
- 婦女可見閉經或經血有血塊
- 舌質紫暗或瘀斑，舌下絡脈曲張，脈多細澀或結代

- 原因：
 1. 外傷、跌仆及其化原因造成體內出血
 2. 氣滯而血流不暢，或氣虛而無力推動
 3. 寒、痰、濕、火等而使血液運行不暢

氣鬱

- 指人體某一部份或臟腑經絡的氣機阻滯、運行不暢的表現
 - 胸脅脘腹脹悶，甚至疼痛
 - 症狀時輕時重，部份或不固定，按之一般無形
 - 痛脹通常隨噯氣、腸鳴、矢氣後而減輕
 - 或隨情緒的憂思惱怒與喜悅而加重或減輕
 - 脈多弦，舌可無特別變化
-
- 原因：
 1. 情志不舒
 2. 飲食失調
 3. 感受外邪
 4. 外傷閃挫

食療建議

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。

梨茶

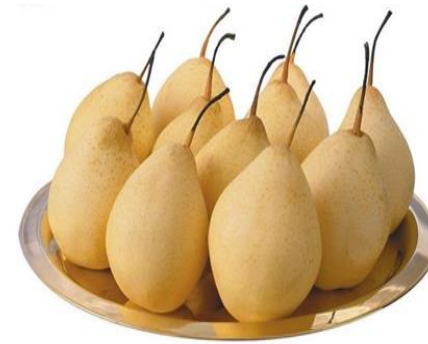
適合肝氣鬱結、口咽乾燥人士

症狀：情緒鬱結、肝鬱而引起脅痛、煩燥易怒、失眠等

材料：梨15克、綠茶/紅茶 1克、少量紅糖；或可加玫瑰花5-8朵同煎/焗服

功效：疏肝解鬱，化痰散結

加減：陳皮、川貝、天冬、麥冬、石斛



竹蔗茅根水

適合：肺胃陰虛

症狀：煩躁口乾、咳嗽出血、惡心納呆、便結溺黃

材料：竹蔗2兩、白茅根1兩、馬蹄1兩、紅蘿蔔1-2條

功效：滋陰清肺、增液養胃



參貝海底椰燉雪梨

適合：肺陰虛

症狀：肺燥肺熱引起的肺部不適

材料：花旗參15克、川貝母15克、海底椰100克、雪梨兩個、(瘦肉200克)

功效：潤肺養顏，養陰清熱



沙參麥冬湯

適合：肺胃陰虛

症狀：咽乾口渴、乾咳少痰、甚或咳血、舌紅少苔，納食不爽

材料：沙參3錢、玉竹2錢、甘草1錢、麥冬3錢

功效：清養肺胃、生津潤燥



南北杏雪梨水

適合：肺陰虛尤宜

症狀：喉嚨乾癢、喉嚨痛、咳嗽、有痰

材料：雪梨3-4個，南北杏12-15克，冰糖適量

功效：清熱潤肺、化痰止咳



雪梨能清熱降火、潤肺止咳；南北杏有潤肺化痰、止咳定喘、通便之功效；冰糖則能補中益氣、和胃潤肺，對於小兒肺燥咳喘有很好療效。

川貝雪梨炖猪肺

適合：肺陰虛尤宜

症狀：煩躁口乾、咳嗽

材料：川貝10克、梨1個、豬肺半個

加減：蘋果、陳皮、芹菜

功效：滋陰清肺、增液養胃



蘋果馬蹄木耳豬展湯

適合：陰虛乾躁

症狀：煩躁口乾、身熱不適

材料：蘋果2個，馬蹄10粒，木耳2朵，生薑2片，豬展200克

功效：清熱生津、通血管



馬蹄百合魚湯

適合：陰虛，水泛

症狀：煩熱發斑、心悸口乾、二便不利

材料：馬蹄30克、百合15克、魚一條(400克)

功效：滋陰清熱涼血、補脾利水



杞子海參瘦肉湯

適合：陰血虛人士

症狀：眩暈短氣、心悸納呆

材料：枸杞子 18克、海參 150克、瘦肉 100克、豬骨 300克

功效：滋補脾腎、養陰生血



百合燉牛奶

適合：陰虛，尤以心陰虛為主

症狀：煩燥，口乾，失眠，消瘦

材料：百合30克，冰糖少許，牛奶適量

加減：花膠/桃膠/雪耳20克，紅棗8粒，龍眼肉10克

功效：清心除煩，鎮靜安神

註：百合潤肺止咳，寧心安神，清心除煩，有助舒緩失眠失夢，抑鬱，心煩口渴，改善記憶力下降；牛奶幫助產生睡意，幫助放鬆入睡；花膠/桃膠/雪耳滋陰養顏補筋脈；紅棗幫助補氣血，養心安神，改善脾胃虛弱等症狀；龍眼肉補心脾，益氣血，安神補腦，改善健忘，失眠，盜汗，心悸



淮山蓮子百合湯

適合：脾氣虛，氣陰兩虛

症狀：煩躁，口乾，心煩失眠

材料：百合20克，龍眼肉20克，淮山100克，蓮子30克

加減：柏子仁10克，無花果5-10粒，蜜棗3-5粒

功效：寧心安神，健脾養陰

註：百合潤肺止咳，寧心安神，清心除煩，有助紓緩失眠失夢，抑鬱，心煩口渴，改善記憶力下降；龍眼肉補心脾，益氣血，安神補腦，改善健忘，失眠，盜汗，心悸等；淮山幫助消化，止咳祛痰，補脾肺腎等；蓮子養心安神，補脾益氣，健腦益智，改善疲勞，心悸失眠多夢等；柏子仁用於陰血不足的心悸失眠，能養心安神，潤腸通便。



人參葉玉竹瘦肉湯

適合：氣陰兩虛

症狀：胸悶咳嗽、短氣、口乾

材料：人參葉15克、玉竹15克、瘦肉200克

功效：潤肺止咳、養胃生津



無花果生地竹蔗水

適合：乾燥，氣陰兩虛，虛熱

症狀：口乾、飲食困難，身熱

材料：無花果15克、生地30克、竹蔗30克

功效：清熱養陰、解毒消腫



生地藕節綠豆汁

適合：乾燥而出血情況

症狀：煩熱咳嗽、口乾、分泌有血

材料：生地30克、藕節20克、綠豆20-30克

功效：養陰生津、清熱止血



參蓮山藥羹

適合：腸胃虛弱，氣虛

症狀：神疲乏力、眩暈氣促、納食無味、腹脹腹瀉

材料：人參15克、淮山50克、蓮子50克、冰糖適量

功效：健脾補氣、醒胃止瀉



參考

飲食禁忌

生冷	冷飲、冷食、大量的蔬菜和水果
黏滑	糯米、大麥、小麥等及所製的米麵食品。
油膩	肥肉、油煎炸、乳製品(奶、酥油、乳酪)
腥膻	海魚、無鱗魚、蝦、蟹、海味(乾貝、淡菜、鮑魚乾)、羊肉、狗肉
辛辣	蔥、姜、蒜、辣椒、花椒、韭菜、酒、煙
發物	除腥、發、辛辣外，還有些特殊食物，如豆芽、鵝肉、雞頭、鴨肉、芫荽等
寒証	忌用寒涼、生冷食物。以益氣溫中、散寒健脾為宜
熱証	忌溫燥傷陰食物。宜清熱、生津、養陰
虛証	陽虛者忌用寒涼，宜溫補；不宜過食生冷瓜果、冷性及性偏寒涼的菜肴 陰虛者忌用溫熱，宜滋補、清淡；不宜吃辛辣刺激性食物 一般虛証者忌食耗氣損津、膩滯難消化的食物
實証	根據辨証情況標本兼治；或急則治其標，緩則治其本 如：水腫忌鹽、消渴忌糖

食物歸類

按性質歸類

寒性食物	蒲公英、苦瓜、蓮藕、蟹、西瓜、香蕉、海藻、紫菜、馬蹄、田螺、柚
熱性食物	芥子、肉桂、辣椒、花椒
溫性食物	生姜、木瓜、糯米、酒、龍眼肉、杏仁、石榴、荔枝、大棗、桃仁、鱈魚、蝦、淡菜、雞肉、羊肉、豬肚、火腿、葱、櫻桃
涼性食物	茄子、白蘿蔔、油菜、綠豆、豆腐、蘋果、梨、枇杷、橙子、薏仁、磨菇、冬瓜
平性食物	洋蔥、土豆、扁豆、黃豆、黑豆、粳米、玉米、花生、白果、百合、橄欖、木耳、葡萄、李、無花果、魚、豬肉、蜂蜜

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

一起加油!