四季養生・藥膳療法

恬愉堂中醫中心註冊中醫師

香港大學醫學院哲學博士
香港中文大學內分泌糖尿治理理學碩士
上海中醫藥大學中西醫結合臨床碩士
上海中醫藥大學中醫學士

中醫四季養生的理論基礎

- **中醫整體觀**
  - 人體是個有機整體：人體是一個內外聯繫、自我調節和自我適應的有機整體。

  - 人與自然環境也是一個整體
    - 人的健康狀態受自然界的陽光、空氣、水、溫度、磁場引力等因素影響，自然環境的各種變化，如寒暑的更替、地域的差異必然對人的體質產生直接或間接的影響。

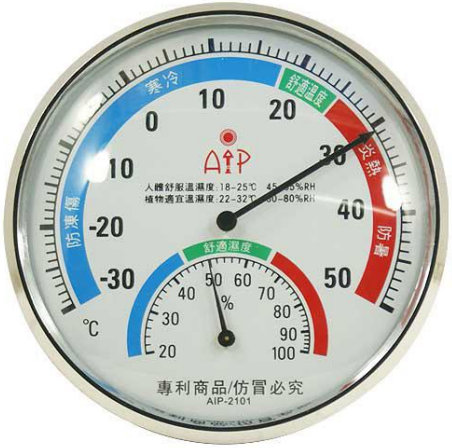
  - 《黃帝內經》：
    - “人以天地之氣生，四時之法成”
    - “四時陰陽者，萬物之根本也”

四季與致病外邪

四季	致病外邪
春	風
夏	暑、濕
秋	燥
冬	寒

外邪大多經由肌表或口鼻侵入人體而引起疾病

外邪在體內大量積聚可產生內熱或內火而至病



體質與四季

體質類型	對四季病邪的適應能力
平和	對四季氣候變化適應良好
氣虛	不耐受風、暑、寒邪
陰虛	耐冬不耐夏；不耐受暑、熱、燥邪
陽虛	耐夏不耐冬；易感寒、濕邪
痰濕	對梅雨季節及濕重環境適應能力差
濕熱	對夏末秋初濕熱氣候，濕重或氣溫偏高環境較難適應
瘀血	不耐受風、寒邪
氣鬱	不適應陰雨天氣
特稟	過敏體質者對易致過敏季節適應能力差，易引發宿疾

王 琦；9 种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据；北京中医药大学学报；第28 卷第4 期2005 年7 月

正氣存內　邪不可干
邪之所湊　其氣必虛

四季與藥膳養生

- 通過順應四季的氣候變化及個人體質差異調配藥膳飲食（具體須向合資格中醫師咨詢），提高人體對外界環境的適應能力、抗病能力，從而減少或避免疾病的發生。

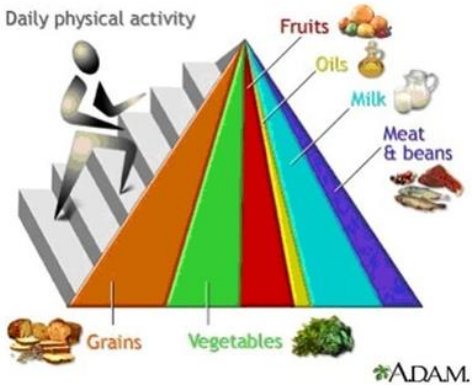
- 使人體處於陰陽協調、身心健康的最佳狀態，從而延緩人體衰老的進程。

藥膳基本原則

- 比例平衡
  - 《黃帝內經》："五穀為養、 五果為助、 五畜為益、五菜為充“

- 性味辨證
  - 《遵生八箋》："五味之於五臟, 各有所宜, 若食之不節, 必致虧損"

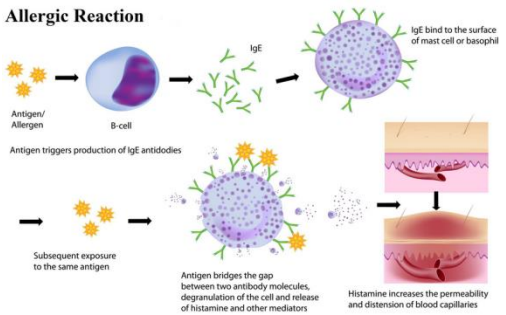
- 食量在度
  - 《飲膳正要》：“善養性者, 先饑而食, 食勿令飽, 先渴而飲, 飲勿令過, 食欲數而少, 不欲頓而多, 蓋飽中饑, 饑中飽……“



春季養生藥膳

春季氣候特點及易患疾病

- “春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮”
- 春暖花開， 多風天氣，空氣中飄浮著各種花粉顆粒、楊柳絮、塵埃、塵蝻等
- 致病微生物“冬眠”後開始滋生繁殖
- 氣溫冷暖變化大，毛孔由冬令的緻密而轉疏鬆，肝的功能活動較為旺盛，木旺克土，影響脾胃功能，人體免疫與防禦能力下降
- 春天最易導致一些傳染性及感染性疾病的發生與流行，如：流感
- 過敏性體質之人最容易誘發變態反應，引起過敏性皮炎、過敏性鼻炎、哮喘等



春季養生藥膳

- “春宜甘平，以養脾氣”
  - 性味甘平或有清肝作用的食物和藥物
- 辛甘發散之品, 以禦風邪

- 茯苓、山藥、蓮子、大棗、黃芪、白朮、人參、枸杞等
- 蔥、蒜、姜、薄荷、菊花、天麻、紫蘇等

葱

蒜

姜

薄荷

菊花

紫蘇

茯苓

淮山

大棗

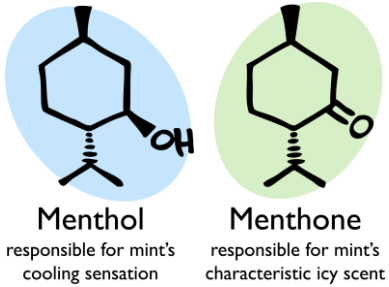
蓮子

黃芪

天麻

薄荷粥

(Oil sacs on peppermint leaf)



- 配料
  - ¼杯（50克）米
  - 2杯（0.5升）水
  - 20-30片新鮮/乾薄荷葉
  - 1茶匙（15克）冰糖
- 煮法
  - 將米和水文火煮20分鐘
  - 成粥後加入薄荷葉
  - 煨5分鐘
  - 熱服/涼服，每天3次

- 功效： 疏風散熱，增進食欲，幫助消化。
- 禁忌：表虛多汗、陰虛內熱、哺乳期婦女。

蔥白紅棗雞肉粥

- 配料:
  - 紅棗10枚(去核)
  - 蔥白5粒
  - 雞肉連骨 100克
  - 芫荽10克
  - 生薑10克
  - 粳米100克

- 煮法
  - 將粳米、雞肉、生薑、紅棗先煮粥
  - 粥成再加入蔥白、芫荽，調味服用
  - 每日1次
- 功效：疏風散寒，通竅。用於氣虛外感風寒所致的鼻炎，症見鼻癢，噴嚏頻作，鼻塞，流大量清鼻涕，甚至可出現頭痛、耳鳴、聽力障礙等症狀。

夏季養生藥膳

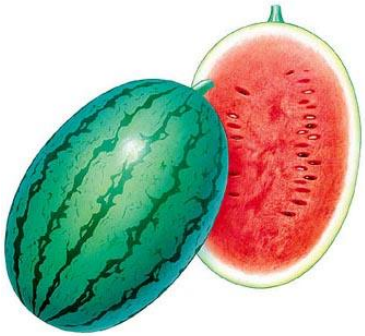
氣虛、陽虛、陰虛、
痰濕、濕熱、氣鬱
體質注意囉！

夏季氣候特點及易患疾病

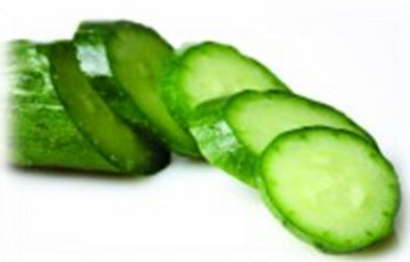
- 最炎熱的季節，多雨潮濕，人體新陳代謝快，腠理開而多汗，易耗氣傷津，能量消耗大
- 為避暑熱而過分貪涼，從而損傷體內的陽氣
- 食欲不振、失眠、倦怠乏力、日漸消瘦等徵象，有時還會出現頭暈腦脹，心煩口乾、自感發熱(或低熱)、大便稀溏，小便短赤等症狀

夏季藥膳療法

- 以清淡消暑解渴為主，預防中暑
- 適當吃些酸味食品及健脾化濕之品，生津斂汗，幫助消化
- 儘量少吃油膩和辛辣食物，不僅傷害脾胃，而且易引起上火症狀
- 冬瓜、黃瓜、西瓜、苦瓜等
- 酸梅湯、赤小豆、綠豆、薏苡仁等
- 忌過食冷飲，不宜一次飲水過多，以免沖淡胃液,影響食慾及胃腸消化吸收功能



西瓜



黄瓜

苦瓜

冬瓜

綠豆

赤小豆

薏苡仁

荷葉

二仁荷葉粥

- 配料
  - 薏苡仁50克
  - 蓮子仁30克
  - 大米100克
  - 大棗15枚
  - 冰糖10克
  - 鮮荷葉1張
- 煮法
  - 將薏苡仁、蓮子仁、大米淘洗乾淨，荷葉用水洗淨
  - 將砂鍋放火上，加水適量，先將薏苡仁下鍋
  - 待沸後再將大米、蓮子下鍋
  - 待再沸後放入大棗、冰糖
  - 用荷葉蓋好鍋口，上面再壓上鍋蓋，用慢火煮成粥
  - 揭開蓋，取下荷葉，將粥涼即成
- 功效：清熱解暑，健脾祛濕

馬齒莧綠豆湯

- 配料
  - 新鮮馬齒莧120克（或乾品60克）
  - 綠豆60克

- 煮法
  - 綠豆淘淨，放水內浸泡20分鐘
  - 馬齒覓洗淨切段
  - 將綠豆入鍋內加入適量，燒沸
  - 放入馬齒莧，轉文火煎煮至500毫升
  - 每日飲 1—2次，連服2—3周

- 功效：清熱解毒，利水消腫。用於濕熱蘊結，腹痛腹脹，大便次數增多，夾帶粘液膿血，裏急後重等症。

秋季養生藥膳

陰虛體質注意囉！

秋季氣候特點及易患疾病

- 由熱轉寒
- 燥邪傷人，容易耗人津液

- 口乾、唇乾、鼻乾、咽乾、大便乾結、皮膚乾燥、乾裂脫屑、乾咳少痰等現象。

秋季藥膳療法

- 甘潤養肺，滋陰潤燥，既不可太熱氣，又不能太寒涼
- 少吃辛辣，以免耗傷肺陰
- 少食生冷、滋膩厚味之品，保護脾胃功能，為冬令進補藏精作準備
- 銀耳、百合、乳制品、梨、甘蔗、木耳、蜂蜜、番茄、豆腐、香蕉等。

銀耳

百合

梨

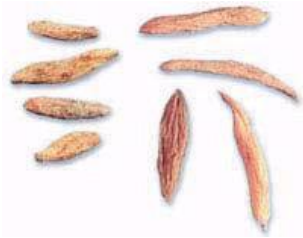
蜂蜜

杏仁

西洋參

玉竹

沙參



麥冬

百合銀耳羹

- 配料
  - 百合60克
  - 銀耳30克
  - 枸杞子10克
  - 冰糖60克

- 煮法
  - 百合、銀耳、枸杞子用溫水浸泡１個小時
  - 一起入鍋，加水適量
  - 文火煮至湯汁變粘時加入冰糖，溶化後即可服食
  - 每日１次，睡前溫熱食之

- 功效： 養心安神，潤肺止咳，滋陰補腎。適用于心煩不寧，失眠多夢，乾咳少痰，腰膝酸軟等。

甘麥蓮子百合粥

- 配料
  - 淮小麥30克
  - 炙甘草9克
  - 蓮子（去心）30克
  - 百合15克
  - 枸杞子10克
  - 大棗15枚
  - 粳米60克
- 煮法
  - 炙甘草加水先煎，濾渣取液
  - 加入餘下配料，共同熬至粥熟即可

- 功效：養心健脾，清熱除煩，安神寧志。適用於婦女更年期症狀，諸如失眠、心悸、潮 熱、盜汗、易怒、手足心熱、精神疲憊等

氣虛、陽虛、血瘀、
氣鬱體質注意囉！
冬季養生藥膳

冬季氣候特點及易患疾病

- 氣溫較低或氣溫驟降，易感寒邪，陰寒偏盛損傷陽氣，人體內陽氣失去正常的溫煦氣化作用，出現一系列機能減退的證候
- 面色晄白、形寒怕冷、四肢發涼、肢體屈伸不利、抽筋、關節涼痛、脘腹冷痛、大便稀溏、小便清長、夜尿頻多等

冬季藥膳療法

- 冬令進補遵循溫補原則，保護陽氣，祛除陰寒

- 氣虛、陽虛的人可食用羊肉、雞肉、牛肉、人參、核桃、栗子、韭菜、山藥等;
- 陰虛、血虛的人可食用鴨肉、阿膠、當歸、枸杞、紅棗、銀耳等;
- 忌飲酒禦寒，燥熱的食物不宜多吃，否則內伏的陽氣會鬱久化熱，損傷機體

韭菜

牛肉

羊肉

核桃

肉桂

紅參

阿膠

鴨肉

當歸

當歸生薑羊肉湯

- 配料
  - 瘦羊肉600克
  - 當歸6克
  - 生薑20克
  - 桂枝4克
  - 玉蝴蝶6克
  - 枸杞子12克

- 煮法
  - 將羊肉洗淨切塊
  - 與其他材料一同放入沙鍋內加水約1000至1500毫升煎煮
  - 煮熟後加適量油及鹽調味，喝湯吃肉，每周1次
- 功效：溫脾補腎，溫經散寒，滋陰潤燥。可用於畏寒肢冷，腰痠乏力，腹中冷痛等症

黨參烏雞湯

- 配料
  - 黨參50克
  - 枸杞子50克
  - 烏骨雞250克
  - 香菇20克
  - 大棗、蔥、薑、蒜、鹽適量

- 煮法
  - 將上述配料放入砂鍋，加水共燉
  - 至雞肉爛熟後即成

- 功效:益氣養陰，補養氣血。用於冬季體質低下，易於外感之人。

THANK YOU!