認識四季養生湯水及常用藥材

註冊中醫師
周玉弦 (008085)

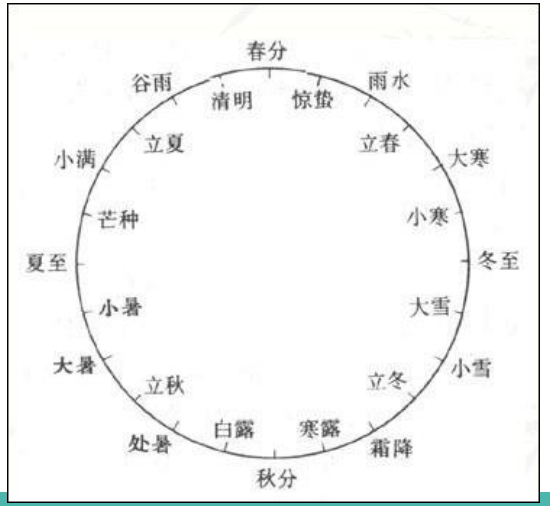
此簡報乃周玉弦註冊中醫師為「起動. 靜養. 身心靈」計劃編寫
版權所有，未經許可，不得翻印或轉載

三因制宜 - 因地

- 按照地域環境的不同，而制定適宜的治療方法
  - 氣候寒冷、乾燥少雨的高原地區
    - 北京、蒙古
    - 多用辛散溫熱的食物，如羊肉
  - 炎熱多雨、地勢低洼、氣候潮濕的地區
    - 四川、香港
    - 多用清熱化濕之物，如花椒、八角、赤小豆

三因制宜 - 因時

- 根據季節氣候的特點制定適宜的養生方法
  - **順應二十四節氣，如冬至進補養生，夏日消暑除濕**
  - 春主升發，宜予升補；夏主炎熱，宜予**清補**；長夏介於夏秋之間，濕熱主令，宜予淡補；秋主肅殺，其氣已涼，宜予平補；冬主斂藏，其氣寒冷，宜予**溫補**
  - **日出而作，日落而息**



三因制宜 - 因人

- 根據患者年齡、性別、體質、生活習慣等**個體差異**，而制訂治療的措施

①年齡：

- 小兒生機旺盛，易虛易實，病情變化較速，接受治療的藥效反應快，故用藥劑量輕小
- 老人生機減退，氣血虧虛，補益藥較多用

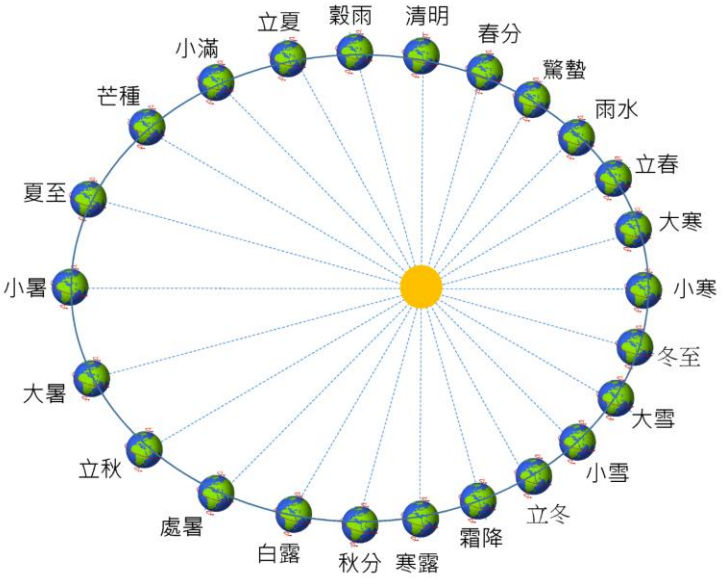
②性別：婦女有經、帶、胎、產等情況

③體質：多有**強弱與寒熱**之偏

四季與24節氣







橢圓形的地球公轉軌道及二十四節氣位置

春季

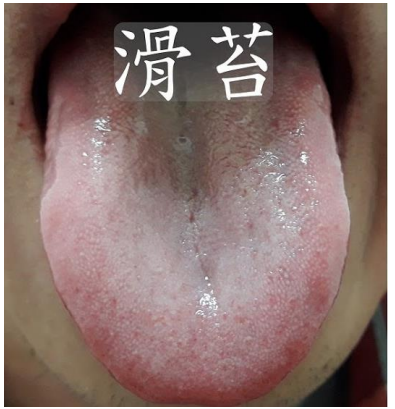
- 氣候特點
  - 從立春節氣起
  - 氣温開始升高，萬物生長
  - 冬夏季風交替轉換時期，冷空氣侵入，與西南暖濕氣流交匯，形成**陰雨天氣**

- 治療原則: 健脾化濕，益氣升發

春季

- 臨床表現
  - 面部皮膚油脂較多，多汗且粘，胸悶，痰多
  - 肢體沉重，容易困倦，
  - 嘔惡腹脹，胃口變差，口粘膩或甜
  - 大便不實或粘
  - 舌質偏淡，苔白厚膩，脈象多滑





春季

- 粉葛粟米鬚排骨湯

[食材]: 粉葛半個、粟米鬚20克、薑3、排骨1斤、山藥300克、鹽少許、陳皮1片

[做法]: 1.把陳皮浸軟

2. 排骨放到煮開的水燙一下，用漏勺瀝乾撈出

3. 把焯好的排骨放進煮開的鍋水，放入姜片，粟米鬚、切成塊的山藥及粉葛，大火煲沸改 ， 小火 煲2小時

4. 最後加入適量的鹽調味

陳皮《神農本草經》



【基原】芸香科植物橘及其栽培變種的成熟果皮

【異名】新會皮、廣陳皮。

【性味歸經】辛、苦、溫。入脾、肺經。

【功效】理氣，調中，燥濕，化痰。

【應用】

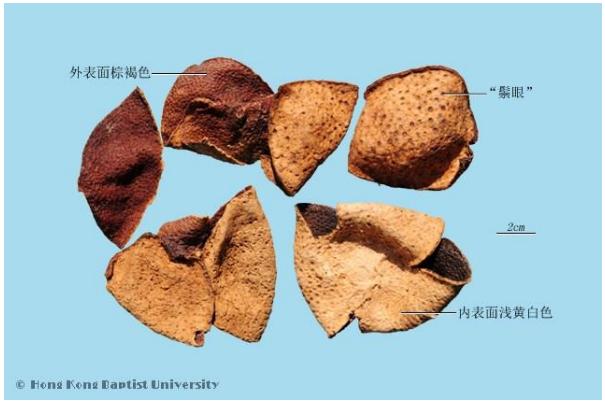
1.胃脘脹痛，飽悶不適，食後尤甚：陳皮10g，墨魚骨12g，瘦肉50g，米適量。將陳皮、墨魚骨與白米煮粥，熟後加入瘦肉再煮，食鹽少許調味食用。

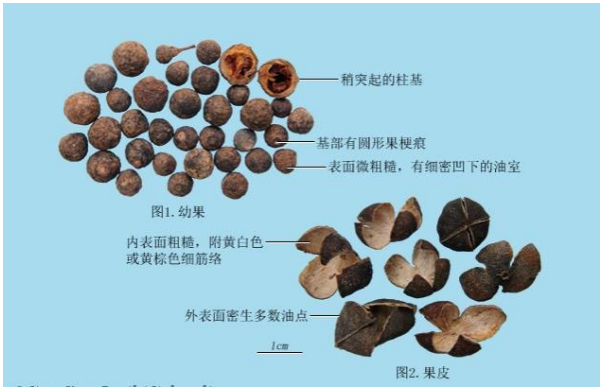
2. 氣血虧虛所致的身體虛弱，食欲不振：烏雞1隻，高良姜3g，陳皮3g，胡椒6g，草果2g。將烏雞去內臟，洗淨切塊。把以上藥材用紗布包紮，加入水，與雞塊同煲。

【使用注意】氣虛證、陰虛燥咳，吐血證及舌赤少津，內有實熱者慎服。

陳皮 VS 青皮

	陳皮	青皮
來源	成熟果實，剝取果皮後曬乾	7-8月採收未成熟的果實，除瓤曬乾
外型	外表橙紅/紅棕色，伴點狀油室 內裡淺黃白色，件筋落狀維管束	外表灰綠/黑綠色，伴密生多數油室 內裡淺黃白色，件黃棕色小筋絡
	點狀油室較大	質硬，易折斷，斷面外緣1-2列油室





陳皮 VS 青皮

	陳皮	青皮
性味&歸經	苦、辛溫 歸肺、脾經	苦、辛溫 歸肝、膽、胃經
功效	理氣健脾，燥濕化痰	疏肝破氣，消積化滯
適應症	脘腹脹滿，納少，咳嗽痰多	胸脅脹痛，疝氣、食積腹脹

夏季

- 氣候特點
  - 從立夏節氣起
  - 氣温炎熱，易**傷氣陰**
  - **熱帶氣旋影響下**，多見**颱風及陣發性大雨**

- 治療原則: 益氣生津，祛濕解暑

夏季

- 臨床表現
  - 易口苦口乾，**身重困倦，膚溫較高**
  - 多汗
  - 大便燥結，或粘滯，小便短赤，男易陰囊潮濕，女易帶下增多
  - 舌質偏紅，苔黃膩，脈象多滑數





夏季

- 酸梅湯

[食材]: 烏梅3個、山楂10克 、冰糖適量 、水4-5碗

[做法]: 1.水滾後，放入烏梅和山楂煲15分鍾

2. 加入適量的冰糖調味

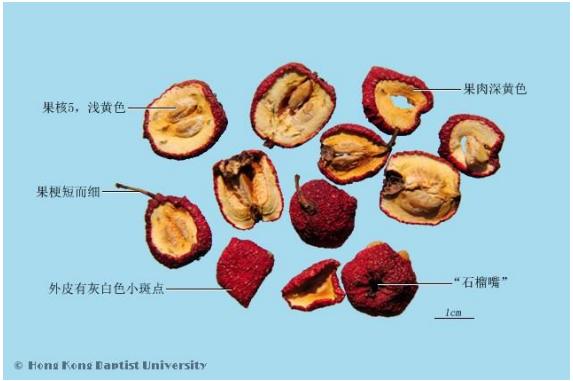
山楂 《本草衍義補遺》

【基原】薔薇科植物山楂或野山楂的果實。

【異名】山里紅果，赤棗子。

【性味歸經】酸、甘，微溫。入脾、胃、肝經。

【功效】消食積，散瘀血，消脂降壓，止瀉。



【應用】

1.食肉不消：山楂肉120g，水煎飲食。

2.產婦惡露不盡，腹中疼痛：山楂百十枚打碎，水煎加砂糖少許，空腹溫服。

3.高血症，高血壓，冠心病：山楂水煎代茶飲服。

4.小兒脾虛久瀉：去皮核山楂、山藥等量，加少許糖蒸熟製糕製餅食用。

【使用注意】生山楂食多會令人嘈雜易飢；體虛兼食滯者加党參、白朮同用。

山楂《食物本草》

- 音渣。一名棠梂。味似樝子(一名木桃，乃木瓜之酢澀者，小於木瓜，色微黃，蒂、核皆粗，核中之子小圓也)，故亦名樝。世俗皆作查字，誤矣。查，音槎，乃水中浮木，與樝何關！李時珍曰：山樝，樹高數尺，葉有五尖、椏間有刺。三月開五出小白花。實有赤、黃二色，肥者如小林檎，小者如指頭，九月乃熟，小兒采而賣之。閩人取熟者去皮核，搗和糖、蜜作為櫨糕，以充果物。其核狀如牽牛子，黑色甚堅。一種大者山人呼為羊杌子，樹高丈餘，花葉皆同，但實稍大而色黃綠，皮澀肉虛為異爾，初甚酸澀，經霜乃可食。功效大略相同。

- 味酸，冷，無毒。心主消食積，補脾，治小腸疝氣，發小兒瘡疹。健胃，行結氣。治婦人產後兒枕痛，惡露不盡，煎汁入砂糖服之，立效。化飲食，消肉積癥瘕，痰飲痞滿吞酸，滯血痛脹。化血塊氣塊，活血。煮汁服，止水痢。沐頭洗身，治瘡癢，洗漆瘡，多瘥。生食多，令人嘈煩易饑，損齒。齒齲人尤不宜也，李時珍曰：凡脾弱食物不剋化，胸腹酸刺脹悶者，於每食後嚼二三枚，絕佳。但不可多用，恐反剋伐也。按《物類相感志》言：**煮老雞、硬肉，入山楂數顆，即易爛，則其消肉積之功益可推矣。**珍鄰家一小兒，因食積黃腫，腹脹如鼓，偶往羊杌樹下，取食之至飽。歸而大吐痰水，其病遂愈。羊杌乃山楂同類，其功效亦相同。博識之士，不可不知。

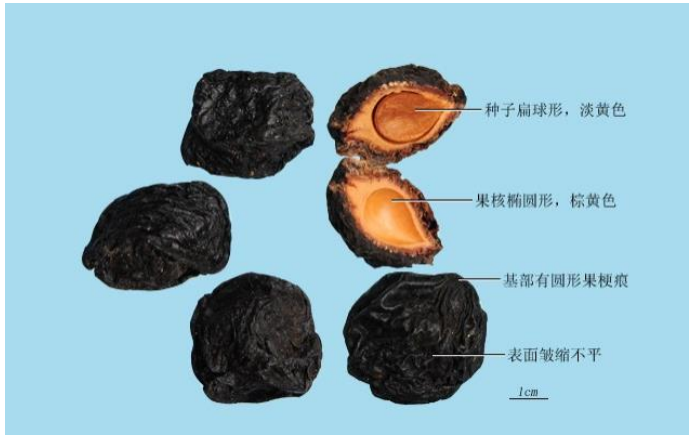
烏梅

【基原】薔薇科植物梅的乾燥近成熟果實。夏季果實近成熟時採收，低溫烘乾後悶至色變黑。

【性味歸經】酸、澀，平。歸肝、脾、肺、大腸經。

【功效】斂肺，澀腸，生津，安蛔。

【應用】肺虛久咳，久痢滑腸，虛熱消渴，蛔厥嘔吐腹痛，膽道蛔蟲症



秋季

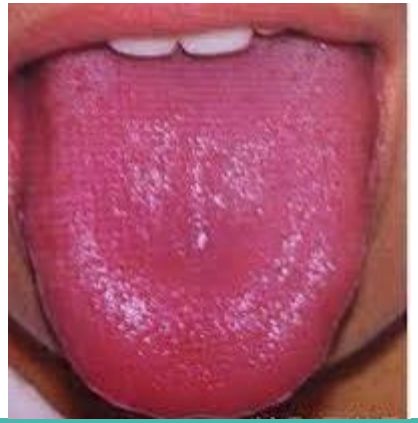
- 氣候特點
  - 從立秋節氣起
  - 早晚温差較大
  - 雨水減少，水分滋潤不足

- 治療原則: 潤肺滋陰

秋季



- 臨床表現
  - **皮膚偏乾**，皺裂，甚則抓痕、血痂、鱗屑，夜間瘙癢明顯
  - 手足心熱，易**口燥咽乾**，鼻微乾，口渴喜冷飲
  - 面色潮紅、有烘熱感，目乾澀，唇紅微乾，大便乾燥，小便短澀
  - 舌紅少津少苔，脈象弦細或數



秋季

- 沙參麥冬蓮子百合湯

[食材]: 沙參15克 麥冬30克 玉竹15克 百合30克 蓮子12克 瘦肉100克

[做法]: 1.材料洗淨、瘦肉汆水後備用

2. 煮滾1公升水，放入所有材料，以中火煮2小時

3. 放入適量鹽調味

麥門冬《神農本草經》

【基原】百合科多年生草本植物麥冬的塊根

【異名】麥冬

【性味歸經】甘、微苦，微寒。歸心、肺、胃經

【功效】養陰潤肺、益胃生津、清心除煩

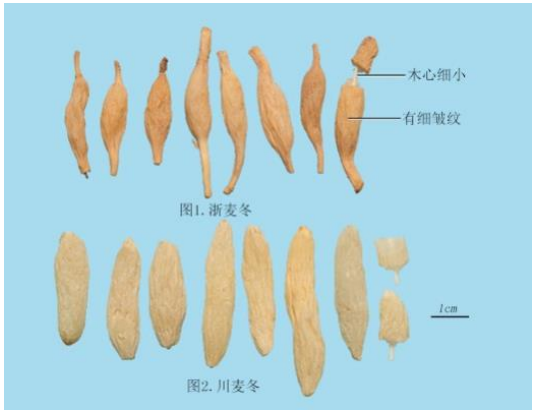
【應用】

1.熬夜虛熱，口乾舌躁：石斛5g，麥冬5g。加入開水沖泡，放溫后當茶飲用

2.嬰孩助消化清熱滋陰：麥芽10g，萊菔子10g，山楂3g，麥冬5g。1碗半水煎成小半碗，喝時奶要沖稀

3.眠差躁動：麥冬水煎代茶飲服。

【使用注意】脾胃虛寒、大便溏泄、寒性腹痛者應避免使用麥門冬



冬季

- 氣候特點
  - 從立冬節氣起
  - 天氣寒冷，草木凋零，蟄蟲伏藏，養精蓄銳
  - 人體的陽氣潛藏

- 治療原則:　　補腎溫陽 、 宣肺散寒
- 進補時機: 冬至前後

冬季

- 臨床表現
  - 語音低怯，氣短懶言
  - 肢體容易疲乏，手腳冰冷
  - 面色偏黃或白，目光少神，口淡
  - 大便不成形，有不盡感，小便正常或偏多
  - 舌淡紅，舌體胖大，邊有齒痕，脈象虛緩



冬季

- 當歸生姜羊肉煲

[食材]: 當歸1片 生薑6片 羊肉30克 冬蟲夏草數條

[做法]: 1.當歸、冬蟲夏草用清水浸軟。

2. 生薑切片洗淨、羊肉汆水後備用

3. 生薑落鑊炒香，再放入羊肉，羊肉煎香表面後，加入清水和米酒

4. 加入當歸和冬蟲夏草，大火煮滾後轉小火燉1小時

5. 加入適量鹽調味

冬蟲夏草

【基原】麥角菌科真菌冬蟲夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆蟲幼蟲上的子座及幼蟲屍體的複合體

【產地】主產西藏、青海、四川、雲南等地

【性味歸經】甘、平。歸肺、腎經

【功效】補肺益腎，止血化痰

【應用】

1. 腎虛腰痛，陽萎遺精。有補腎助陽益精之效。可單用浸酒服，或配伍淫羊藿、巴戟天、菟絲子等同用
2. 肺虛或肺腎兩虛之久咳虛喘，勞嗽痰血。能補益肺腎，平定喘嗽，止血化痰。病後體虛不復，自汗畏寒等，可以之同鴨、雞、豬肉等燉服，有補虛扶弱之效

菌核（蟲形部分）+ 子座（草形部分）

幼蟲本身
呈深黃色
3cm －5cm
20－30個環節
頸部3對足
尾部1對足
腹部4對足

全長4cm－11cm
頭部膨大
有點橢圓形
表面呈深棕色
斷面為白色
子座的基部在土中和蟲的頭部相連



	蛹蟲草(蟲草花)	人工蟲草	野生蟲草
生長環境	於穀物上 	 馴化飼養、染菌僵化、僵蟲出草	寄生於鱗翅目、蝙蝠蛾科、蝙蝠蛾屬昆虫的幼蟲
生長周期	50天	9個月	蝙蝠蛾（＞3年）＋幼蟲被侵染至形成冬蟲夏草（1年）
			

羊肉

【基原】牛科動物山羊或綿羊的肉。

【性味歸經】甘，溫。入脾、胃、腎經。

【功效】益氣補虛，溫中暖下。

【應用】

1. 脾胃虛寒，納差欲嘔，乏力肢冷：與粳米、生薑煮粥溫食。

2.腎陽不足，腰膝酸冷，小便清長，陽痿：與熟附子燉服。

3.五勞七傷虛冷：與黃耆、黨參、生薑燉服食。

4.產後腹痛，腹中寒疝，虛勞不足，四肢不溫：與當歸、生薑燉湯服食。

【使用注意】熱證不宜；孕婦不宜多食。

三九天灸

- 在冬天最寒冷 的「三九」天，使用辛溫走竄中藥如細辛、白芥子等，敷貼於特定穴位上
- 作用:
  - 激發經絡、調整氣血 、 補腎溫陽 、 宣肺散寒
- 適應症:
  - 過敏性鼻炎、哮喘、胃脘痛、經痛、關節痛等**虛寒性質**的病症

特別鳴謝

阜康藥業