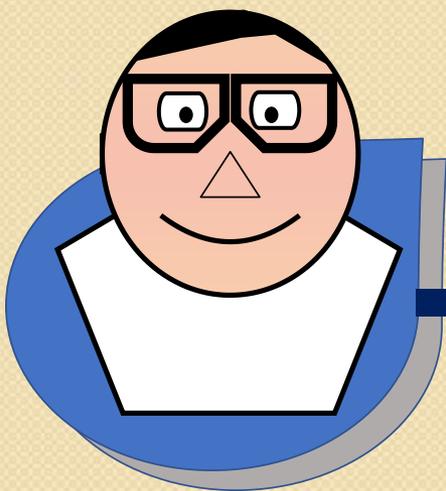




# 中醫養生觀 與 輕鬆食療

2024-05-10



鍾偉楊 中醫師

Michael WY Chung Chinese Medicine Practitioner



[micchung@ln.edu.hk](mailto:micchung@ln.edu.hk)

# 內容提要



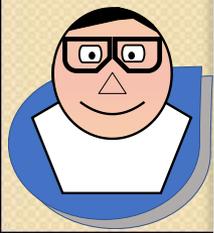
中醫養生的  
原理



生活起居小提示



輕鬆食療建議





# 中醫養生

- 養生 = 「保養生命」
- 以傳統中醫理論指導  
透過起居、飲食、運動  
等方法  
達到保養身體、  
延年益壽的目的
- 減少(或避免)疾病發生  
增進健康



# 主要綱領：治未病

## 未病先防

顧護體內正氣  
增強體質  
減少發病機會



正氣內存  
邪不可干

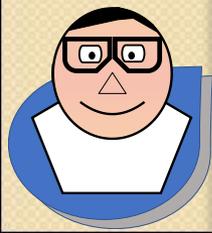
## 既病防變

正視問題，及早治理  
避免病情深入  
尋求醫護意見



## 《素問·四氣調神大論》

「聖人不治已病**治未病**，  
不治已亂治未亂...  
夫病已成而後藥之，  
亂已成而後治之，  
譬猶渴而穿井，  
鬪而鑄錐，不亦晚乎！」



# 正氣的組成

氣血  
充足

氣血充足的人，表現為  
活力充沛、面色紅潤

氣血不足的表現：  
面色蒼白、手足冰冷、  
精神萎靡等

五臟安和，表現為  
精神爽利、心情舒暢

五臟躁動的表現：  
情緒不舒，  
夜睡不寧等

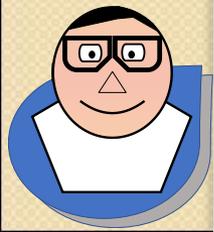
五臟  
安和



經絡  
暢通

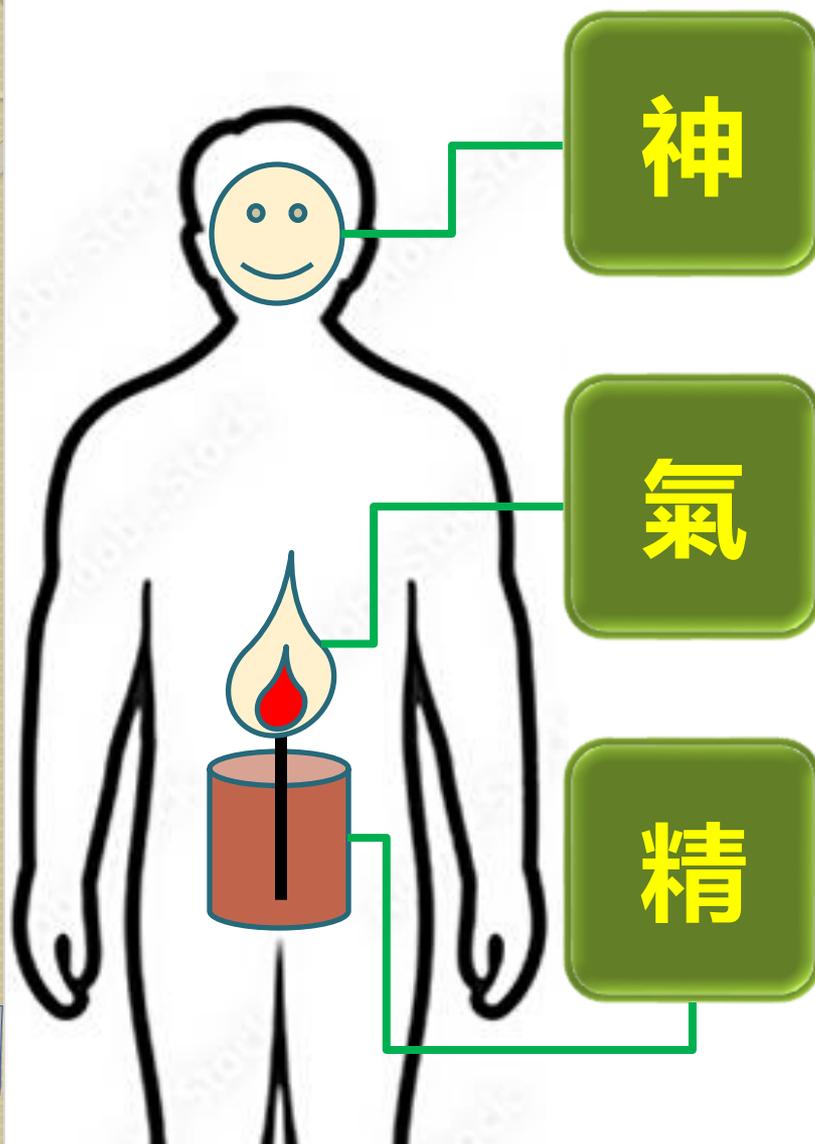
經絡暢通，  
表現為  
活動靈活，  
頭腦清晰

經絡不通的表現：  
痠痛、浮腫等

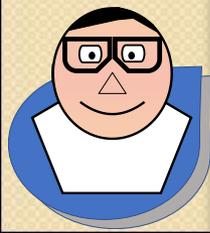




# 精、氣、神



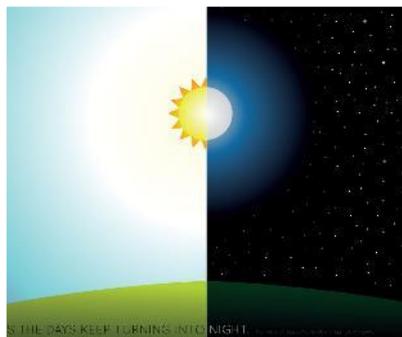
- **意識與思維**  
思緒清晰、反應敏捷、  
耳聰目明
- **基本活動能力**  
• 面色紅潤、呼吸平穩、  
體溫暖和、活動暢順
- **身體建構與潛能**  
形體充實、發育健全





# 養生的主要內容

保養生命  
減少(或避免)疾病發生  
增進健康，延緩衰老



順應自然



調攝情志



起居有常



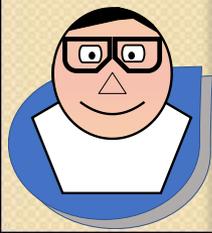
合理飲食



強身健體

## 《黃帝內經·上古天真論》

上古之人，其知道者，  
法於陰陽，和於術數，  
食飲有節，起居有常，  
不妄作勞，  
故能形與神俱，  
而盡終其天年，  
度百歲乃去。



# 天人相應

- 陰陽者，天地之道也
- **春生、夏長、秋收、冬藏**，  
是氣之常也，人亦應之。



# 四時變化



四時	春	夏	長夏	秋	冬
陰陽	( 陽始生 )	( 陽氣盛 )	( 陽始消 )	( 陽氣藏 )	
五行	木 ( 曲直 ) 升發	火 ( 炎上 ) 剛烈	土 ( 稼穡 ) 生化	金 ( 從革 ) 肅降	水 ( 潤下 ) 閉藏
六氣	風	火	暑濕	燥	寒
變化	生	長	化	收	藏





# 按時養生

- 認識身體節奏，做好時間分配
- 安排適當時間，運動和放鬆



早上 (05-11)  
卯、辰、巳  
脾、胃、大腸  
充足飲食  
適當運動



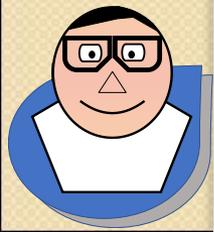
午時 (12)  
心  
整理思緒  
小睡片刻



下午 (15-19)  
申、酉  
膀胱、腎  
強健腰脊

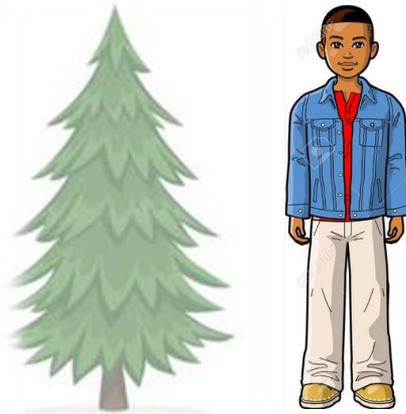


夜半 (11-03)  
子、丑  
肝、膽  
深層睡眠



# 注意姿勢

- 既從容隨和，又沉穩莊重
- 有助放鬆身體，氣血流轉



站如松



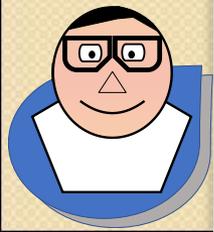
坐如鐘



行如風



卧如弓





# 保養精神，氣有所從

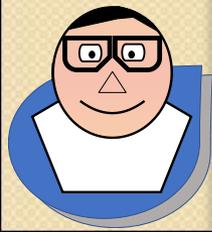
- 穩定情緒

恬淡虛無，真氣從之，  
精神內守，病安從來。

- 追求樸實而安寧

志閑而少欲，  
心安而不懼，  
形勞而不倦，  
氣從以順，各從其欲，  
皆得所願。

(黃帝內經·上古天真論)



# 腹式呼吸

手置腹部，鼻入口出

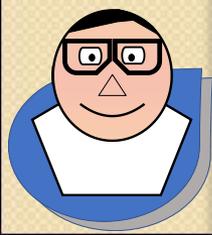


吸氣時  
經鼻緩緩吸入  
至腹部脹滿



稍停1秒

呼氣時  
用口部吹出  
腹部扁平

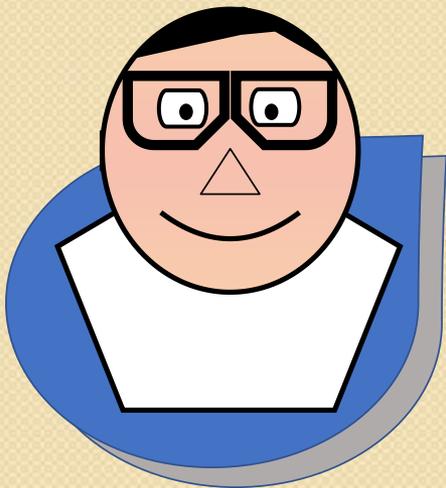




## 飲食調理



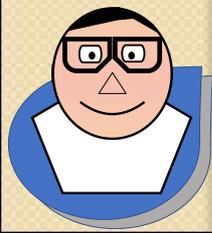
《素問·臟氣法時論》  
「五穀為養，五果為助，  
五畜為益，五菜為充。  
氣味合而服之，以補益精氣」





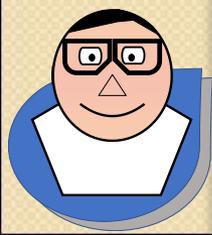
# 基本飲食宜忌

- 不偏食
- 定時進食
- 調養脾胃，氣血乃生  
多食五穀  
少食生冷、油膩
- 不過量，七分飽



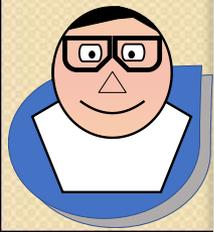
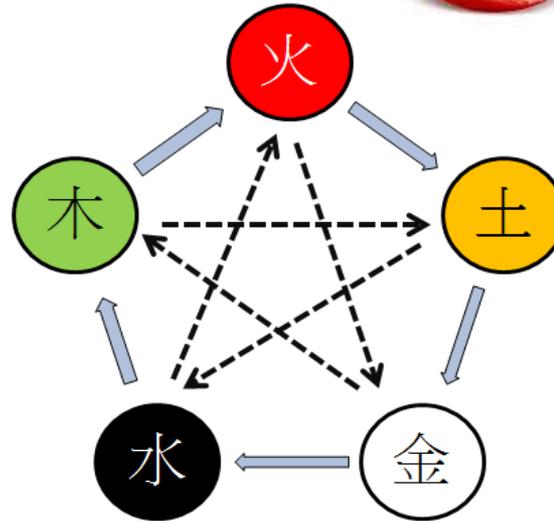
# 豐富早餐

- 早上食得好  
中午食得飽  
晚上食得少
- 早餐(07-09)  
不宜減省  
宜相對豐富  
種類宜多  
五色齊備
- 其餘時間進食  
宜相對輕量簡便





# 五行與五色食物





# 其他飲食宜忌

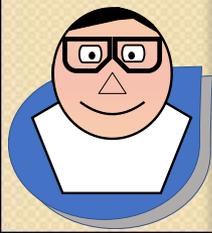
## 宜

- 健脾利濕和胃  
五穀雜糧 (米、燕麥、蕃薯)  
豆類 (黃豆)  
山藥、蓮子、薏仁、茯苓
- 醒脾開胃  
薑、蒜  
茜、芹



## 忌

- 生冷  
(冰鮮品宜先回溫，注意衛生)
- 忌急食
- 心情抑鬱  
影響脾胃消化



# 飲食調養

- 認識食材的自然特性，進行合理調配
- 了解自己體質



甘潤清心

蔬果類  
百合、馬蹄



五穀為主

甘平和胃



甘溫益氣

生薑、大棗  
桂圓等

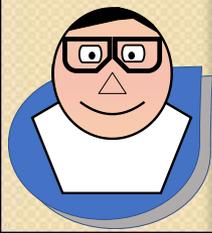


芳香理氣

陳皮  
玫瑰花、紫蘇



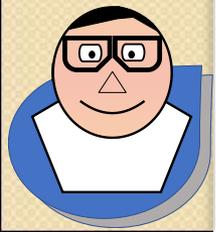
少食  
生冷辛辣油膩  
及偏性較強的食材





# 常用中藥材及食材舉例

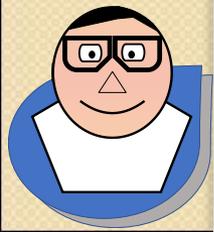
健脾益氣	人參、黨參、黃耆、白朮 龍眼肉
補肺生津	花旗參、石斛、沙參、玉竹、麥冬、百合 馬蹄、藕節、竹蔗、茅根、蜂蜜
健胃助食	茯苓、薏苡仁、蓮子、芡實、山藥、陳皮 大棗、赤小豆、扁豆、粉葛
養血潤燥	當歸、首烏、桑椹、薑黃 芝麻、核桃
理氣舒鬱	陳皮、佛手柑、玫瑰花 蔥、芫茜
益氣安神	蟲草、靈芝、紅豆 小麥





# I. 玫瑰花

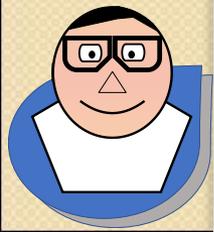
- 性味甘、溫、微苦
- 有舒肝、解鬱、理氣的效果
- 紓緩胸悶不適
- 氣虛、泄瀉不宜
- 每次5-6粒，  
用250毫升熱水(90度)  
浸泡
- 配搭：蜂蜜





## 2. 菊花(胎菊)

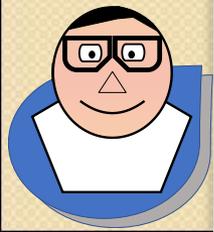
- 辛、甘、苦，微寒。  
歸肺、肝經
- 清肝明目
- 紓緩頭面至咽部不適
- 寒性體質不宜
- 每次5-6粒，  
用250毫升開水浸泡
- 配搭：羅漢果(清熱)、  
枸杞子(明目)





### 3. 紫蘇葉

- 辛，溫。歸肺、脾經
- 解表散寒，行氣和胃
- 寒性體質亦可
- 每次2片(如手掌大)，用250毫升開水浸泡
- 配搭：  
陳皮(理氣)  
生薑(和胃)





# 懷山蓮子芡實薏仁湯

## 材料

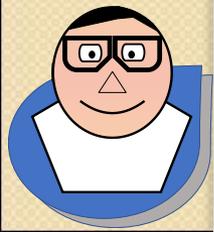
鮮山藥200g 蓮子30g 芡實15g 薏苡仁30g  
豬瘦肉半斤 生薑片3片、蜜棗1個

## 製作

豬瘦肉汆水備用，鮮山藥去皮，其餘材料浸泡20分鐘後，加水2升，大火滾後轉中小火煲1小時，適量調味。

## 功用

健脾養胃，  
性質平合，  
適合任何體質人士食用





# 參耆補肺湯

## 材料

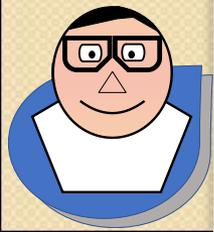
黨參30g、黃耆30g、山藥30g、枸杞子30g、  
茯苓15g、白朮15g、生薑、大棗適量  
雞肉 300g

## 製作

雞肉汆水、材料浸泡  
清水2升，大火滾後轉中小火煲1.5小時  
調味

## 功用

補益氣血，  
性質稍溫。  
適合氣虛質、  
陽虛質人士服食，  
熱性體質人士忌服





# 沙參補肺湯

## 材料

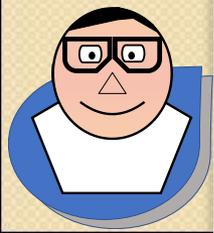
沙參30g、玉竹30g、鮮百合1個、山藥30g  
瘦肉 300g 乾貝 10粒

## 製作

瘦肉汆水、材料浸泡  
清水2升，大火滾後轉中小火煲1.5小時  
調味

## 功用

滋飲清熱。  
適合陰虛質人士，  
脾胃虛寒、痰多、  
腸胃易瀉者忌服





# 養心安神湯

## 材料

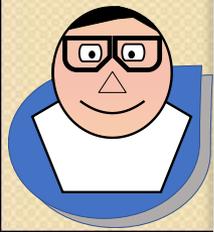
黨參30g、熟棗仁30g、鮮百合1個、  
龍眼肉30g、枸杞子10g、瘦肉 300g

## 製作

瘦肉汆水、材料浸泡  
清水2升，大火滾後轉中小火煲1.5小時  
調味

## 功用

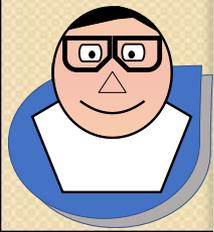
健脾養心安神





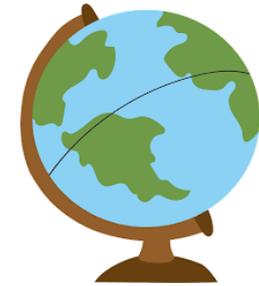
# 栗子合桃蓮藕湯

材料	栗子30g，核桃30g，黑豆30g，枸杞子10g，蜜棗1粒，豬骨300g
製作	豬骨汆水、栗子、核桃去殼、材料浸泡 栗子、核桃去殼 清水2升，大火滾後轉中小火煲1.5小時 調味
功用	益腎補腦



# 三因制宜

中醫在治療或指導調養方法時，  
須把各方面的因素進行綜合分析，  
不同情況區別對待



## 因人制宜

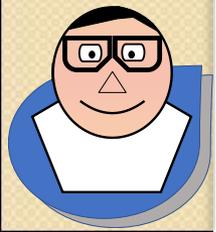
- 男女老幼
- 體質、精神

## 因時制宜

- 四時 (寒暑)
- 日夜

## 因地制宜

- 地域氣候
- 水土



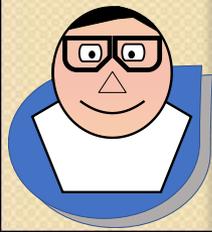


# 認識體質，因人制宜

- 體質反映人們在一般情況下的身體狀態，陰陽是否平衡、氣血是否充盈等
- 與先天稟賦和後天調養有關。
- 認識體質，能有助進行相應調理，有助預防疾病，改善健康。



「中醫九種體質分析量表」  
網上問卷

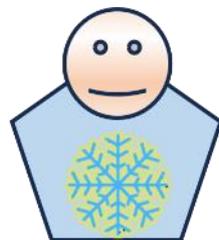




# 體質分類與養生提示



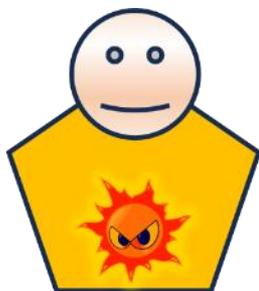
平和體質  
平調即可



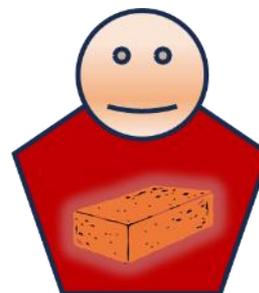
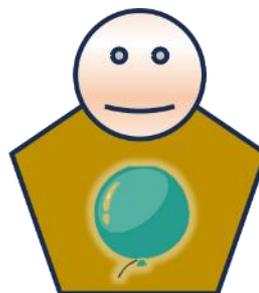
氣虛、陽虛、陰虛體質  
屬於虛性體質，宜進補



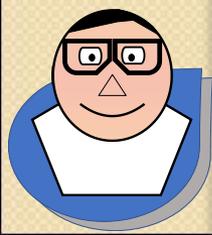
特稟體質  
屬於過敏類型  
須個別指導  
忌胡亂服藥



痰濕、濕熱體質  
屬於實性體質  
宜祛濕化濁



氣滯、血瘀體質  
屬於臟腑氣血失調  
宜注意作息





「起動、靜養、身心靈」計劃  
Embracing Ageing - Health Management and Promotion Programme



LINGNAN UNIVERSITY Chinese  
嶺南大學 Medicine  
中醫診所 Clinic

- 中醫診症服務
- 針灸服務
- 保健養生指導
- 顆粒中藥配劑



嶺南大學中醫診所

香港屯門青山公路8號 訪客宿舍地下VQG01室

**Lingnan University Chinese Medicine Clinic**

VQG01, Visitors' Quarters, 8 Castle Peak Road, Tuen Mun, HK

✉ [cmc@LN.edu.hk](mailto:cmc@LN.edu.hk)

☎ **2616 7828**

