



冬季防寒 養生法 中醫講座

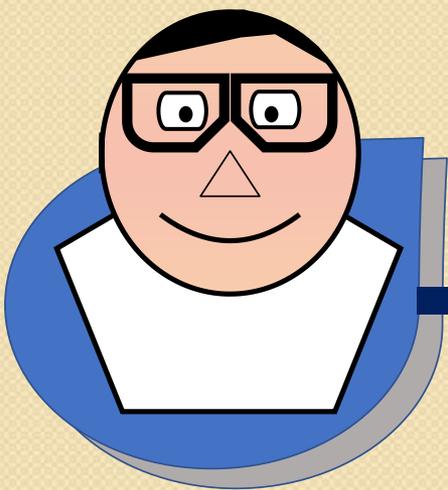


2023-12-21

鍾偉楊 中醫師

micchung@ln.edu.hk

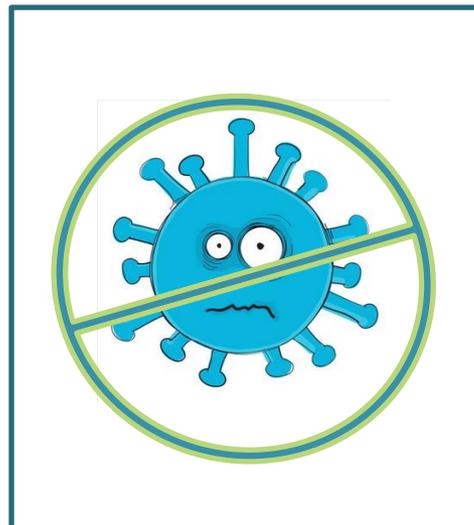
Michael WY Chung Chinese Medicine Practitioner



內容提要



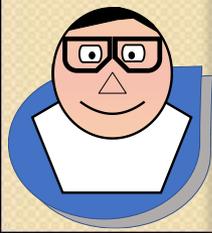
冬季
養生法



流感病
防治

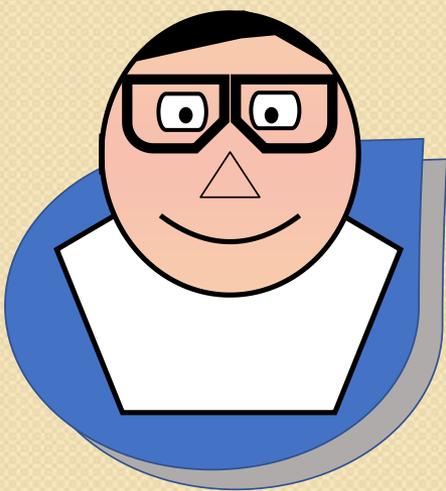


保暖
小錦囊



冬季養生

冬三月，此謂閉藏。
水冰地坼，無擾乎陽，
早臥晚起，必待日光
《黃帝內經》



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



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

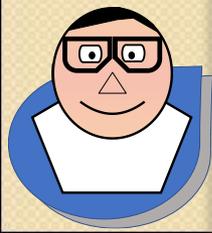


四時	春	夏	長夏	秋	冬
陰陽	(陽始生)	(陽氣盛)		(陽始消)	(陽氣藏)
五行	木 (曲直) 升發	火 (炎上) 剛烈	土 (稼穡) 生化	金 (從革) 肅降	水 (潤下) 閉藏
六氣	風	火	暑濕	燥	寒
變化	生	長	化	收	藏



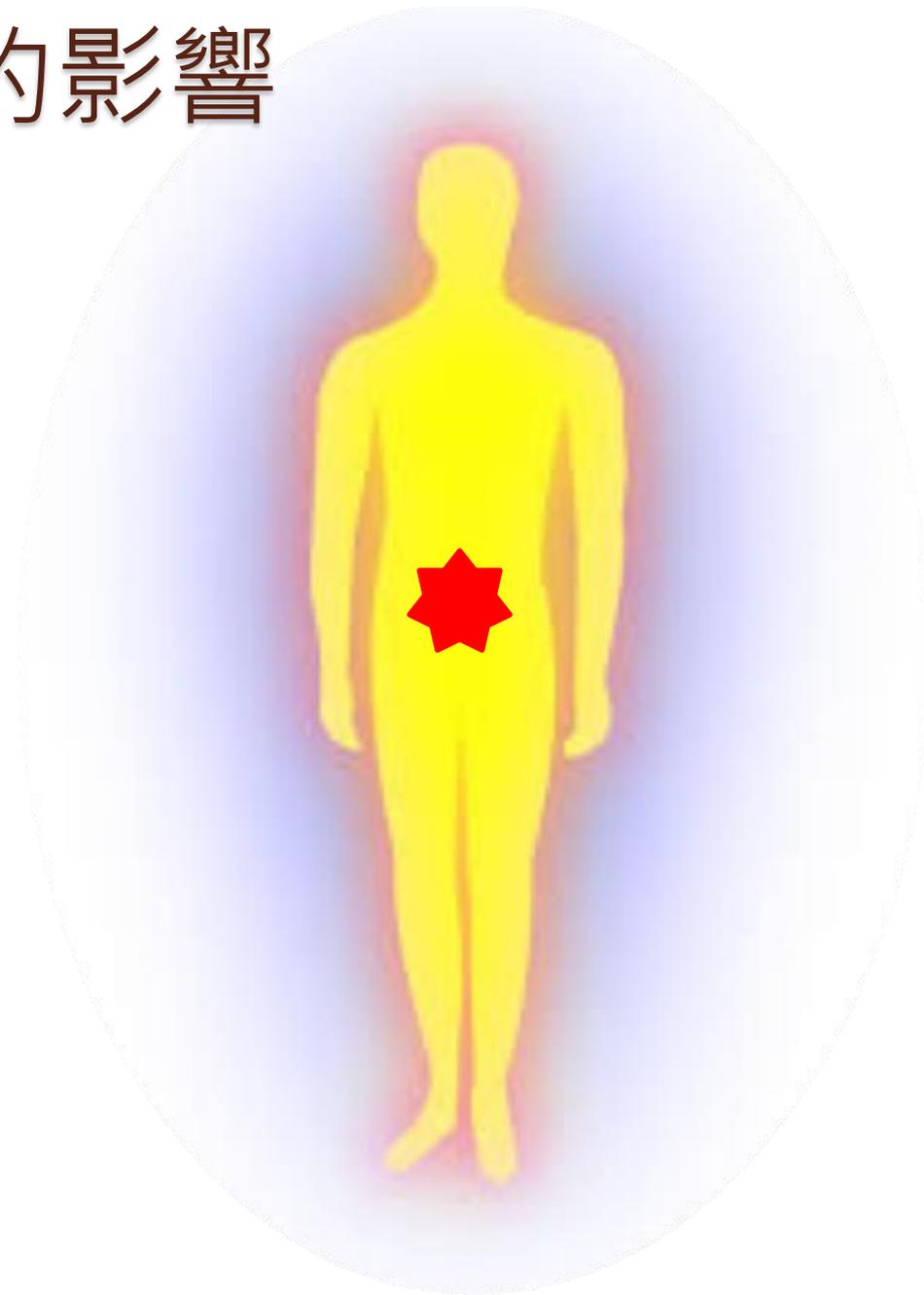
冬季

- 是一年之中，
陽氣潛藏的季節
(春生、夏長、
秋收、冬藏)
寒氣當令
- 體內陽氣消耗較快
- 寒氣內侵



寒氣對身體的影響

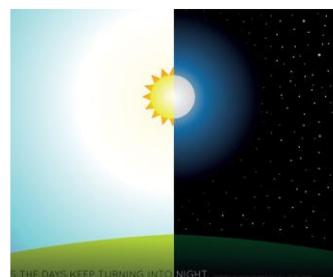
- 損耗陽氣
寒從內生
- 阻遏陽氣動能
活力減退
- 收引經絡
使血脈不通暢
出現痹痛





冬季養生的原則和方法

- 原則：保暖防寒、養精蓄銳、通達陽氣



順應自然



調攝情志



起居有常



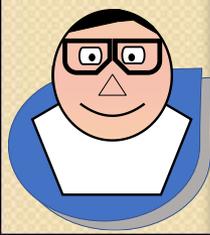
合理飲食



活動鍛鍊

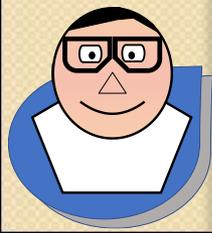


通活經絡



起居有常

- 保存陽氣，
減少精神及體力
耗泄
- 調整作息
「早卧早起
必卧日光」
- 注意日夜溫差



合理衣著

- 保暖防寒
同時
- 不防礙活動
- 不焗促

- 洋蔥式
(多層)
- 玉米式
(厚外衣)

玉米式VS洋蔥式 哪一種穿法較能保暖？

UrbanLife^{Health}
健康新態度

玉米式穿法

- 外 長版防風大衣
- 內 貼身衣物/發熱衣

洋蔥式穿法

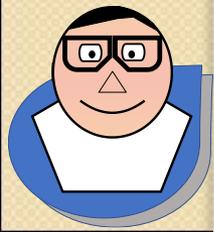
- 羽絨外套 外
- 毛衣 中
- 衛生衣/發熱衣 內

玉米式穿法優點：

- 衣物較少
- 容易適應室內溫度
- 外套較厚重

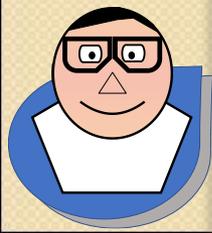
洋蔥式穿法缺點：

- 較保暖
- 不用帶厚外套
- 衣物較多
- 進室內容易焗汗

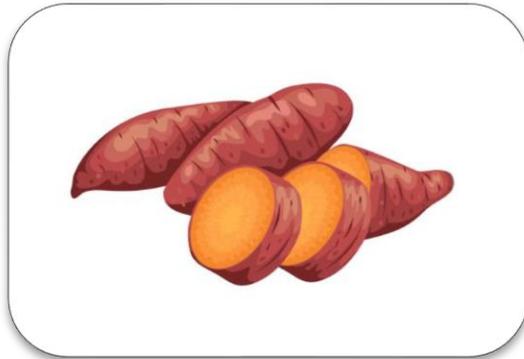


浴足保暖

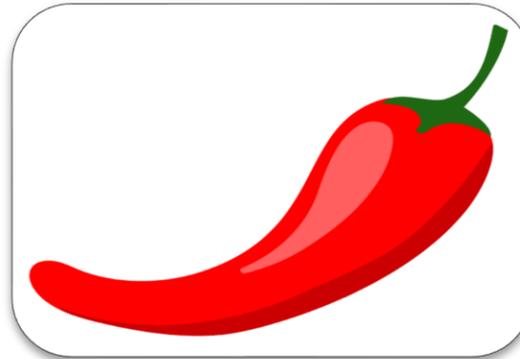
- 約40度溫水
(過熱而汗出者不宜)
- 浸過踝上15cm
- 不多於30分鐘
- 可配合按摩
(湧泉穴)
- 內容物：
艾葉、薑皮、橙皮
或其他中藥



冬季飲食建議



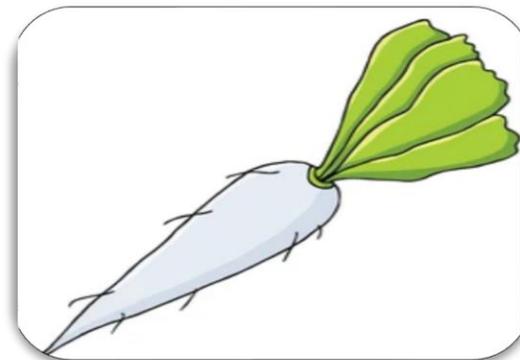
甘平(溫)益氣



辛溫散寒

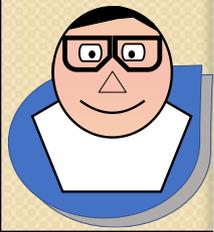


滋補腎氣



佐以行氣消積

- 不忘一般健康飲食法則
- 少油膩
- 多纖維



黑色食材

五行學說認為冬季屬水，與黑色相配，入於腎臟，應冬季封藏之意，故多以黑色食材以養腎氣



黑豆

滋養腎陰、祛風利水



黑芝麻

滋腎養血、潤腸通便



黑糯米(紫米)

滋陰補腎、健脾暖肝



黑棗

補腎養血、健脾養胃



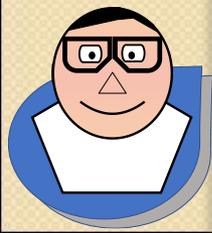
黑木耳

滋腎平肝、潤肺補氣



桑椹

滋陰補血、生津潤燥



其他常用於冬季的食材 - 舉例

補腎
滋陰

栗子、冬菇、
合桃、龍眼乾、
紫菜、腰果



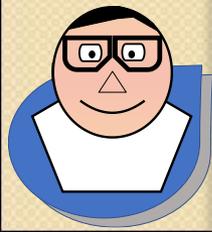
溫陽
益氣

烏雞、羊肉
牛肉等



助陽
補火

胡椒、薑、
小茴香、大茴香、
丁香、肉桂



黑糖薑茶

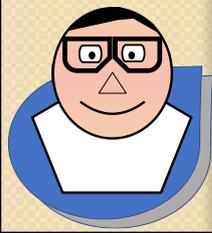
**材
料** 泥薑或老薑200克
黑糖200克



**製
法**

1. 薑洗淨、切片，
可在不銹鋼或瓦煲內容把薑塊**加熱烘乾** (輕煎)
2. 加水約3杯 (500ml)，大火煲滾後轉細火5分鐘
3. 轉微火，可先撈起薑塊，加黑糖融化即可

**功
效** 溫陽祛寒益氣
(體質偏熱人士忌服)



當歸羊肉湯



材料

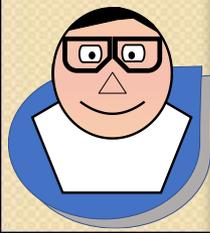
羊肉 1 斤
黃芪 30g 黨參 30g
當歸 10g 紅棗 20 粒 (去核)
枸杞子 10g 生薑 3 片 陳皮 1 塊

製法

1. 羊肉去脂洗淨斬件，其餘材料洗淨、汆水
2. 將所有材料放入煲內，加入大半煲清水，細火煲 2 小時
3. 加鹽調味，隨量飲用。

功效

補氣活血，溫中祛寒
(體質偏熱人士不宜多服)



精神調養

- 冬季時節，
身體機能處於
抑制狀態，容
易出現
抑鬱不歡、
情緒低落
- 神藏於內，
減少情緒波動
保持樂觀



感受日照



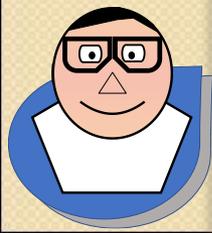
適當活動



與人傾訴



整理思緒

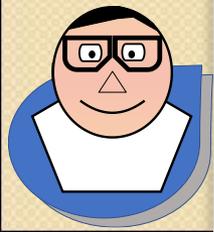
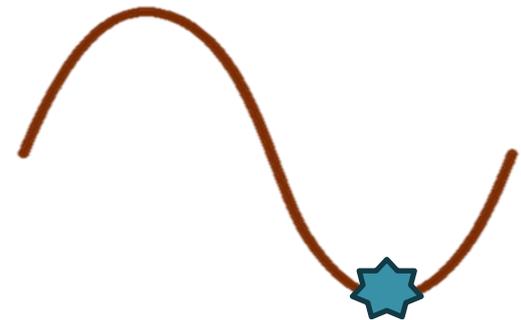




If winter comes, can spring be far behind?
冬天來了，春天還會遠嗎？

冬至

- 冬至是一年裏黑夜最長的一天，此後白天慢慢變長。
- 否極泰來
- 冬至一陽生
- 潛藏體內深處的陽氣逐漸回升而迎接春天



傳統習俗：數九

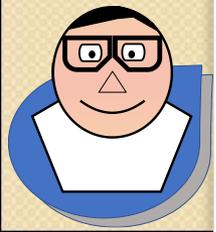
- 《荊楚歲時記》：
俗用冬至日數及九九八十一日，
為寒盡
- 迎接春天來臨

《數九歌》

一九二九不出手，
三九四九冰上走，
五九和六九，河邊看楊柳。
七九河凍開，八九燕歸來，
九九加一九，耕牛遍地走。



清宮道光帝「九九消寒圖」

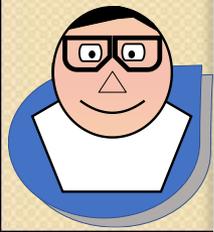


天灸療法

- 「藥物敷貼法」
使用辛溫藥材研末、
薑汁調製敷貼
- 用於穴位上 (通常在背部)
- 借助天時 (指定時間進行)
- 調動體內陽氣



- 「夏季三庚入伏
冬至逢壬數九」
- 近期流行「三九天灸」
於冬至(12月下旬)至
翌年1月中旬
進行藥物敷貼
- 藉「數九」規律
逐步提升體內陽氣



天灸療法



中藥敷貼 溫經散寒
改善慢性虛寒症狀

Herbal pastes on acupoints
Strengthens *Yang-qi*
Improves chronic conditions



手足冰冷 Cold hands



鼻敏感 Nasal Allergies



哮喘 Asthma



消化不良 Indigestion



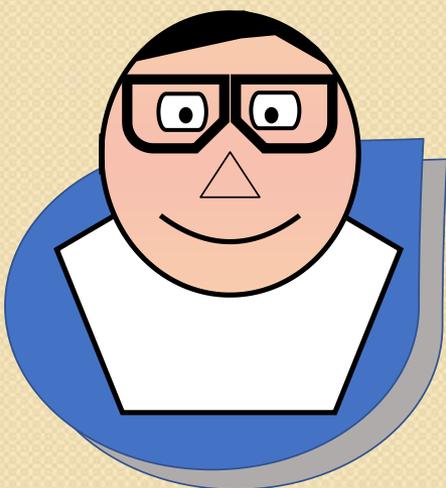
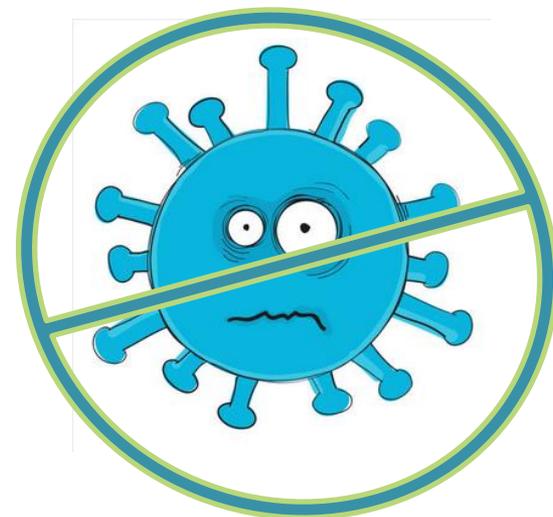
長期腰痛 Low back pain



婦科不適 Period pain



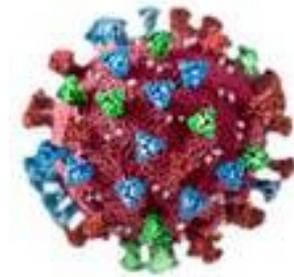
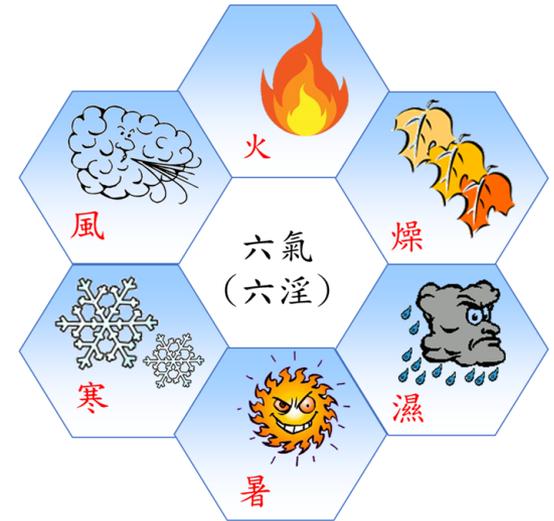
中醫防治 流感病



正邪交爭



正氣存內
邪不可干

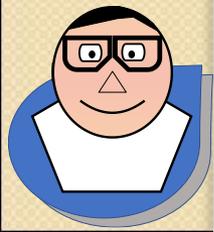


正氣 (衛外之氣)

與體質和當前身體狀況有關

邪氣

外在天氣變化
或異常的致病源



預防方法(I)



接種流感疫苗



勤洗手



避免手部接觸口鼻



呼吸道症狀時戴口罩

*當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換



打噴嚏時遮住口鼻



生病時在家休養

預防方法(2)



注意飲食均衡



流感流行期間, 減少出入公共場所



保持室內空氣流通



適當運動



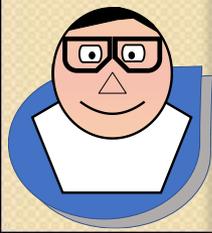
用對的抗菌液消毒



使用空間霧化機
殺死空氣中的病菌

中醫提示 (I)

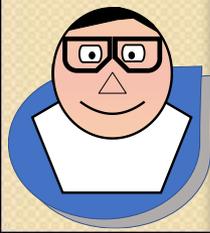
- 適寒溫
避免汗出當風
- 口罩及薄頸巾
有助保暖
又不致汗出
- 留意頸背
有汗則抹乾





中醫提示 (2)

- 保持竅道暢通
(口、鼻、咽)
- 清潔漱口
淡鹽水 (0.9% 食鹽)
或茶
- 稍食薑、蔥、蒜、
薄荷等
有助宣肺通鼻





中醫提示 (3)

- 「扶正不留邪」
感冒初起，
或病後餘熱、濕濁，
慎用厚味之品
宜清淡
- 稍虛之人可衡均調補
常以平和、清潤、
溫潤為主



常用茶飲



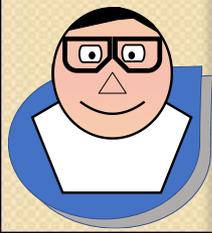
羅漢果菊花茶

- 羅漢果菊花茶
- 羅漢果1個，菊花20克
1升水 煮10-15分鐘
- 低熱、咽喉不適、有痰
(寒性體質不宜)



紫蘇薑茶

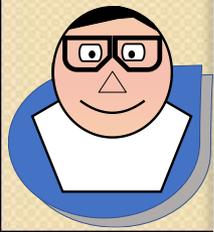
- 紫蘇(2-3片)、
薑 (2片，如硬幣大小)
700ml 熱水 泡茶代水
- 發熱不明顯、咽喉不適者



常用中藥/中成藥舉例

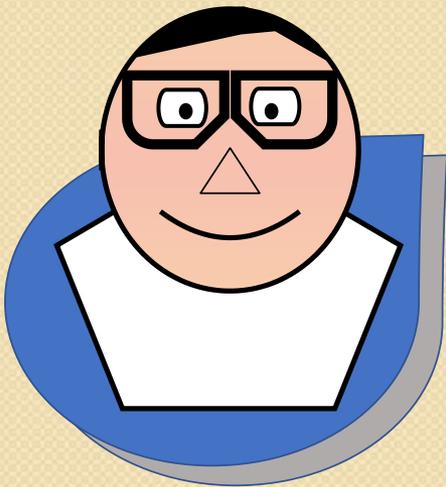
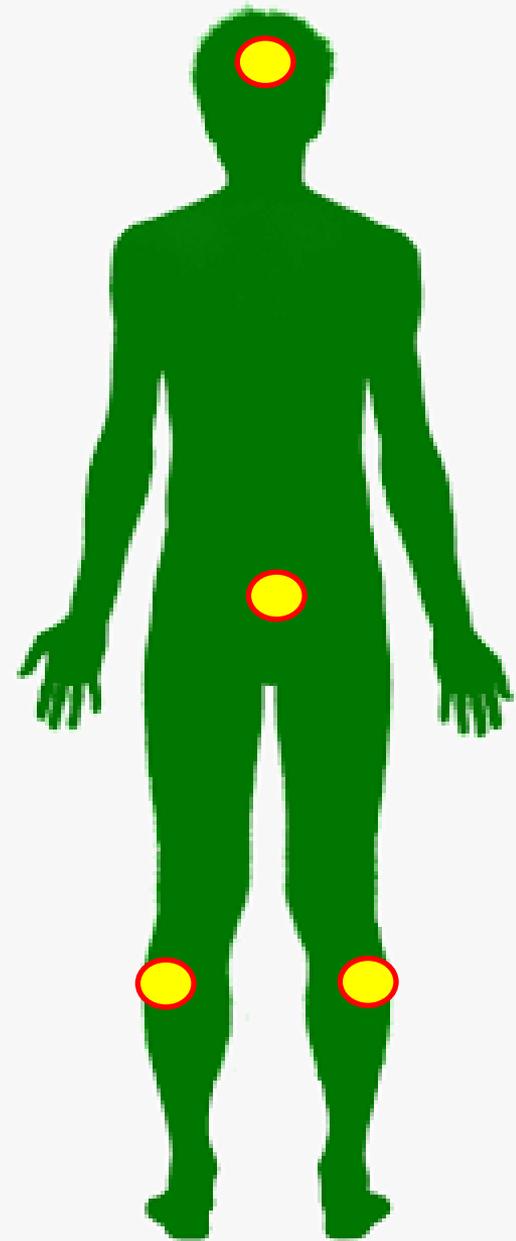
此表非詳盡
使用中藥前
請諮詢中醫師

主証	熱化	寒化
發熱、 惡寒、 頭痛	連花清瘟膠囊 金花清感顆粒 銀翹解毒片 板藍根、金銀花、崗梅根	葛根湯 小柴胡湯 荊芥、防風
咽痛	牛黃解毒片 蛇膽川貝液 薄荷	桔梗、甘草、半夏
咳嗽/咯痰	桑葉、菊花 川貝枇杷膏 羅漢果	杏仁、蘇葉、薏苡仁、 陳皮
噁心、 腸胃不適	黃連、滑石 火炭母	藿香正氣水 生薑



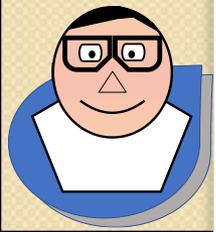
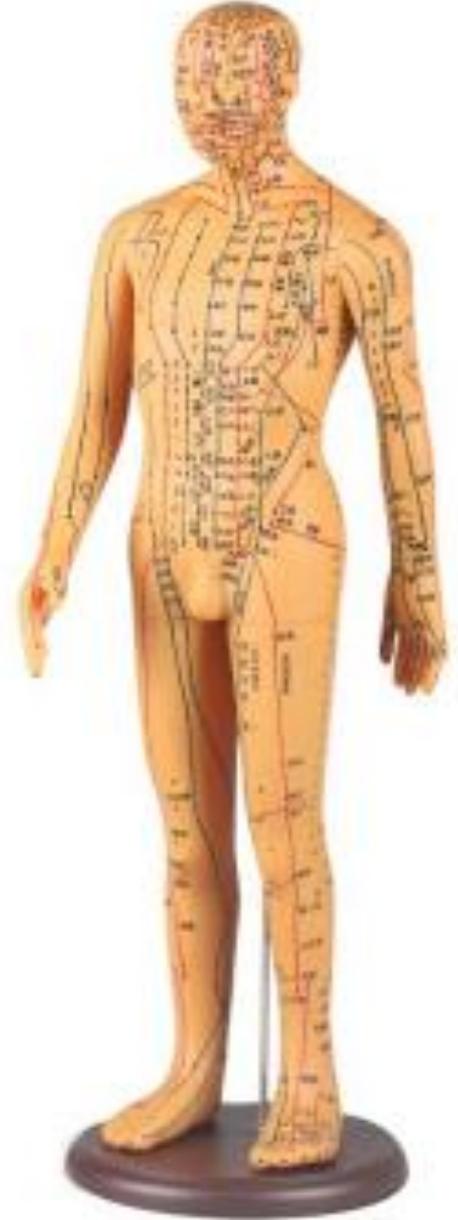


常用於 祛寒通絡 的穴位



經絡與穴位

- **經絡**
是氣血運行的通道，
讓氣血有序運行
- **穴位**
是經絡氣血匯聚的節點，
位於身體表面特定位置
- **穴位按摩**
是運用適當的**手法**，
在**穴位**上施行適當刺激
藉以疏通**經絡**氣血，
調整身體狀態





穴位按摩的優點

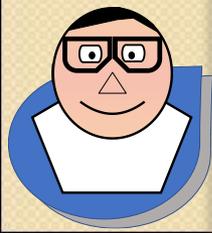
- 簡、便、廉、驗
- 適用人群廣泛
(包括不同程度和種類的失眠症狀)
- 相對安全、風險少
與其他療法無衝突
- 限制較少、無需
耗材及工具成本
- 靈活自主



不適合的人群

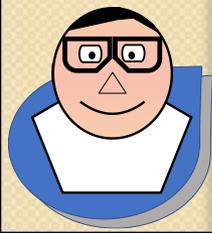
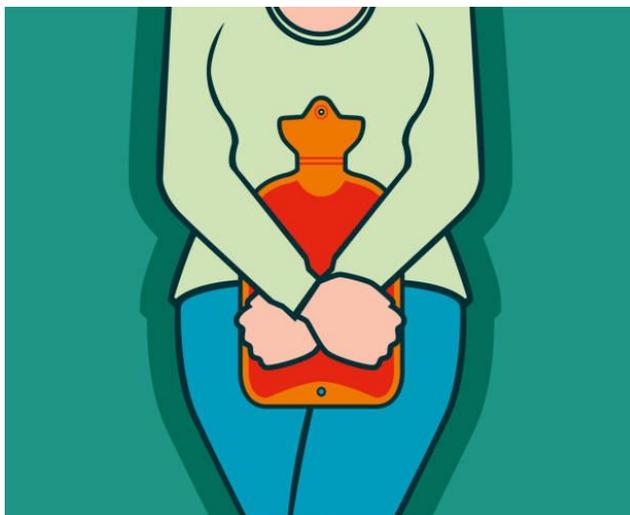


- 外傷、皮損，
穴處不能受力者
- 神氣不定
過飢、過飽、醉酒等
- 不能自主控制者



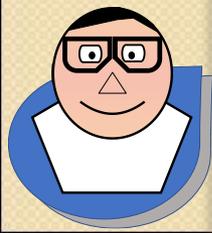
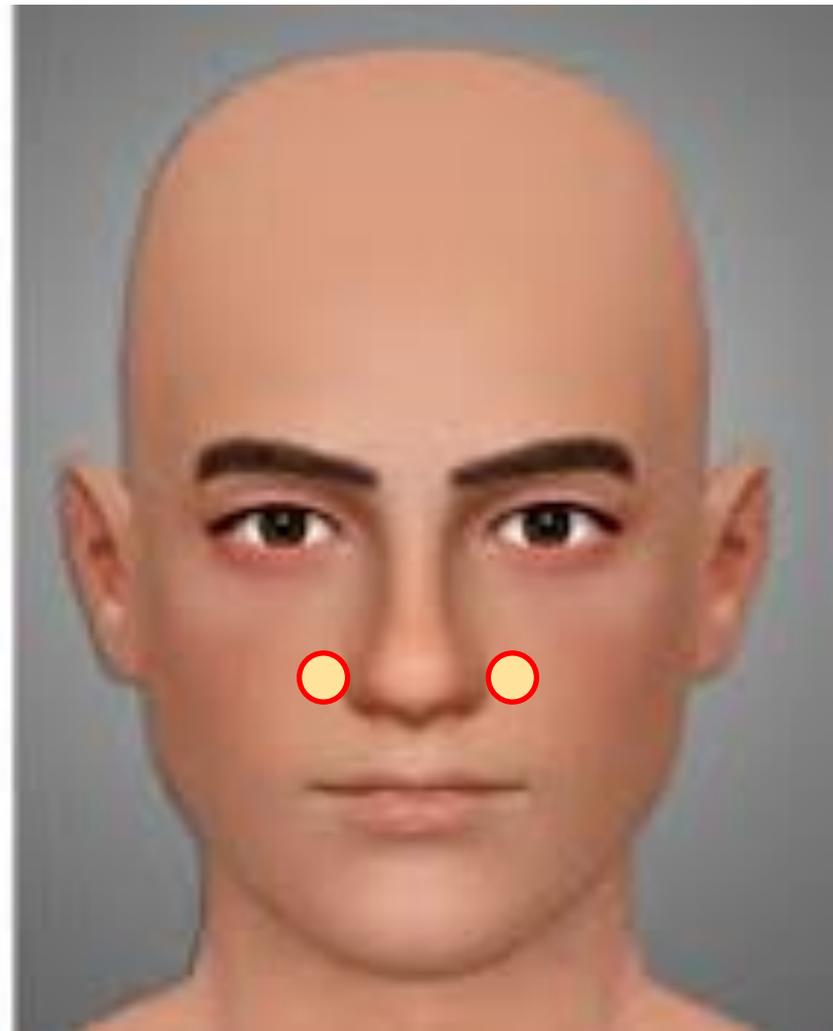
其他冬季常見的不適

- 手足冰冷、關節疼痛
- 感冒、鼻塞、流涕等
- 腹部及腸胃不適
- 情緒低落



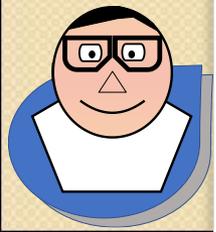
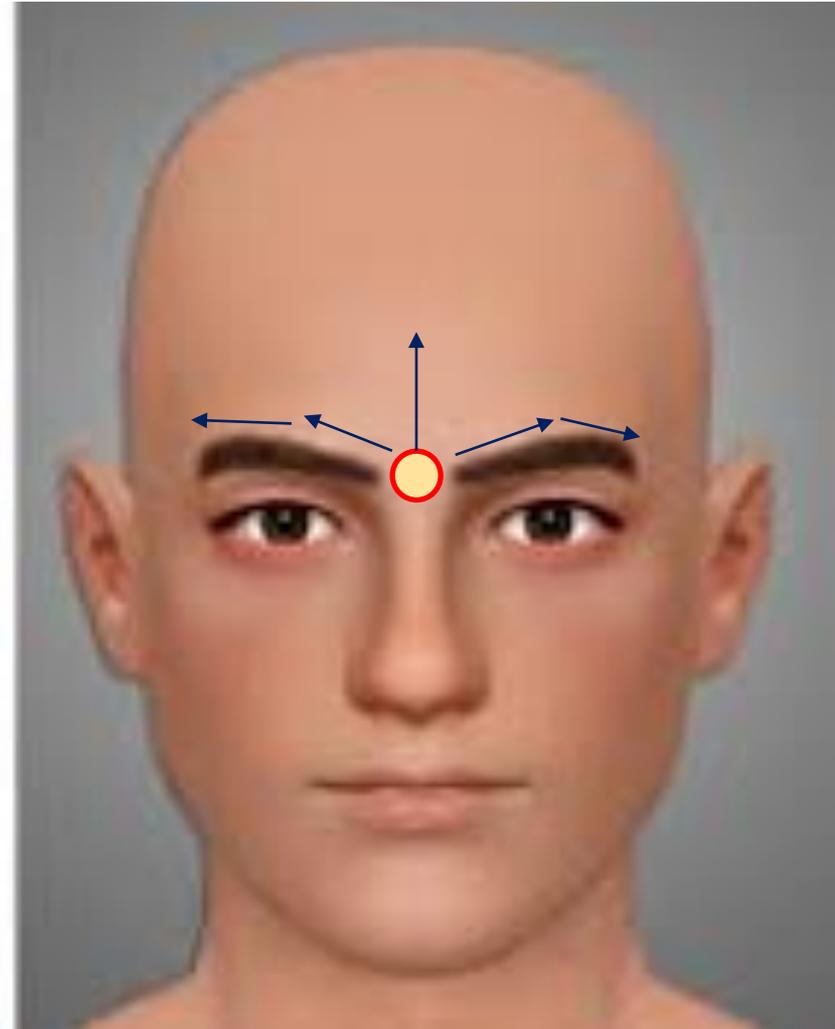
I. 迎香

- 位於鼻翼旁邊
- 改善鼻塞症狀
- 使用方法
 1. 小魚際暖敷
 2. 中指按揉



2. 印堂

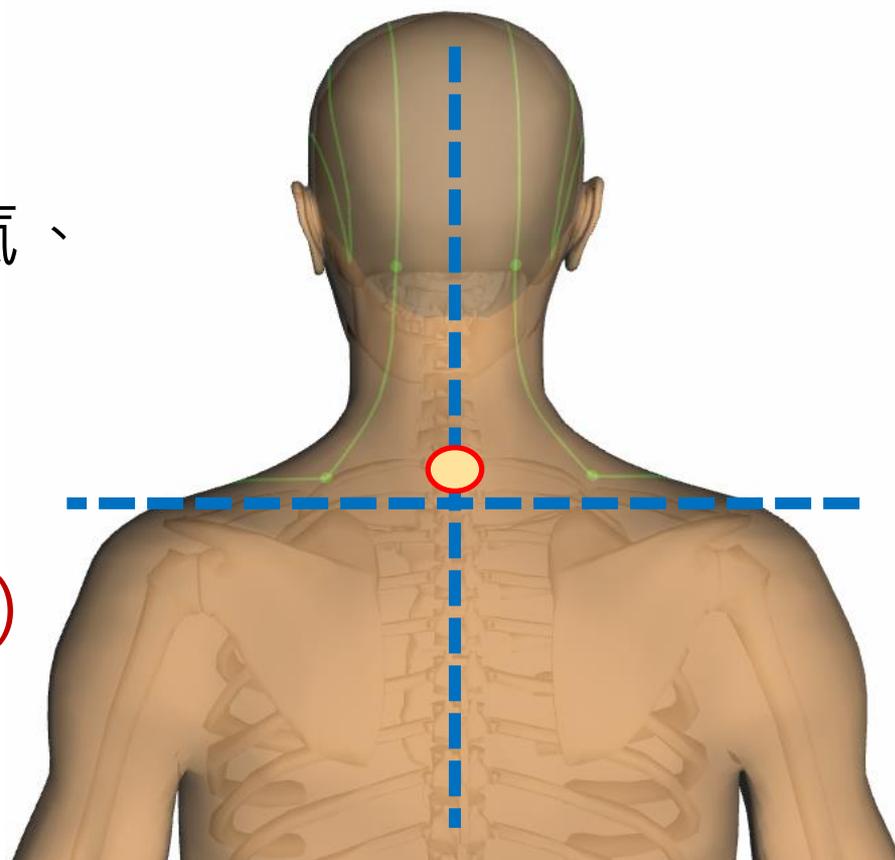
- 位於兩眉之間
- 改善鼻塞症狀、
清利頭目、
舒緩緊張情緒
- 使用方法
 1. 暖敷
 2. 按揉印堂
 3. 開天門 (抹向上)
 4. 抹眉弓





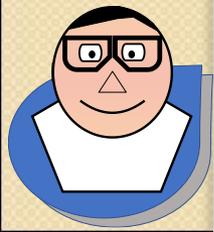
3. 大椎

- 位於後背正中，第7頸椎棘突下（約平肩部）
- 舒緩肩頸痛、如暖敷可增益肺氣、舒緩咽喉不適預防感冒
- 使用方法
 1. 暖敷 (延向下方)
 2. 擦法



4. 關元

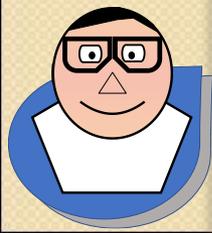
- 位於臍下四指
(約褲頭水平)
- 舒緩腹痛、經痛
- 使用方法
 1. 暖敷
 2. 合指揉法





5. 足三里

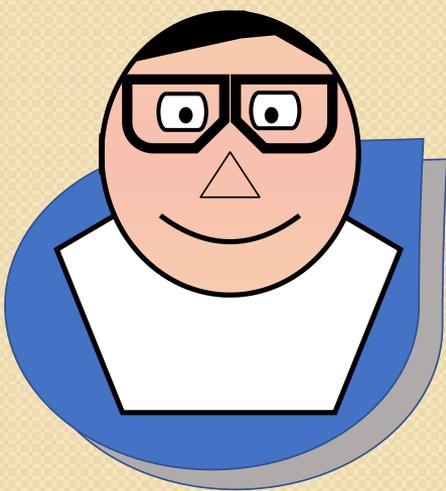
- 位於膝下四橫指
- 舒緩下肢冷及痠痛
- 使用方法
 1. 暖敷
 2. 按揉法



不同的熱源



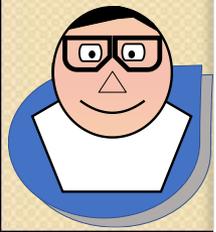
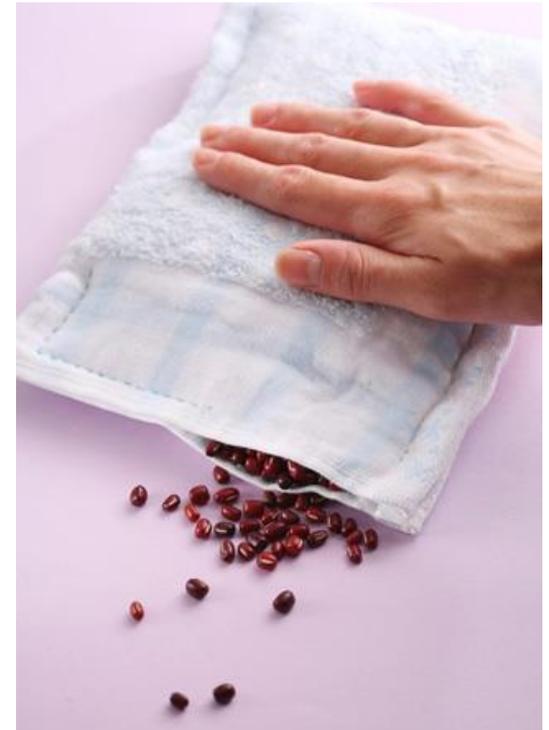
自製暖包





【自製暖包】

- 將**紅豆**(150g)及**中藥材**放入**布袋**或襪子內用針線縫好
- 放進**微波爐**加熱**30秒 x 2次**即可
- 可循環使用，直至紅豆去水份而脆裂
- 注意：不能使用金屬(如釘書機)或塑膠



中藥暖包

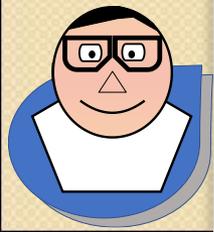
1. 中藥方(1)

紫蘇葉 10g

荊芥 10g

薄荷 10g

- 疏風通鼻
- 使用方法
將藥材弄碎
連同紅豆加入布袋
- 或另外分袋，
附在加熱後的布袋外
- 用於印堂



中藥暖包

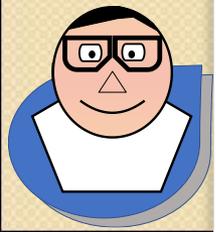
2. 中藥方(2)

艾葉 20g

小茴香 10g

乾薑 10g

- 溫陽益氣
- 使用方法
將藥材弄碎
連同紅豆加入布袋
- 或另外分袋，
附在加熱後的布袋外
- 用於大椎、關元





「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

☎ **2616 7828**

