



【養生篇】

中醫養生講座

中醫養生講座

中醫養生講座

中醫養生講座

中醫養生講座

中醫養生講座

中醫養生講座

中醫養生講座

夏令三伏，自然界烈日炎炎，陽氣旺盛，此時人體為了順應天時處於「陽盛於外而虛於內」的境地，腠理開泄，汗液增多，加上暑氣逼人，常常導致人體陽氣宣發太過而出現體內陽氣匱乏的夏令體質特徵；加上此時不少人因為天氣太熱而過度貪涼食冷，更易引致內寒過甚，以致體內陽氣更衰。

註冊中醫師馮玖表示，在全年最熱的三伏天進行天灸，除了是「冬病夏治」的傳統治療保健方法，也能實現夏季當令護陽抗病之養生目的。

當令養生 冬病夏治

中醫：三伏天灸護陽抗病



馮玖中醫師

古醫籍《黃帝內經·素問·四氣調神大論》指出：「夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。」

意思是說陰陽四時是萬物盛衰存亡的根本，陰陽調和則身體健康，陰陽不調則會出現各種疾病甚至導致死亡。

根據中醫「天人相應」的原則，生活在自然界中的人須順應自然界四時陰陽的變化，及時調整自身陰陽以保證陰陽平衡，才能保證機體與外界和諧共處，從而才能達到養生保健、延年益壽之目的。

馮醫師說，特別在香港，人們長期習慣生活在空調的「冰冷」環境裡（她認為香港很多機構及家庭的空調都過度地冷凍），更易損傷人體衛表（指人體外表如皮膚）和肺臟（上呼吸系統）的陽氣，所以夏令也常有感冒、咳嗽、哮喘和鼻敏感易發。過食生冷則損傷脾胃（陽），以致胃痛、腹瀉的情況也不少。她認為順時養生，夏令當首先顧護體內陽氣，使之旺盛充沛，有助保健抗病。因此三伏天灸溫熱療法也是當令應時的保健養生方法。

空調過度飲食生冷致病

馮玖說，三伏天灸在港推行多年，對「冬病夏治」的概念，民眾越來越認識、接受和使用。但對於平素陽虛體質的人（面色蒼白、怕冷、手腳冰涼、自汗），本來在冬季容易發作的病，若夏季遇上空調過度和飲食生冷，也容易發病，此際利用三伏天之熱，採用溫陽散寒的中藥外敷穴位，能扶助陽氣、增強體質，達至當令抗病的作用。馮醫師舉例說，一些體質虛寒和肺弱的兒童、青年，經不起一冷（空調）一熱（氣候）的刺激，夏季也是鼻敏感的高發時候，可採用三伏天灸作治療和保健方法，貼藥的次數最好

較「冬病夏治」的預防式保健為多，如在初伏之前十天和末伏之後十天、二十天，再進行「加強貼」，效果比較明顯。她說，天灸貼藥能護陽氣，對夏季受寒濕困而致病者，有溫陽驅寒祛濕的作用。

馮醫師提醒，陽虛體質的人，在夏季除注意少食生冷、不要貪涼，免傷陽氣外，還須注意固護體表，不使自己常出大汗，傷氣損陽。

她建議，夏日飲食以溫養陽氣為佳，如北方人於夏季喜飲大麥茶作消暑熱除食積之用，陽虛人士可以加入生薑炮製，有溫胃寧心之效；在消暑清熱的綠豆湯內，加些肉桂同煮，有散寒助陽及溫通經脈的作用。但天灸貼藥期間，宜停用辛溫香燥之品，肉桂、花椒等香料要慎食。煮綠豆湯放少許肉桂，對體質虛寒者則不礙事。

補陽氣祛寒邪除病根

中醫主張利用季節特點對抗病邪，易發「冬病」，三伏天即將到來，身體虛寒的人此時以穴位貼敷（即三伏貼）加以調理，能溫補陽氣、祛除寒邪，甚至能將病根拔除。冬病主要指人體受寒氣侵襲容易發作或加重的疾病，常見的如反覆感冒、慢性阻塞性肺病、哮喘、鼻炎、關節炎等；冬病的產生多為寒濕阻滯經脈、氣血不通所致。

一年中氣溫最高、天氣最熱的三伏天，利用夏季陽氣旺盛，人體陽氣隨之生發漸旺，體內凝寒之氣易解的狀態，運用補虛助陽藥或溫裡散寒藥，天人合擊，最容易把冬病的病根拔除，這也是中醫強調「春夏養陽」的原因。夏季人體氣血流通旺盛，藥物最容易吸收，此時進行貼敷治療，最易恢復和扶助人體的陽氣，加強防衛功能，提高機體的抵抗力。

每一伏的第一天，是敷貼的最佳時機，若錯過了這天，頭伏內無論哪天貼，效果也都一樣，患者只要在接下來的二伏、三伏對應的日子貼敷就行。每10天貼1次，最好是連續貼3次，為1個療程，並且連續貼3年。三伏貼一般在頭伏、二伏、三伏的第一天上午11時以前貼完藥餅。上午11點到下午1點是午時，中醫認為此時人的穴位、毛孔充分張開，藥餅藥力最易由皮膚滲入穴位經絡，直達病處，起到標本兼治的效果。

今年中伏三伏分別是7月17日、7月26日、8月4日。下列人群不宜三伏灸：感染性急性發熱期患者，對貼敷藥物極度敏感或有接觸性皮炎的患者，貼敷穴位局部皮膚有破潰者，妊娠期婦女，3歲以下的幼兒。



生薑大麥茶

▶大麥性涼；生薑性溫。涼溫配合，既能祛暑熱又可暖脾胃

▶綠豆性寒，能清熱消暑；肉桂能溫通經脈，兩者配合有中和作用



肉桂綠豆糖水

糖尿病 (消渴症) 的藥膳食療

糖尿病是一種危害人類與常見的內分泌代謝紊亂的疾病，它嚴重的影響人類身體健康。可分原發性與繼發性，原發性佔絕大多數，繼發性佔極少數。其主要原因是胰島素分泌不足所引起的代謝紊亂。其主要特徵是高血糖、糖尿。其臨床表現與中醫的消渴症相似。

消渴症始見於《內經》：「二陽結謂之消。」「胃熱則消穀，穀消故善飢。」「五臟柔弱者，善病消瘵。」歷代醫書對本病論及甚詳。如《外台秘要》：「渴而飲水多，小便數，有脂似匙片甘者，皆消渴病也。」

後世醫家根據病者的多飲、多食、多尿，分為上消、中消、下消之分。均與肺、胃、腎三臟有緊密的關係。《聖濟總錄》言：「原其本為一，推其標有三。」上消清熱潤肺，生津止渴。中消宜滋養胃陰。下消宜滋陰補腎為原則。

飲食不節損傷脾胃致病

糖尿病的病因都是飲食不節，損傷脾胃，釀成內熱，蘊結化燥，消穀耗津。或五志過極，鬱而化火，消燬真津。或房事過度，腎精虛耗，虛火上炎

盛健民

註冊中醫師
國際藥膳食療學會
香港新中醫學院
世中聯藥膳食療研究專業委員會
國家認證食療養生師

副會長
客座教授
理事
課程導師

所以引發消渴症。故《臨症指南》指出：「三消一症，雖有上、中、下之分，其實不越陰虧陽亢，津潤燥淫而已。」

本病雖有肺熱、胃火、腎虛之別。實際臨床上常有三種症狀同時出現，只是哪一種症狀表現上有輕重之不同而已。糖尿病的高血糖可造成對眼、心臟、腎臟、血管的慢性損害。

目前，西醫藥對此病難以根治，而且容易產生副作用及耐藥性。所以國內外愈來愈重視中醫藥的研究。第二屆全國消渴（糖尿病）學術會議的資料顯示，中醫對此病的病理認識越來越全面。糖尿病的病變過程中，除反映其病機特徵的陰虛陽亢，陽明熱盛化燥，消燬脾胃之津液，腎燥精虛。五志鬱

而化火外。又有氣滯血瘀、痰濕熱毒等等兼挾症候。說明糖尿病的病變臟腑不僅在肺、胃、腎。還涉及心、肝、脾，乃至五臟六腑。

全方位綜合治療糖尿病

病的治療方法，越來越廣泛。除藥物治療之外。還可以從藥膳食療方面、飲食起居方面、運動方面、養生方面，來治療糖尿病。

糖尿病患者飲食控制至為重要，它是其他療法的基礎。飲食治療的目的是通過飲食控制，促使尿糖消失，空腹血糖降至正常，防止出現各種併發症，從而達到健康，延長生命。

飲食方面控制糖類的食用，禁食紅糖、白糖、

潤肺益氣滋陰補腎湯食療

(一) 百合潤肺湯

配料：五指毛桃一兩、川貝三錢、白果肉五錢、南北杏各五錢、海底椰五錢、豬肺一個。
製法：豬肺去泡洗淨，滾水中氽過撈起切塊，加上上述藥材，加清水煲二小時，加鹽少許即成。

功效：潤肺清燥、適合於上消症狀。

(二) 粉葛牛蒡苡米湯

配料：粉葛半斤、牛蒡根半斤、生苡仁一兩、羅漢果四分一個、瘦肉半斤。
製法：瘦肉洗淨切塊，粉葛、牛蒡洗淨切塊，加苡仁及羅漢果，清水慢火煲二小時後加鹽少許即成。

功效：清熱利濕，補脾胃，去糖尿，適合於上、中消症狀。

(三) 參竹蟲草煲山斑魚

配料：花旗參五錢、海玉竹一兩、蟲草花五錢、枸杞子三錢、山斑魚一條。
製法：山斑魚刮過洗淨，加上上述藥材，清水慢火煲個半小時，加少許鹽即成。

功效：補氣活血，滋陰補腎適合於中、下消症狀。

(四) 參花水鴨湯

配料：花旗參五錢、蟲草花五錢、枸杞子三錢、淮山藥一兩、水鴨一隻。
製法：水鴨剖好去毛去內臟洗淨，加上上述藥材清水煲二小時，加鹽少許即成。

功效：養脾補腎，治糖尿，適合於下消症狀。

(五) 益氣養陰湯

配料：黃芪五錢、淮山二兩、霍山石斛三錢、麥門冬五錢、西洋參五錢、豬腰一個。
製法：豬腰一個洗淨切塊，加上藥材，清水煲二個小時，加少許鹽即成。

功效：益氣養陰，補肺補脾，適用於上、中消症狀。

(六) 沙參玉竹健脾湯

配料：沙參一兩、玉竹一兩、淮山一兩、蓮子一兩、芡實一兩、薏仁五錢、豬排骨一斤。
製法：豬排骨洗淨，入滾水中氽過撈起，與上述藥材清水煲二個小時加鹽少許即成。

功效：補益脾胃，滋潤皮膚，健脾去糖，適合於中消症狀。

(七) 黃芪粉葛煲鯪魚

配料：黃芪一兩、粉葛半斤、茯苓一兩、扁豆一兩、鯪魚一條。



辨證施食

糖果等一切含糖高的食品，至為重要。供給充足的蛋白質，膳食中應補充適量的牛奶、雞蛋、魚、瘦肉和豆製品等含蛋白質豐富的食物。控制熱量高的食物。

糖尿病人宜食苦瓜、冬瓜、南瓜、豆腐、山藥、芹菜、菠菜、空心菜、金針菜、黑木耳、青菜、蘑菇、香菇、大白菜、海參、兔肉、牛奶、豬胰、黃瓜、苡仁、鴨肉等……

以下介紹一些藥膳食療方，希望能夠對糖尿病患者有所幫助。



國際藥膳食療學會專欄

製法：鯪魚剖過洗淨，粉葛洗淨切塊，加上藥材清水煲二小時，加少許鹽即成。
功效：補氣健脾，安神去濕，適用於中消症狀。

(八) 黃芪山藥豬胰湯

配料：黃芪五錢、淮山藥一兩、蟲草花五錢、枸杞子三錢、霍山石斛三錢、豬胰一條。
製法：豬胰洗淨，加上藥材清水煲二小時，加鹽少許即成。
功效：補益脾胃，適用於中、下消症狀。

(九) 黃精益腎湯

配料：黃精一兩、淮山藥一兩、巴戟天五錢、枸杞子三錢、山萸肉三錢、鯪魚一隻。
製法：鯪魚（水魚）剖好洗淨，加上藥材清水煲二小時，加鹽少許即成。
功效：滋陰補腎，適用於下消症狀。



參竹蟲草煲山斑魚湯