

冬季養生

孫寶永

名老中醫，教授

奕和堂中醫診所

大綱

- 黃帝內經四季養生原則
- 冬季養生
- 冬季湯水
- 穴位按摩

養生概論

- **養生**：在中醫理念中稱為攝生。
- **攝生**指保養身體、持養生命。
- 攝生是一個綜合性的養生觀念，它不僅僅關注**身體**的保養，還涉及到**精神**、**能量**等多個層面的滋養與調攝。
- **攝**，有吸取、收攝、制攝、攝取等意，在此指攝取性命所需養分。
- 攝生的根本在於將人的**意識**、**口識**、**身識**的一切活動規範在**符合天道自然動靜法則**的度、數、信標準之中。

養生概論

- 中醫養生：通過綜合運用一些方法，可以達到**保養身體、預防疾病、增進健康、延年益壽**的目的
- 基本原則：
- **天人合一**：生命與**自然**融為一體的生命觀，強調人與自然的和諧統一，認為人的生理病理變化與自然環境密切相關。
- **中庸致用**：健康與長壽寓於**和諧**，主張中庸之道，即不過度、不偏激，保持身心的平衡與和諧。
- **形神共養**：心理和生理綜合養護，注重**身心並重**，既關注身體的健康，也重視心理的健康。

保養之義

- 保養之義，其理萬計，約而言之，其術有三：**一養神，二惜氣，三堤疾。**
- 忘情去智，恬淡虛無，離事全真，內外無寄，如是則神不內耗，境不外惑，真一不雜，則神自寧矣。此養神也。
- 抱一元之本根，固歸精之真氣，三焦定位，六賊忘形，識界既空，大同斯契，則氣自定矣。此惜氣也。
- 飲食適時，溫涼合度，出處無犯於八邪，寤寐不可以勉強，則身自安矣，此堤疾也。

攝養之道

- 攝養之道，莫若守中，守中則無過寫不及之害。
- 經曰：春秋冬夏，四時陰陽，生病起於過用。
- 故善服藥，不若善保養。不善保養，不若善服藥。世有不善保養，又不善服藥，倉猝病生而歸咎於神天。

中醫養生的主要方法

- **飲食養生**：按照中醫養生理論合理攝取食物，以達到增進健康、延年益壽的目的。五色養生法便是其中的一種，即運用“**五色入五臟**”的理論，通過常吃五種顏色的食物來滋養人的五臟。
- **運動養生**：運用傳統的體育運動方式進行鍛煉，以活動筋骨、調節氣息、靜心寧神來暢達經絡、疏通氣血、和調臟腑，達到增強體質、益壽延年的目的。如五禽戲、八段錦、易筋經等傳統健身術。
- **調神養生**：通過調節情緒、心態等心理因素來養生。中醫認為，情緒的穩定與平衡對於身體的健康至關重要。
- **起居調攝養生**：合理安排日常生活起居，如保持良好的睡眠習慣、避免過度勞累等，以維護身體的健康。
- **環境養生**：關注自然環境、社會環境和居住環境對人體的影響，選擇適宜的環境居住和生活。

四季養生原則

季節		方法	例子
春	重有養陽、養肝、調情養志	養肝補脾、理氣祛濕、清熱	菜心、芥蘭、西洋菜、豆苗、淮山、薏苡仁、蓮子、馬蹄、陳皮、菊花、玫瑰花竹
夏	心情舒暢、養脾土、	除濕清熱、和胃適腸	苦瓜、荷葉、金銀花、扁豆花、赤小豆、豆腐、竹筴、竹葉、梔子、西瓜 不宜溫熱辛燥/肥甘厚膩的食物
秋	秋冬養陰 益肺氣、養肝血、潤腸燥	補益肺氣、養陰生津	杏仁、百合、銀耳、秋梨、蜂蜜、桔梗、麥冬、甘蔗、冬蟲草、燕窩
冬	避免損傷脾胃陽氣	溫陽祛寒、補益健脾	羊肉、牛肉、雞肉、鴨肉、當歸、生薑、大棗、桂圓、白芍、杜仲、熟地

冬季養生

- 保暖
- 飲食（多吃黑色，種子的食物，入腎）
 - 溫熱食物：如羊肉、牛肉、核桃、薑湯、熱粥、熱飲等，有助於驅寒暖身。
 - 滋陰潤燥：冬季乾燥，還需注意滋陰潤燥，如食用雪梨、銀耳等，避免上火。
 - 均衡飲食：多吃蔬菜、水果、粗糧、豆類等富含維生素和礦物質的食物

冬季養生

● 運動

- 適度原則：冬季雖然寒冷，但仍然需要進行適度的運動。
- 室內運動：如瑜珈、健身操、乒乓球、跳繩等；
- 戶外運動：如散步、慢跑、太極拳、騎自行車、打羽毛球、游泳等。
- 不適合劇烈運動，運動時應以不感到過度疲勞和寒冷為宜。

冬季養生

- **充足睡眠：**冬季白天短夜晚長，人體需要更多的休息來恢復體力。要保證充足的睡眠時間，每晚7-8小時為宜。
- 睡前可以進行放鬆的活動，如泡個熱水澡、聽音樂、閱讀等，有助於入睡。

冬季湯水

● 滋補肝腎湯

— 巴戟 20克

杜仲 20克

— 淮山 60克

黑豆 60克

— 紅棗 12粒

桑寄生 20克

霸王花無花果響螺湯

● 功效：潤肺止咳、健胃清腸

● 材料：

- 霸王花 50克
- 乾響螺頭 3隻
- 無花果 6粒
- 雪耳 1個
- 排骨 600克



百合海底椰潤肺湯

- 功效：滋陰潤燥、健脾益胃
- 材料：
 - － 龍牙百合 20克
 - － 南北杏 各12克
 - － 玉竹 10克
 - － 海底椰 1個
 - － 淮山 15克
 - － 瘦肉 600克



蓮子攝生湯

- 功效：滋陰潤燥、健脾益胃
- 材料：
 - 蓮子 50克
 - 干百合 30克
 - 枸杞 20克
 - 紅棗 10個
 - 腐竹 30克
 - 馬蹄 10個
 - 胡蘿蔔 60克



麥冬烏雞湯

● 功效：養陰生津、潤肺清聲

● 材料：

- 麥冬 15克
- 天冬 15克
- 烏雞 1隻
- 訶子 9克
- 蜜棗 2粒



乾瑤柱陳腎湯

● 功效：潤肺養腎

● 材料：

- 菜乾 30克
- 瑤柱 5顆
- 陳腎 2件
- 瘦肉 600克
- 南北杏 各15克
- 陳皮 1件
- 鹽 適量



蓮藕鱉魚湯

- 功效：養陰潤燥

- 材料：

- 蓮藕 300克
- 鱉魚 15克
- 瘦肉 600克
- 無花果 3個
- 南杏 20克



淮山栗子燉雞湯

- 功效：補脾肺腎、補益氣血
- 材料：
 - － 淮山30克
 - － 枸杞30克
 - － 栗子20粒
 - － 烏雞1隻
 - － 紅棗10粒
 - － 瘦肉250克



當歸生薑羊肉湯

- 功效：溫補氣血

- 材料：

- 羊肉片 200 克
- 當歸 5 克
- 清水 1000 毫升
- 薑 10 克
- 鹽 1 茶匙



蓮藕豬蹄湯

- 功效：健脾開胃、補益氣血、潤膚養顏
- 材料：
 - 蓮藕 1000克
 - 鮮淮山 250克
 - 花生仁 100克
 - 豬蹄 750克



「養腎防寒」 穴位按摩

- 功效：健腎、養腎
- 湧泉穴
- 關元穴
- 太溪穴
- 腎俞穴

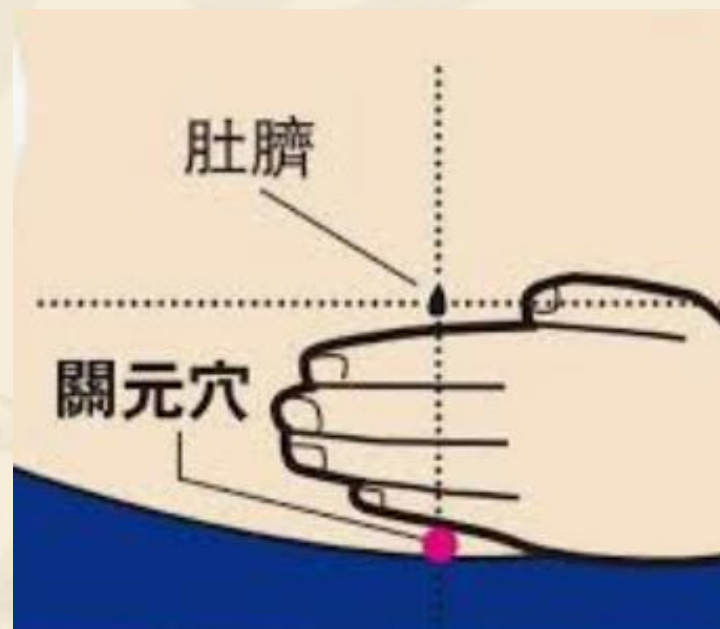
湧泉穴

- **位置：**位於足底部，蜷足時足前部凹陷處，約當足底第2、3跖趾縫紋頭端與足跟連線的前1/3與後2/3交點上
- **按摩方法：**睡前端坐，手掌來回搓摩足底，發熱後使用大拇指按穴點，感覺酸痛時，兩腳互換。
- **功效：**可以使人腎精充足，耳聰目明，精神充沛，腰膝壯實不軟，行走有力。



關元穴

- **位置：**位於下腹部，前正中線上，在臍下3寸（四隻手指寬）。
- **按摩方法：**以關元穴為中心點，用手掌做繞圓按揉，力度不宜過重，每次3分鐘為宜。
- **功效：**補充腎氣，增強人體腎氣的活躍性。



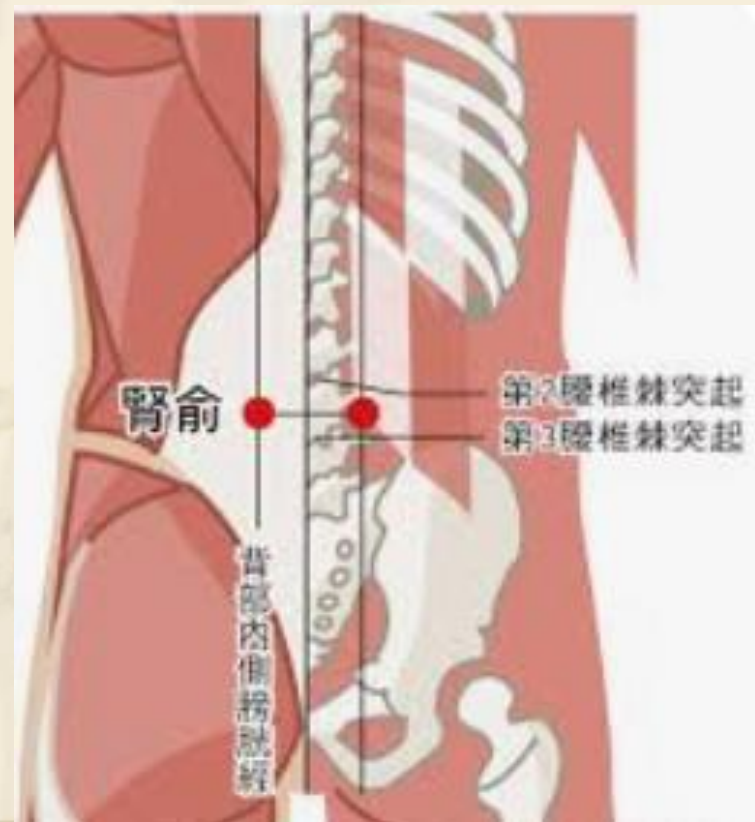
太溪穴

- 位置：
- 位於足內側，內踝後方與腳跟骨筋腱之間的凹陷處。
- 按摩方法：
- 用拇指指腹由上往下刮太溪穴，早晚一次，左右足各刮 2分鐘即可。
- 功效：
- 常適當按揉此穴，可使腎臟的功能有效增強。



腎俞穴

- **位置：**在後背，約肚臍同高處，以脊椎為基準，約兩指寬的左右邊。
- **按摩方法：**兩手搓熱後，用手掌上下來回按摩50至60次。
- **功效：**緩解腰痛，補腎助陽，又可保護腰部。



奕和堂

內科, 針灸, 婦科, 兒科

- 孫寶永教授
- 陳雪梅博士

體質及氣功養生

- 體質評估及調理
- 教授八段錦, 站樁, 太極等
- 茶道

診症時間：星期一至六

(10:30 - 18:30)

[預約：WhatsApp - (852) 5972 5999]



體質及健康評估



港大八段錦示范