

四季養生



導正觀念

- ❑ 牛奶不是最佳的鈣質補充營養品，無法有效預防骨質疏鬆症。
- ❑ 高鈣飲食不是引起結石的主因，小心高膽固醇飲食！
- ❑ 維X力不是鈣片。
- ❑ 茶、咖啡不加奶或奶精。
- ❑ 不是吃海鮮就會高血脂！
* 肉類、油炸食物→高膽固醇
* 抽菸、喝酒、甜食、不運動→高三酸甘油酯
- ❑ 吃蛋不會高膽固醇。
- ❑ 中秋不烤肉，健康又環保。



導正觀念

- ❑ 飯後不宜運動，包括走路，易消化不良。
- ❑ 爬山不是好運動，試試快步走。
- ❑ 一週一次的運動不能算運動。
- ❑ 小孩沒有天天上大號，不一定就是便秘，端視便性而定。
- ❑ 大人要天天上兩次大號才正常。
- ❑ 身材像麻豆，紙片人不健康，BMI = 18.5~23，不要嚴苛看待你的身材。
- ❑ 不吃澱粉、糖，非減重良方。
- ❑ 不能多動，就要少吃。
- ❑ 天天量體重，身材不走樣。



導正觀念

- ❑ 吃素不會營養缺乏，但要懂得吃。
- ❑ 三餐不可能營養均衡。
- ❑ 善用營養保健品，健康更省事。
- ❑ 不要吃到飽，健康活到老。
- ❑ 天天洗頭、洗澡，保健做整套。
- ❑ 適當訓練抵抗力，拒當溫室花。
- ❑ 減少每日抽菸量，不會降低致命疾病的危害。
- ❑ 酒少量，菸要戒。
- ❑ 茶、湯、飲料不能取代水。
- ❑ 不喝包裝水，自備水壺，讚！
- ❑ 盡量不外食。



春季養肝

- 天氣回暖，萬物生發，是淨化調養身體、體質投資的最佳季節。
- 中醫而言，春季時體內的肝膽經脈旺盛活躍，包括肝臟、神經（情緒）、內分泌系統及眼睛。
- 《黃帝內經》：「夜臥早起，廣步於庭，披髮緩行，以使志生」
- 氣候變化大，穿衣宜「下厚上薄」，寬鬆舒適、柔軟保暖，衣物漸減。注意老人家的保暖，尤其是背部屬陽，不可受寒。



春季養生

- ❖ 多多接觸綠色植物，淨化身心。
- ❖ 怒傷肝，注意情緒的控制與調節，保持樂觀開朗、
- ❖ 心情舒暢，不可悲觀，尤不可動怒生氣。
- ❖ 「人臥則血流於肝」、「常欲小勞，務勿使不能堪也。」說明酣暢的睡眠，適當的休息有助於保肝及
- ❖ 增進肝臟功能。



飲食建議

- ❖ 多甜少酸，清淡為主，忌「熱補」。
- ❖ 溫補陽氣：
 - * 大蒜—味辛、溫，殺菌、促進新陳代謝、補腦。
 - * 韭菜—益肝，增強脾胃之氣。
 - * 山藥—健脾益氣、補腎益精。
 - * 大棗—補氣血不足。
- ❖ 春天常見口腔（角）炎、舌炎、夜盲、皮膚病等，
- ❖ 多吃新鮮蔬菜：菠菜、芹菜、薑、蔥。
- ❖ 平時可煮橘子皮、金桔、蘿蔔、梨子或荸薺當茶喝，以防感冒。



注意事項

- ❖ 減少辛辣，如辣椒、胡椒、咖哩、五香、八角等、油炸、菸酒等刺激性食物，易燥火傷肝。
- ❖ 避免肥肉和高脂肪的食物，增加肝臟負擔。
- ❖ 注意個人與居家衛生，降低感染性疾病發生。
- ❖ 保肝飲食「三高一低」：高熱量、高蛋白質、高糖分、低脂肪的食物。



一一三五原則

- ❖ 1/10：動物性蛋白質，包括魚貝類、蛋奶類及家禽、家畜的肉。
- ❖ 1/10：植物性蛋白質，包括大豆等豆類及其製品。
- ❖ 3/10：蔬菜海藻類，其中一半要攝取胡蘿蔔、菠菜、南瓜及海藻等黃綠色蔬菜；另一半則是高麗菜、豆芽、蘿蔔淡蔬菜和芋薯類的食物。
- ❖ 5/10：主食必須吃糙米或胚芽米。



生活起居

- 肝經一晚上十一點至一點，膽經一凌晨一點到三點，「子時睡得好，比吃補還好。」
- 在肝經運行時熬夜，要花三倍的時間，才能補回來，一整天精神都不好。
- 運動選擇走路、打太極拳等緩和性的運動；運動時間以能見到日光的時候到戶外運動為宜，因為清晨是二氧化碳和氧氣交替的時段，此時運動不太適合。
- 勞力或勞心，都要適度。對工作與休閒，須知所調節。



護肝按摩



生病看醫生

健康靠自己





春季大補帖

春季養生湯

材料：

- (1)當歸1錢、麥冬3錢、黃耆3錢、西洋參1錢
- (2)生干貝6兩、枸杞3錢、白蘿蔔1斤、雞胸骨1付、鹽少許

做法：

- 1.雞胸骨洗淨燙過和上述藥材(1)置鍋內，加水五杯，燒開後改以小火熬約40分鐘後過濾取湯汁備用。
- 2.生干貝洗淨，蘿蔔去皮切塊，一起放入小瓦鍋內，倒入上述藥汁和枸杞並加適量的水以醃食物為度。
- 3.瓦鍋加蓋入電鍋以2杯水蒸熟加鹽即可。



春季大補帖

黨蔘紅棗雞湯

材料：紅棗10粒、黨蔘3錢、枸杞5錢、薑片5片、黃耆數片、米酒少量、雞腿肉2支。

做法：將所有材料洗淨，雞腿肉切塊，川燙一遍去血水。將所有材料放入燉鍋中，燉熟即可。起鍋加少許鹽酒調味。





春季大補帖

首烏粥

材料：首烏30克、粳米100克、紅棗3枚、冰糖適量。

做法：先將首烏放入沙鍋內加水煎煮半小時後，去渣，加入粳米、紅棗、冰糖，再添加適量清水，用大火燒沸後，轉用小火煮成粥即成。





夏季補心

- ❖ 調精神、巧運動、慎起居、要午睡、勿貪涼、節飲食、防中毒。
- ❖ 夏季尤其要重視心神及心臟的調養；心神即指的是情緒的調適，心臟則是心血管疾病的防治。
- ❖ 降脂：調整血脂肪代謝，避免體脂肪堆積，
- ❖ 養心：保持良好的精神狀態，就可以增強對壓力的抗壓性。
- ❖ 如果違背了傷心系的臟象，秋天會生病，冬天病更會加重。



飲食建議

- ❖ 宜多食酸味以固表，多食鹹味以補心。
- ❖ 西瓜、綠豆湯、酸梅湯，為解渴消暑之佳品，但不宜冰鎮。飲食宜清淡。
- ❖ 「苦入心」，許多苦味食物還有“寒”的性質。
- ❖ 夏天吃些苦味食物，有解熱除煩、消除疲勞的保健效果，例如苦瓜、苦菜、茶葉等。但苦寒容易傷胃，一次不要吃太多以免損傷脾胃功能。
- ❖ 平時多喝水、補充纖維質可幫助排便。



生活起居

❖ 早起

- ❖ 保持情緒穩定，勿大喜大悲
- ❖ 適度運動
- ❖ 片刻午睡
- ❖ 勿貪涼
- ❖ 適量排汗
- ❖ 運動建議：游泳、快走、騎腳踏車、跳繩、瑜珈等



養心按摩

- ❖ 指壓兩眼間，預防心臟病、心悸與呼吸困難：
- ❖ 用手觸摸鼻根，用拇指、食指併攏壓揉該處，隨心跳節律按摩，每次一分鐘。
- ❖ 輕敲腦部，預防夏季頭痛：
- ❖ 如用指尖輕敲腦部，產生金屬性高音，即緊張性頭痛，為冷飲過量引起；若是低音，即瘀血性頭暈（血循環障礙）。
- ❖ 預防夏季頭痛，只須用5個指尖輕敲頭部即可。
。先敲整個頭部，如果在敲打時，發現有特別舒服之處，就可以把該處作為重點輕敲，至少要3分鐘左右。



夏季大補帖

蓮藕排骨湯

- 材料：蓮藕6兩、豬小排半斤、鹽1小匙。
- 作法：豬小排洗淨，熱水川燙備用，蓮藕削皮洗淨切小段。取蓮藕和豬小排放入鍋中，倒入清水適量，放入電鍋燉煮，熟後再加鹽即可。



夏季大補帖

消暑美顏甜湯：

- 材料：綠豆、薏仁、銀耳、蓮子、紅棗、冰糖。
- 作法：取綠豆、薏仁、蓮子、銀耳適量，洗淨後清水浸泡 2小時，以多量的水同煮，至熟爛後加入冰糖拌和即成。





夏日美白湯

- ❖ 材料：蓮子5錢、芡實5錢、茯苓5錢、淮山5錢、薏仁10錢、冰糖適量。（可斟酌再加入紅棗與枸杞）
- ❖ 作法：將所有食材用清水洗淨，水煮滾後加入所有食材，煮滾後依個人喜好加入冰糖調味。



夏季大補帖

- ❖ 豆豉苦瓜
- ❖ 材料：參鬚2錢、麥冬2錢、五味子5分、苦瓜1條、小魚乾1兩、乾豆豉2大匙、鹽1小匙、糖2小匙、大蒜2小粒（拍碎）
- ❖ 作法：將藥材用2杯水以小火熬至剩1杯過濾取藥汁備用。
苦瓜去子洗淨切小塊，用水泡去苦味，小魚乾用水泡軟。
熱鍋入油 2大匙，放入大蒜、豆豉爆香，再放入苦瓜、小魚乾、鹽和糖稍炒，倒入藥汁燜煮15分鐘，熄火盛盤即可。





秋季潤肺

- ❖ 秋天由熱轉涼，白天氣溫高日照強，俗稱「秋老虎」。
- ❖ 夏天的炎熱尚未清除，而又間雜東北季風帶來的寒濕，
- ❖ 尤其在白露的節氣，雨水較少氣候較乾燥，寒熱的變化大，所以這時候容易傷風感冒，也容易引發舊疾，所以
- ❖ 有句話說：「多事之秋」就是這樣來的，因此秋季的保養就很重要。





飲食建議

- ❖ 要多食一點斂氣固脫的澀味、酸味食品。如芝麻、核桃、糯米、銀耳、燉梨、蜂蜜、酸奶、甘蔗、果茶等滋陰潤燥之物。
- ❖ 適食葡萄、蘋果、檸檬、山楂等
- ❖ 早晨吃粥，健脾胃、補中氣。
- ❖ 少食蔥、薑、蒜、韭、椒等耗氣辛辣之品。
- ❖ 忌炒與油炸。
- ❖ 中藥材人蔘、西洋參、麥門冬、天門冬、枸杞、冬蟲夏草、山藥、茯苓、川貝母、柿霜、玉竹、石斛等養陰潤肺。



生活起居

- ❖ 早睡早起
- ❖ 培養樂觀情緒，保持情緒安定
- ❖ 可增加戶外活動，接近大自然
- ❖ 唱歌、聽音樂調性
- ❖ 注意早晚溫差，天涼添衣，補充水分
- ❖ 笑對肺特別有益





清肺養生

- ❏ 咀嚼鼓漱：每天晨起和臨睡前，有如咀嚼口香糖一樣（張大口）作上下顎運動 100次，然後閉嘴，舌抵上顎鼓漱 100次，使津液滿口，徐徐咽下。反復36回。咀嚼時，額部肌肉會將滯留在左側頭部的血液向下牽引，送回心臟，促進血液迴圈，抵禦秋季涼氣。
- ❏ 壓揉承漿：承漿穴在唇下凹處，以食指用力壓揉，口腔內會湧出分泌液，口渴即可消失。可預防秋燥，且含有可延緩衰老的腮腺素，使面色紅潤。



清肺養生

- ❏ 秋季敲法：肺與大腸相表裏，秋燥易導致大腸蠕動變慢，形成季節性便秘。眼睛的正下方，是大腸經絡貫通處，規律地刺激眼眶正下方或顴骨四周，可使腸功能恢復正常。

方法：並攏食、中、無名指，以指肚有節律的輕敲。早餐後10~15分鐘，是大腸最易發生作用的時間，此時，作幾分鐘的秋季敲法，可立刻產生便意。便通則肺亦強，精神狀態明顯改善。



秋季大補帖

百合山藥蛋蜜汁

材料：新鮮百合 50 公克、山藥 50 公克、雞蛋 1 個，
蜂蜜、砂糖各 10 公克。

作法：將百合與山藥放入鍋內，加入 1000 cc 的水，
煎煮 30 分鐘後加入其餘材料即可食用。



秋季大補帖

麥糖豆漿

材料：豆漿 350 cc、銀耳 5 公克、麥芽糖 5 公克。

作法：銀耳泡水、去蒂。豆漿煮沸，加入銀耳，加入
麥芽糖攪拌煮化，早晚各喝一杯。





秋季大補帖

沙參百合潤肺湯

材料：北沙參15克、百合30克，無花果5個，豬瘦肉18克，陳皮1片。

作法：先將無花果，洗乾淨，對半剖開；豬瘦肉洗乾淨；北沙參、陳皮、百合洗乾淨；將所有的材料一起放進已滾的水中，繼續用小火煮約一小時，加少許鹽調味，即可飲用。





冬季固腎

- ❖ 以中醫角度，腎是人體生命之源。腎中的精（氣）為機體生命活動之本，腎關係人的生長，發育與衰老；久病之人也常見腎虛，即所謂的「久病窮必及腎」。必待日光出來後，才從事活動。
- ❖ 避寒就溫，不過熱，不覺寒，不出汗為宜。
- ❖ 培養精、氣、神（人身三寶）不渙散而得以內收，乃冬季養生的道理，如違背，即損傷腎氣，到了春天就會生萎厥疾病，壽命也跟著減少了。



飲食建議

- ❖ 在冬季裡進補（補冬），也是有其一定的道理，冬天裡進補，一方面可以增加血液的循環，避免天冷時手腳冰冷，另一方面身體的免疫力功能也會提高，可預防疾病的發生。
- ❖ 黃柏、杜仲、熟地三味來進補，是冬季補腎正統。
- ❖ 芝麻、魚類、牡蠣肉、瘦肉、木耳及中藥女貞子、枸杞子、黃精、天冬、地黃、白菊花等。
- ❖ 使身體發熱：薑、辣椒。
- ❖ 維生素B群、C、礦物質（鈣、鐵、碘）等營養素攝取量增加。



切忌補上火

補過頭的症狀：

1. 口乾舌燥，吞嚥疼痛
2. 口破，舌破
3. 鼻血，鼻黏膜乾燥
4. 皮膚發紅疹，癢
5. 腹脹痛，便秘，大便硬
6. 腹瀉



生活起居

- ❖ 早睡晚起，不蒙頭、不露肩。
- ❖ 晨運亦不宜早起。
- ❖ 冬季主「藏」，宜節制房事。
- ❖ 保暖。腳（泡腳）、背、肩。
- ❖ 適度運動。
- ❖ 注重皮膚保溼，防冬季瘙癢。





調情志 惜精神

- ❖ 情志包括：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。
- ❖ 過喜傷心。
- ❖ 怒氣傷肝。
- ❖ 悲不止傷肺。
- ❖ 久擾九思傷脾。
- ❖ 大驚恐傷腎。
- ❖ 心胸寬大、處變不驚、情緒穩定、少思少悲，才能身心健康。



適當運動

- ❖ 《黃帝內經》：
- ❖ 「動作以避寒」，在冬季進行運動鍛煉，可舒筋行血、禦寒強身。
- ❖ 鍛煉時間宜日出以後，根據年齡、體質，選擇練拳、踢毽子、跳繩。
- ❖ 若體質較弱，或嚴寒大風，陰雨紛紛時，可進行室內鍛煉，例如採用導引氣功、太極拳等。
- ❖ 選擇晴好天氣，避免風雨，勿動則太過而汗出傷風，勿運動不足而挨凍受寒，總以遍體溫暖、微微有汗出為佳。



運動注意事項

- ❖ 要先暖身。
- ❖ 要保暖。
- ❖ 洋蔥式穿衣法。
- ❖ 貼身衣服要吸汗；最外面的衣服要擋風擋雨。
- ❖ 不要流汗，容易受涼。可用心跳計等監控運動程度。
- ❖ 回來別急著脫衣。
- ❖ 多喝水。
- ❖ 要穿有反光的衣服。



冬季大補帖

❖ 苳蓉羊肉粥

材料：肉苳蓉15克、羊肉100克、米150克、蔥白2根、生薑3片、鹽少許

作法：先將肉苳蓉、羊肉洗淨後切碎，再用砂鍋煮肉苳蓉取汁、去渣，放入羊肉和適量水與米同煮，待沸後加入鹽、生薑、蔥白即成。





冬季大補帖

薑汁甜奶

材料：150~200cc鮮牛奶、1匙生薑汁和少許白糖，

作法：將所有材料放入容器內隔水蒸十五分鐘即可飲用。



冬季大補帖

歸參山藥燉豬腰

材料：豬腰子500克，當歸、山藥、黨參各10克，蔥、薑、蒜、醬油、醋適量

作法：將腰子剔去筋膜、內部組織，洗淨，將當歸、黨參、山藥放入與腰子一起，加水適量燉熟，調味即可食用。





敬祝 闔家平安!

