

中醫食療與養生

張凱旋醫師

香港浸會大學中醫學學士

香港浸會大學中醫學碩士

廣州中醫藥大學醫學博士

中醫學理論體系

- * 整體觀
- * 辨診施治



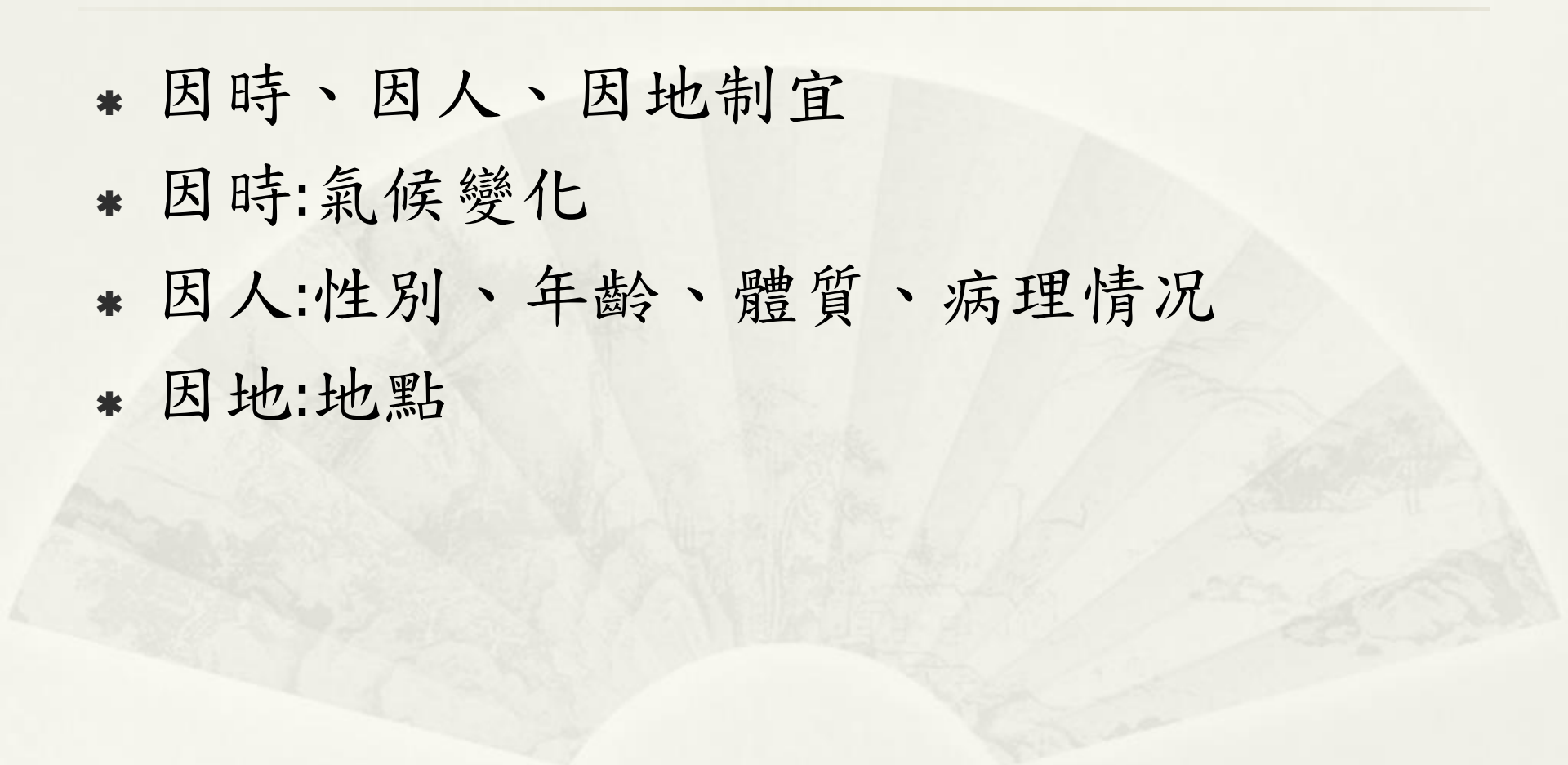
中醫學基本概念

- * 人體自身的整體性和人與自然、社會環境的統一性
- * 天人相應
- * 人與大自然的關係
- * 自然界的四時氣候變化就能直接影響到人的情志、氣血、臟腑以及疾病的產生。

中醫學基本概念-辨證論治

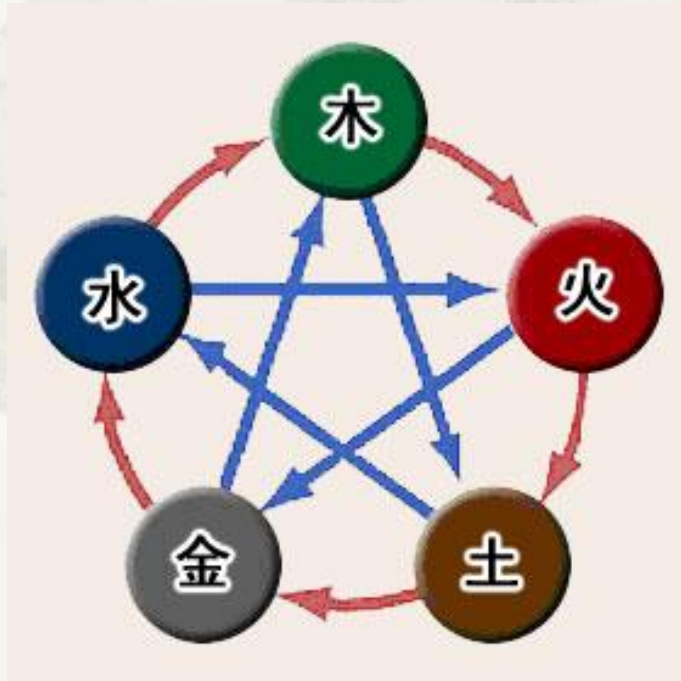
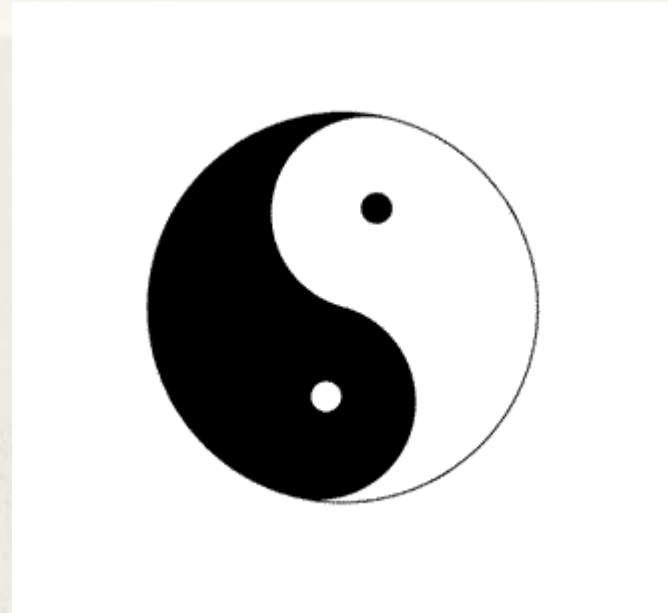
- * 何謂證?
- * 證，即**證候**，是疾病過程中某一階段或某一類型的病理概括。
- * 證=症?
- * 辨證:將四診（望、聞、問、切）所收集的有關疾病的所有資料，包括症狀和體征，運用中醫學理論進行分析、綜合，辨清疾病的原因、性質、部位及發展趨向，然後概括、判斷為某種性質的證候的過程。

三因治宜

- * 因時、因人、因地制宜
 - * 因時:氣候變化
 - * 因人:性別、年齡、體質、病理情況
 - * 因地:地點
- 

陰陽五行理論

陰陽
虛實



五行相生相剋

四氣五味

- * 四氣: 寒、熱、溫、涼
- * 五味: 酸、苦、甘、辛、鹹
- * 五臟: 肝、心、脾、肺、腎

四氣五味

- * 四氣: 寒、熱、溫、涼
 - * 五味: 酸、苦、甘、辛、鹹
 - * 五臟: 肝、心、脾、肺、腎
- 



飲食療法

- * 特點：“有病治病，無病強身”
- * 作用：利用食物性味方面的特性，能夠有針對性地用於某些病證的治療或輔助治療，調整陰陽

長者生理特點

- * 消化功能的改變:便秘
- * 腦部功能的改變:腦退化、記憶減退
- * 心血管功能的改變:高血壓、血管硬化
- * 呼吸功能的改變:痰多、喘
- * 泌尿系統的改變:夜尿頻數
- * 運動系統的改變:骨質疏鬆

消化功能改變

- * 舌乳頭上的味蕾數目減少，使味覺和嗅覺降低，以致影響食慾。每個舌乳頭含味蕾平均數，75歲以上老人減少至30~40個，其中大部分人並出現味覺、嗅覺異常。
- * 粘膜萎縮、運動功能減退。年逾60歲者，其中50%可發生胃粘膜萎縮性變化，胃粘膜變薄、肌纖維萎縮，胃排空時間延長，消化道運動能力降低，尤其是腸蠕動減弱易導致消化不良及便秘。
- * 消化腺體萎縮，消化液分泌量減少，消化能力下降。口腔腺體萎縮使唾液分泌減少，唾液稀薄、澱粉含量降低；胃液量和胃酸度下降，胃蛋白不足，不僅影響食物消化，也是老年人缺鐵性貧血的原因之一；胰蛋白、脂肪、澱粉分泌減少、活性下降，對食物消化能力明顯減退。
- * 胰島素分泌減少，對葡萄糖的耐量減退。肝細胞數目減少、纖維組織增多，故解毒能力和合成蛋白的能力下降，致使血漿白蛋白減少，而球蛋白相對增加，進而影響血漿膠體滲透壓，導致組織液的生成及回流障礙，易出現浮腫。

神經組織功能改變

- * 神經細胞數量逐漸減少，腦重減輕。據估計腦細胞數自30歲以後呈減少趨勢，60歲以上減少尤其顯著，到75歲以上時可降至年青時的60%左右。
- * 腦血管硬化，腦血流阻力加大，氧及營養素的利用率下降，致使腦功能逐漸衰退並出現某些神經系統癥狀，如記憶力減退，健忘，失眠，甚至產生情緒變化及某些精神癥狀。

心血管功能的改變

- * 主要表現在心肌萎縮，發生纖維樣變化，使心肌硬化及內膜硬化，導致心臟冠狀動脈的生理性下降，使每分鐘有效循環血量減少。心臟冠狀動脈的生理性下降，對心的功能產生進一步影響，甚至出現心絞痛等心肌供血不足的臨床癥狀。
- * 50歲以後血管壁生理性硬化漸趨明顯，管壁彈性減退，許多人伴有血管壁脂質沉積，使血管彈性更趨下降、脆性增加。因此血管對血壓的調節作用下降，血管外周的阻滯力增大，減少及養障礙；血管的脆性增加，易發生腦溢血、組織器官的發生發病率明顯高於年輕人。

呼吸功能改變

- * 由於呼吸肌及胸廓骨骼、韌帶萎縮，肺泡彈性下降，氣管及支氣管彈性下降，易出現肺氣腫，肺活量及肺通氣量明顯下降，肺泡數量減少，有效氣體交換面積減少，靜脈血在肺部氧氣更新和二氧化碳排出效率下降。
- * 血流速度減慢，毛細血管數量減少，組織細胞功能減退及膜通透性的改變，使細胞呼吸作用下降，對氧的利用率下降。

其它方面的改變

- * 骨骼的變化:隨著年齡增加，骨骼中無機鹽含量增加，而鈣含量減少；骨骼的彈性和韌性減低，脆性增加。故老年人易出現骨質疏鬆症，極易發生骨折。
- * 泌尿系統的變化:腎臟萎縮變小，腎血流量減少，腎小球濾過率及腎小管重吸收能力下降，導致腎功能減退。加上膀胱逼尿肌萎縮，括約肌鬆弛，老年人常有多尿現象。
- * 內分泌機能下降:機體代謝活動減弱，生物轉化過程減慢，解毒能力下降。機體免疫功能減退，易患感染性疾病。

習慣性便秘

- * 長者多見氣虛, 大腸蠕動乏力
- * 合桃10~15個, 取肉搗碎, 與粳米100克煮粥食。有通便作用, 適用於慢性便秘。
- * 作用: 潤腸通便

腦退化、記憶減退

- * 核桃粥。核桃30克，粳米200克，大棗10枚。
將上3味洗淨，放入鍋內，文火熬成粥。
- * 功能：滋補肝腎、填髓健腦

高血壓、血管硬化

- * 新鮮荷葉1張，粳米100克，冰糖少許。將鮮荷葉洗淨煎湯，再用荷葉湯同粳米、冰糖煮粥。早晚餐溫熱食。
- * 功能:降血脂
- * 何首烏60克，加水煎濃汁，去渣後加粳米100克、大棗3~5枚、冰糖適量，同煮為粥，早晚食之
- * 功能:有補肝腎、益精血、烏髮、降血壓之功效。

痰多、喘咳

- * 萊菔子末15克，粳米100克。將萊菔子末與粳米同煮粥，早晚餐溫熱服食。有化痰平喘、行氣消食功效。適用於老年慢性氣管炎、肺氣腫。
- * 干百合100克，蜂蜜100克。將干百合洗淨，放入大碗內，加入蜂蜜，蒸1小時，調勻後入瓶。每日早晚各服1湯匙。有潤肺止咳、清心安神功效。適用於慢性氣管炎，以及秋天肺燥或熱邪傷及肺胃之陰所致咳嗽等。

夜尿頻數

- * 香菇燉紅棗。香菇、紅棗、冰糖各40克，共蒸熟，每日早晚各吃1次，連吃1周為一療程。
- * 大棗3枚（小棗加倍），每晚8點生吃，9點準時睡覺，食後口渴不喝水。服藥期間忌食辛辣刺激性食物，連服1個月，治夜尿症效果好。

骨質疏鬆

- * 熟地龍骨豬碾湯
- * 熟地30克、女貞子10克、龍骨60克、豬碾100克、水3公升。文火煲約45分鐘。
- * 功能: 補腎健骨

補氣養血

補氣養血精氣粥

* 材料

- * 黃精1兩、枸杞半兩、生地黃半兩、麥門冬1兩、粳米8兩、豬尾骨4兩。

* 作法

將材料加水1.5L，放入鍋中，中火煮約40分鐘，食用前加入枸杞子拌勻。

* 說明

- * 黃精味甘性平，具有補益、填精髓強筋骨之傳統療效；生地黃味甘性寒，具有補血，滋陰清熱之效；麥冬味甘，具有滋陰生津，根據筆者之研究，麥冬具有提昇造血功能作用；枸杞子滋陰明目，補腎護肝；米之補中益氣。是一道適合作為早餐或點心之更年期婦女的補氣血之清熱藥膳食譜。


糖尿病食療單

* [番石榴茶]

- * 番石榴的果和葉能降低血糖,對糖尿病者頗為有益。市面上的番石榴葉茶包,及番石榴乾都方便泡茶用,對防治糖尿病很有幫助。
- * 用料： 番石榴乾 3 錢。
- * 做法： 番石榴乾放入壺內,先用沸開水沖洗一遍,再沖入開水,焗 7 分鐘左右即可供飲,可沖泡多次

* [枸杞子茶]

- * 枸杞子是糖尿病的佳品之一，做枸杞子茶的方法很簡單。
- * 用料： 枸杞子 10 克
- * 做法： 將枸杞子放入水 300 毫升，慢火煮沸 2 至 3 分鐘，吃飯前把放涼了的枸杞子濃汁飲掉，而剩下的枸杞子則反覆沖開水當茶飲，每日四至五杯，再臨睡前把殘留的枸杞子連水一起細嚼吞下。



謝謝!!