

# 中醫食療與養生

張凱旋中醫師

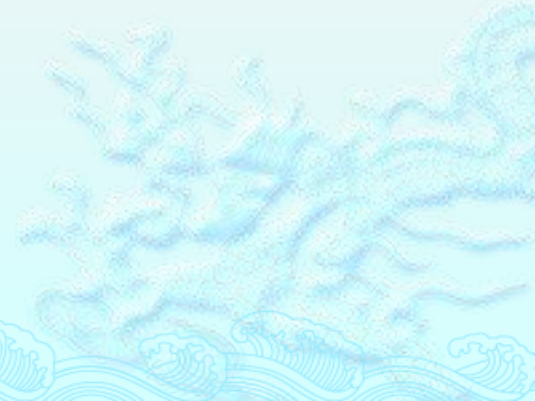
香港浸會大學中醫學學士

香港浸會大學中醫學碩士



# 中醫學理論體系

- ◆ 整體觀
- ◆ 辨診施治



# 中醫學基本概念整體

- ◆ 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。

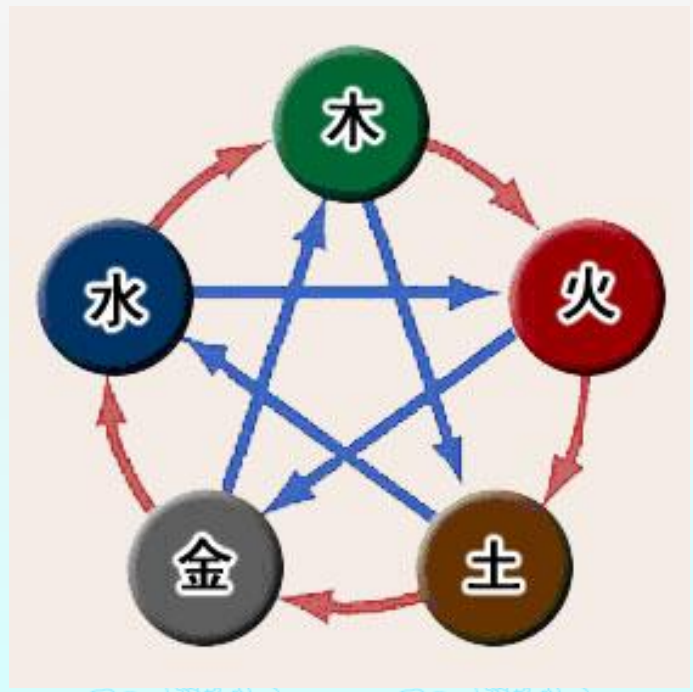
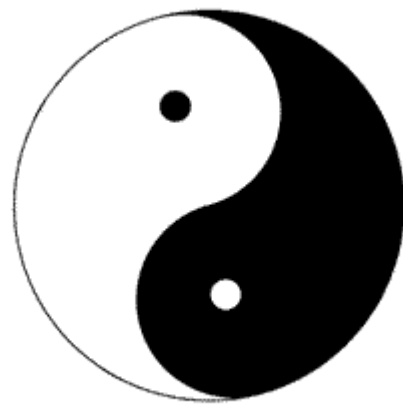
# 三因治宜

- ◆ 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

# 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

# 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

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

謝謝!!

