

# 中醫食療與養生(二)

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



# 人體體質分型

- ◆ 正常體質—平補陰陽
- ◆ 氣虛體質—益氣生血
- ◆ 陽虛體質—壯陽祛寒
- ◆ 陰虛體質—滋陰清熱
- ◆ 痰濕體質—除濕化滯
- ◆ 氣滯體質—行血消瘀

# 正常體質

- ◆ 氣血和順
- ◆ 陰陽平衡
  - ◆ 陰平陽秘，精神乃治



# 何謂氣？

- ◆ 氣是生命活動的原動力
  - ◆ 運行於體內微小難見的物質
  - ◆ 人體各臟腑器官活動的能力
  - ◆ 中醫所說的氣，既是物質，又是功能
  - ◆ 五臟六腑經脈皆有氣

# 氣血

- ◆ 氣為血帥、血為氣母
- ◆ 養氣生血



# 陰虛體質

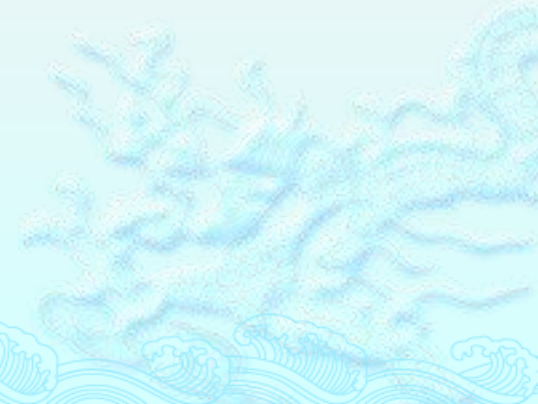
- ◆ 五藏六腑不同而有相關証候
- ◆ 陰虛生內熱
- ◆ 臨床表現
  - ◆ 潮熱盜汗
  - ◆ 腰膝酸軟
  - ◆ 失眠多夢
  - ◆ 舌紅少苔
  - ◆ 干咳少痰或無痰

# 陽虛體質

- ◆ 陽虛則外寒
- ◆ 臨床表現
  - ◆ 精神不振
  - ◆ 舌淡胖嫩
  - ◆ 自汗
  - ◆ 形寒肢冷
  - ◆ 可伴有便溏、泄瀉

# 痰濕體質

- ◆ 臨床表現
  - ◆ 體形肥胖
  - ◆ 胸悶痰多色白
  - ◆ 體倦身重
  - ◆ 舌胖苔白膩





# 氣滯體質

- ◆ 氣滯指臟腑、經絡之氣阻滯不暢。可因飲食失調，或七情鬱結，或體弱氣虛所致。隨所滯之處而出現不同症狀。氣滯於脾則胃納減少，脹滿疼痛；氣滯於肝則肝氣橫逆，脅痛易怒；氣滯於肺則肺氣不清，痰多喘咳。氣滯於經絡則該經循行路線相關部位疼痛或運動障礙，或相應的症狀。氣滯過甚可致血瘀。

## ◆ 小麥粥

◆ 〔食品〕 小麥，不以多少。

〔主療〕 消渴、口乾。

〔方法〕 淘淨，煮粥或炊作飯，空腹食之。

## ◆ 生地黃粥

◆ 〔食品〕生地黃汁**20**克。

〔主療〕虛勞、瘦弱，骨蒸、寒熱往來，咳嗽唾血。

〔方法〕煮白粥，臨熟時入地黃汁，攪勻，空腹食之。

◆ 心煩失眠加酸棗仁**10**克

## ◆ 良薑粥

◆ 〔食品〕高良薑半兩為末；粳米**30**克。

〔主療〕心腹冷痛，積聚停飲。

〔方法〕水三大碗，煎高良薑至二碗，去滓，下米煮粥食之。

## ◆ 蓮子粥

◆ 〔食品〕 蓮子**50**克，去心。

〔主療〕 心志不寧，補中強志，聰明耳目。

〔方法〕 煮熟，研如泥，與粳米**30**克作粥，空腹食之。

## ◆ 枸杞羊腎粥

◆ 〔食品〕枸杞葉一斤，羊腎兩對細切，葱白5克，羊肉半斤，炒。

〔主療〕治陽氣衰敗，腰腳疼痛，五勞七傷。

〔方法〕以上四味拌勻，入五味，煮成汁，下米熬成粥，空腹食之。

◆ <注>:陰虛忌用

## ◆ 鯉魚湯

◆ 〔食品〕大鯉魚一頭，赤小豆二兩，陳皮二錢去白，小椒二錢，草果二錢。

〔主療〕消渴、水腫、黃膽、腳氣。

〔方法〕以上件入五味，調和勻，煮熟，空腹食之。

## ◆ 鯽魚羹

◆ 〔食品〕大鯽魚一頭，新鮮者，洗淨，切作片；小椒二錢為末；草果一錢為末。

〔主療〕久痔，腸風大便常有血。

〔方法〕用蔥三莖，煮熟，入五味，空腹食之。



# 敲膽經

- ◆ 每天在環跳、風市、中瀆、膝陽關四個穴位點，用力敲打，每敲打四下算一次，每天敲左右大腿各五十次，也就是左右各兩百下，以每秒大約兩下的節奏敲，才能有效刺激穴位。
- ◆ 目的：
- ◆ 這個運動，主要在刺激膽經，強迫膽汁的分泌，提升人體的吸收能力，提供人體造血系統所需的充足材料。
- ◆ 敲膽經可以使膽經的活動加速，將堆積在膽經上的毒素排出，因此，這個運動直接就會使臀部和腿部外側的脂肪減少，大約一至二個月就會感覺褲管變大了。
- ◆ 患有脂肪肝和膽結石的人，這個方法是最簡單而且最有效改善健康的方法。

# 拍打拉筋

- ◆ 筋長一寸, 增壽十年
- ◆ 提升正氣、培補元氣
- ◆ 氣行則血行



謝謝!!

