日常養生

《居家百子櫃》第十七集

家庭常用中藥-養陰類和補血類 | 節氣：立秋

立秋養生湯水

1) 雪梨木瓜雪耳湯（四人份）

功效：潤肺止咳 益氣養陰 美肌潤燥

材料：雪梨 3-4 個 木瓜半個 雪耳一個（大）南北杏 10g 蓮子 10g 桃膠 10g

做法：

1) 桃膠洗乾淨後，放入清水中浸泡 12 小時以上至柔軟。雪耳亦浸泡至軟身切根備用。

2) 把桃膠中的黑色的雜質去除再分成小塊，隔水蒸 30 分鐘左右備用。

3) 雪梨、木瓜，去皮去核切塊備用。

4) 把雪梨、木瓜、雪耳、桃膠、南北杏、蓮子及三碗水，加入燉盅內燉煮 1 小時即可食用。

.

雪梨及木瓜的糖分較高，可以不需另外加糖。

養陰類中藥

性味多甘寒涼，有滋養陰液、生津潤燥，可以治療陰液虧虛所致的口乾舌燥、便秘、皮膚乾燥，陰虛內熱的五心煩熱、潮熱盜汗等。凡具有養陰生津功效，治療陰虛証的中藥都可以稱為養陰藥。

養陰藥多甘寒滋膩，所以脾胃虛弱、痰濕內阻、食少便溏人士不宜使用。養陰藥可以佐以補陽藥，喻意陽中求陰。

北沙參

性味：甘、微寒。歸經：歸肺、胃經。

功效：養陰清肺，益胃生津

可以適用於

1. 肺陰虛的肺熱燥咳，乾咳少痰，或癆嗽久咳痰血，咽乾音啞
   北沙參 15g 麥冬 10g 玉竹 10g、川貝母 6g 500ML 水煎服，約 30-40MIN 即可。
2. 胃陰虛或熱傷胃陰，津液不足，口渴咽乾、胃脘隱痛。
   北沙參 15g 石斛 12g 玉竹 10g 400ML 煎茶服，約 40MIN，即可飲用。

多直接入饌、入湯、煮粥等。

日常養生

《居家百子櫃》第十七集

家庭常用中藥-養陰類和補血類 | 節氣：立秋

.

⚠ 孕婦忌食桃膠，因為有活血破瘀之效。

⚠ 容易脾虛濕困的人少吃，例如容易疲倦，胃口比較差，容易起痰之人士不宜多吃。

.

南沙參

性味：甘、微寒。

功效：養陰清肺、化痰益氣。

歸經：肺、胃經。

可以適用於

1. 肺陰虛：
   可見燥熱咳嗽、乾咳少痰、痰黏不易咯出，宜配合麥冬、杏仁、川貝等。
2. 熱病後氣津不足，見口乾咽燥、舌紅少津、食少納呆，可以配合石斛、麥冬、山藥、谷芽。

多直接入饍、入湯、煮粥等。

百合

性味：甘、微苦、微寒。

歸經：心、肺經。

功效：養陰潤肺、清心安神。

可以適用於肺燥、肺陰虛所致之久咳、痰中帶血、心煩失眠。

多直接入饍、入湯、煮粥等。

1. 煩悶咳嗽：百合 120g 和蜜蒸軟，可以日常含一片，吞服。
2. 虛煩不安：百合 7 個，雞蛋黃一個，水洗百合，浸一夜，用泉水

400ML，煎取 200ML，去滓，加入雞子蛋搗勻，煎至 100ML，溫服。

注意：風寒咳嗽、便溏者禁服。

麥冬

性味：甘、微苦，微寒

功效：養陰潤肺、益胃生津、清心除煩

歸經：心、肺、胃經

可以適用於陰液不足之症候。

1. 肺陰不足：
   出現乾咳痰粘、勞熱咳嗽，可以配合、枇杷葉、桑葉、杏仁等。
2. 胃陰虛
   出現口渴咽乾，大便燥結，可以配合玉竹、北沙參等。
3. 心陰虛及溫病
   出現心煩不眠，舌絳而乾，可與生地黃同用。

多直接入饍、入湯、煮粥等。

注意：虛寒泄瀉者忌服。

石斛

性味：甘、微苦、微寒。

歸經：肺、胃、腎經。

功效：養陰清熱，益胃生津、潤肺益腎、明目。

《居家百子櫃》第十七集

家庭常用中藥-養陰類和補血類 | 節氣：立秋

可以適用於陰虛內熱之腎虛目暗、口乾、口渴、視力減退、腰膝軟弱等。

1. 口渴少津、納少：
   石斛 20g 谷芽 12g ，煎水取汁，加蜂蜜飲用。
2. 視物昏花、頭暈目眩：
   石斛 30g 枸杞 15g 豬肝 100g， 慢火細炖，食肝飲湯。
3. 熱病津傷、心煩口渴、乾嘔：
   石斛 15g 煮水煎汁，加白米煮粥，溫服。

多入湯、煮膏等。

注意：溫熱病早期未傷陰者、濕溫病未化燥者、脾胃虛寒者禁服。

玉竹

又稱為葳蕤。

性味：甘、平。

歸經：肺、胃經。

功效：滋陰潤肺、生津。

可以適用於肺胃陰虛之燥咳、煩熱口渴、多汗、體虛咳嗽。

1. 熱病傷陰、秋燥乾咳：
   玉竹 30g 瘦肉 150g 用 400ml 清水煲至 200ml，食肉飲湯。
2. 陰虛低熱不退：玉竹 15-20g ，米 100g 加水適量煮為稀粥服用。

多直接入湯、煮粥等。

注意：痰濕氣滯人士慎服，脾虛便溏者慎服。

日常養生

《居家百子櫃》第十七集

家庭常用中藥-養陰類和補血類 | 節氣：立秋

枸杞

又名為杞子。

性味：甘、平。

歸經：肝、腎、肺經。

功效：滋補肝腎、明目、潤肺。

可以適用於肝腎不足之頭暈目眩、腰膝酸軟、視力減退、遺精、消渴等，肺腎陰虛之虛勞咳嗽。

1. 腎虛眩暈、頭痛、神衰、腰酸足軟

   枸杞 15g 山藥 30 g 瘦肉 300g，一同加入砂鍋中煲湯後可以飲用。多直接入饍、入湯、煮粥等。

注意：脾虛便溏者慎服。

桑葚

又名黑椹、桑葚子。

性味：甘、酸、寒。

歸經：肝、腎經

功效：滋陰養血、補肝益腎、生津潤腸

可以適用於陰血虧虛之眩暈、目暗耳鳴、鬚髮早白、腸燥便秘、津傷口渴、消渴。

1. 早衰、耳鳴、視物昏花：

   桑葚 500g 加入 2L 黃酒，避光浸泡 3 個月後可以飲用。每次可以

《居家百子櫃》第十七集

家庭常用中藥-養陰類和補血類 | 節氣：立秋

服用 30-50ml。

2. 頭髮早白：

   多服用桑葚。

3. 眼花乾澀：

   桑葚 12g 杞子 8g 龍眼 8g 可以每天泡茶服用。

多直接生食、入饌、入湯、煮膏、浸酒等。

注意：脾胃寒虛、大便溏者忌服。

養血類中藥

一般性味甘溫或甘平，質地滋潤、可以補肝養心、益脾，以滋生血液為主，可以適用於心脾血虛所致的面色萎黃、唇甲蒼白、眩暈耳鳴、心悸怔忡、失眠健忘等，可以見月經後期、量少色淡、嚴重者閉經等。

多與補氣藥，如兼見陰虛，要配伍補陰藥，也要適當配合健脾藥，脾為氣血生化之源。

多滋膩黏滯，如果脘腹脹滿者、食少便溏者慎用。

當歸

又名桂圓。性味：甘、辛、溫。

功效：補血活血、調經止痛、潤腸。

歸經：肝、心、脾經。

可以適用於

日常養生

《居家百子櫃》第十七集

家庭常用中藥-養陰類和補血類 | 節氣：立秋

1. 心肝血虛
   見面色萎黃、眩暈心悸，配熟地、白芍、川芎合成四物湯。常配黃耆、人參。
2. 血虛或有血瘀的月經不調：
   如寒凝血瘀者可與肉桂共用。
3. 血虛、血滯兼有寒凝，風濕痹痛的疼痛症，如有血疼寒凝的頭痛，可配合白芷、川芎等。

多直接入饍、入湯、煮粥等。補血用當歸身，活血用當歸尾，和血用全當歸。

注意：虛熱、濕盛中滿、大便溏泄者忌用。

熟地黃

性味：甘，微溫

功效：補血滋陰，益精填髓

歸經：歸肝、腎經。

可以適用於

1. 血虛：
   多見面色萎黃，眩暈，心悸失眠，月經不調，崩漏，多與當歸、白芍同用。
2. 腎陰不足：
   多見潮熱骨蒸、盜汗、遺精、消渴，與滋陰同用。
3. 肝腎精血虧虛：
   表現為腰膝酸軟，眩暈耳鳴，鬚髮早白，與製何首烏、枸杞子同用。

《居家百子櫃》第十七集

家庭常用中藥-養陰類和補血類 | 節氣：立秋

多直接入湯等。

注意：脾胃虛弱、氣滯痰多，腹滿便溏者忌用。

制何首烏

性味：甘、澀，微溫。

功效：補益精血，固腎烏鬚

歸經：肝、腎經

可以適用於

1. 血虛：頭昏目眩，心悸失眠，萎黃乏力，可以用熟地黃、當歸共用。
2. 肝腎精血虧虛：見眩暈耳鳴，腰膝酸軟，遺精崩帶，鬚髮早白，常與當歸、枸杞子共用。
3. 體虛、腸燥便秘：可以配合當歸、火麻仁共用。
4. 血燥生風，皮膚瘙癢：可以用生首烏配合防風、荊芥外洗。

多直接入湯等。

注意：大便溏泄、有濕痰者慎服。不宜多服久服。

阿膠

性味：甘，平。

功效：補血，止血，滋陰潤燥。

歸經：歸肺、肝、腎經。

可以適用於

《居家百子櫃》第十七集

家庭常用中藥-養陰類和補血類 | 節氣：立秋

1. 血虛：
   多見面色萎黃，眩暈，心悸，多與熟地黃、當歸、黃耆同用。
2. 出血症
   出血兼見陰虛、血虛證，與生地黃同用。
3. 陰虛證及燥證：
   如乾咳無痰，麥冬、杏仁同用。虛煩不眠，配白芍、雞子黃使用。

多直接入湯、烊化。

注意：本品性滋膩，有礙消化，胃弱便溏者慎用，或與健脾藥共用。

龍眼

性味：甘，溫。

功效：補益心脾，養血安神

歸經：歸心、脾經。

可以適用於

1. 心脾虛損，氣血不足：
   證見心悸、失眠、健忘，單用龍眼肉即有效。
2. 老弱體衰、產後、大病後的氣血不足

多直接單服、入饌、入湯、煮粥等。

注意：消渴、腹脹、有痰火者不宜多服。