

### 寒露養生湯水

☐ 秋梨桂花玉竹麥冬湯（四人份量）

功效：清肺潤燥 滋陰美肌

材料：雪梨四個 桂花 3g 玉竹 10g 麥冬 10g 南北杏 15g 冰糖 30g

做法：

1 把所有材料洗乾淨，雪梨切成塊狀，去核備用。梨皮可以保留同用。

2 預備 1000 毫升水煲滾後加入雪梨、玉竹、麥冬、南北杏，繼續加熱 30 分鐘，最後加入冰糖溶解後即可。

3 最後加入桂花，攪勻後即可飲用。

### 冬天的天氣特色

立冬開始標誌著冬天的來臨，冬天是萬物閉藏的季節。引述中醫經典《黃帝內經》冬三月的養生原則，從秋冬季起，「春生、夏長、秋收、冬藏」，「冬三月，此謂閉藏」，陽氣閉藏，所以在冬日開始我們更應該注意陽氣內守收藏。

冬天氣候特點：

初冬的溫度稍冷，但不會太低，不會寒風刺骨，大地間仍儲有夏天的餘熱，這時切忌盲目進補，容易令身體積存過多的火熱，出現熱象。

冬三月，從立冬始，至立春前，經歷立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒共六個節氣，為全年最寒冷的季節。天地間的陽氣潛伏，陰氣盛極，自然界的萬物均處於「閉藏」的狀態，應該養精蓄銳，為春天蓄勢待發。我們順應自然界，法於自然，於冬季順應養「藏」之道，切忌擾動收藏的陽氣。

### 冬天的養生保健原則

冬日的起居規律：

1. 養成早睡晚起的作息，等待日光才活動，要有充足的睡眠休息。早睡可以保養人體陽氣，待日出後起床，可避寒，保養人體陽氣。
2. 精神內守。避免情緒波動，多做戶外運動，感受日光及增強鍛煉。

☑ 性味平和，適合一家大細飲用。

☑ 梨皮纖維更高，可以幫助通便。

○ 適合一個星期飲用兩次。

3. 小心避寒、注意保暖。有所謂「寒從足下生」，當腳部受寒時，可引致胃脘冷痛、腹瀉、痛經、腰腿痛等，也易引致感冒，因此要穿保暖透氣的鞋襪，或在臨睡前用熱水浸腳。

冬日精神內守 避免劇烈活動

「春夏養陽，秋冬養陰」，冬天的養生原則是藏精，我們應該順應自然界收藏陰精而濡養五臟，隆冬不宜作激烈運動，使陽氣不易外泄。

大家認為冬天要補益陽氣，會多吃牛肉、羊肉、或辛辣燥熱的食物等，大家可以適當地進食，不過進食過多溫燥食品，容易令陽氣過於升散，不符合冬天陽氣潛藏的原則，所以冬天切忌過多頻繁地進補和吃溫燥的食品。醫師提醒大家冬天應該平補，養陰為原則。以進食甘溫清淡、補腎益精為原則，例如栗子、黑芝麻、雞肉、魚類、合桃、桑葚、山藥、烏雞、糯米、栗子、蓮子、百合、芡實、小米、南瓜、枸杞、桂圓、黑豆、銀杏等等。

如果身體在入冬後感到異常寒冷，按需要適當地進補，可於藥膳裡加入當歸、人參、黃耆、紅棗、枸杞、桂枝、何首烏，或在飲食中加入性味溫熱的生薑、桂圓、大棗、牛肉、羊肉、雞等。

冬天，在中醫五行學說中屬水，五色為黑，與腎氣相應。所謂醫食同源，建議在日常生活中多攝取黑色的補腎食物。

1 桑椹子

2 黑豆

3 黑杞子

4 黑芝麻

5 黑糯米

### 🍌 黑棗

以上多為養陰食品，所謂「春夏養陽、秋冬養陰」，以上食療也特別適合陰虛體質的人士，例如會出現面色潮紅、咽乾喜飲、易煩躁、手足心熱、少眠、便乾、尿黃、舌紅少苔等。

### ☀️ 曬太陽、享受日光浴

踏入冬天，晝短夜長，陽氣潛藏。建議在冬天的時候多曬太陽，尤其背部，中醫認為「背為陽，腹為陰」，背部有膀胱經、督脈巡行，督脈主一身之陽氣，透過曬太陽可以加強對督脈的刺激，也可以補充人體陽氣。透過曬陽光，可以使太陽膀胱經、督脈不易受寒邪，可以增強人體抵抗力，預防感冒。

📅 建議選擇申時，即午後三點至五點時，是循行足太陽膀胱經的時候，陽光不太猛烈時曬背。以 1 小時左右為佳，曬到身體暖和，呼吸順暢為宜。

### 注意肩頸補暖

中醫認為頭為「諸陽之會」，肩頸亦是督脈、太陽膀胱循行的部位。督脈主一身之陽氣，太陽膀胱經主一身之表，幫助我們抵禦外邪。所以保護肩頸，可以幫助保護我們身體的陽氣，加強衛外能力，增強抵抗力。

建議冬日在戶外的時候，可以用圍巾或高領的衣服保護肩頸及四肢，不受寒邪和風邪入侵。在室內也建議穿着襪子及拖鞋，預防寒氣從足部侵襲人體。醫師建議大家，在溫度較冷的日子，應該要穿帶手套及襪子，預防四肢遠端冰冷，預防寒邪入侵身體。

按摩身體穴位預防手腳冰凍

也可以選擇在腰間的腎俞穴位，敷貼暖包，提升身體的陽氣。

另外亦都可以建議按壓手部的陽池，是為陽氣生發之池，可以幫助增加氣血循環，保持手部溫度和暖。我們按摩：

☑ 腳部湧泉

☑ 三陰交穴位

可以幫助改善手腳冰凍的問題。

身體「三九灸」，對抗嚴冬

在冬天最寒冷的「三九」天，使用中藥如細辛、白芥子等辛溫走竄藥物，敷貼於特定穴位上，借助藥力對穴位的刺激，以激發經絡、調整氣、補腎溫陽、宣肺散寒，從而防治疾病，針對過敏性鼻炎、哮喘、胃脘痛、經痛、關節痛等。

防止皮膚乾燥

花茶

☺ 桂圓杞子伯爵茶（1人份）

功效：溫陽益氣，養心安神，養肝明目

材料：桂圓 3-4 粒 杞子 10 粒 伯爵茶包 1 個

做法：

1 用開水把桂圓肉和杞子燙洗一下備用。

2 把茶包、桂圓肉和杞子加入 300ml 熱水沖泡 10 分鐘後即可飲用。

⚠ 以上食譜，體質陰虛火旺之人士慎服。

### ☐ 祛寒暖胃肉骨茶 (4 人份)

功效：溫陽補氣 散寒通絡

材料：排骨 1kg 當歸 15g 枸杞 15g 黨參 15g 肉桂 10g 熟地黃 10g 甘草 5g 川芎 10g 八角 2-3 個 小茴香 2g 丁香 2g 蒜頭 3-4 枚 胡椒適量 桂圓肉 8-10 粒 陳皮 1 片 南棗 5-6 粒 ( 去核 ) 北芪 10g

做法：

1 把排骨斬件，用滾水燙一下備用。

2 把以上所需要的材料，除了蒜頭外，清洗後放入湯袋備用。

3 蒜頭可以去皮，煎香後備用。

4 準備八碗水加入湯煲燒滾，把藥材袋放入，先煮 30 分鐘。再加入已經燙過的排骨，及加入蒜頭，轉細火，煮約 30-40 分鐘，加入適當的調味料，即可。

○ 肉骨藥的香料，八角、小茴香、丁香、胡椒等都是溫陽散寒的藥物，陽虛人士或天氣寒冷時都可以選用。

○ 簡單的做法是肉骨茶可以在店內選購已經包裝好的藥材包。