



養生宜按時節辨體質 制定個體化食療方案

中醫食療是防病養生的重要內容，只要花點心思，配合時令特點和考慮體質因素，選取食材時參照其性味和功效，就能利用日常飲食調養，達到健康的目的。所謂食療，是養生防病方法之一，即根據時令的不同，以及病人體質和所患疾病的差異，指導相應的飲食措施，因人而異；透過湯水、藥膳、粥品、茶療、湯水、糕點等，有針對性地進行調養，從而可以增強體質，並促進復元。

■文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長） 圖：藍永豪博士、遊木、網上圖片

所謂「民以食為天」，我們的飲食文化源遠流長，只要細心觀察一下，就能發現餐桌上隨處可見常用於調味香料、湯水藥膳、涼茶甜品的藥食兩用材料，例如調味香料類藥材包括丁香、八角茴香、小茴香、肉豆蔻、肉桂、花椒、砂仁、益智仁、高良薑、黑胡椒、薄荷及薤白等；適用於湯水藥膳類的有山藥、



藍永豪博士



製作涼茶甜品的材料



湯水藥膳類材料

山楂、玉竹、甘草、白扁豆、白芷、龍眼肉、杏仁、芡實、赤小豆、阿膠、麥芽、大棗、生薑、枸杞子、茯苓、木瓜、佛手、香櫞、桃仁、桑椹、橘紅、桔梗、萊菔子、蓮子、淡豆豉、黃精、紫蘇、葛根、酸棗仁、橘皮、薏苡仁及覆盆子等；用於製作涼茶甜品則包括馬齒莧、烏梅、火麻仁、白果、白扁豆花、決明子、百合、余甘子、昆布、羅漢果、金銀花、青果、魚腥草、梔子、胖大海、桑葉、荷葉、淡竹葉、菊花、黑芝麻、蒲公英、鮮白茅根、鮮蘆根、廣藿香等。



大家要了解自己屬於何種體質，是虛是實，是寒是熱，才可制定個體化食療方案。

因人制定食療



山藥杞子紅棗



氣鬱體質者可通過喝調理脾胃的玫瑰花茶理氣解鬱。

因時制定食療

人體的五臟，對應五行，於時令而言，各有相應，即肝應春，心應夏，脾應長夏，肺應秋，腎應冬。四時變化不同，飲食內容也有不同，故此養生之道，在於飲食的宜忌應與時令相協調。

春夏飲食宜養陽

論到春夏季飲食的總原則，《內經》主張「春夏養陽」，養護好陽氣至關重要。說到養陽氣的方法，飲食上可以多食用一些溫熱性的食物，如薑、雞肉、牛肉、羊肉等。



屬脾虛者，可選炒扁豆、山藥配梗米共煮成粥。



甘味食物如紅棗、山藥等。

行氣活血。
夏季暑熱而多濕，飲食當以消暑清熱利濕為主，故當避免過度進食辣椒、花椒、荔枝、牛肉、羊肉等熱性食物之餘，也要避免過度進食生冷寒涼而傷及脾胃，總要以「減苦增辛」為原則，在悶熱潮濕的日子促進脾胃健旺；食欲不振屬脾虛者，宜健脾化濕，和中止瀉，可選炒扁豆、山藥配合梗米共煮成粥；身熱、尿少屬下焦有熱者可以飲用竹蔗茅根水以清熱消暑利尿；偶爾進食常溫的綠豆沙，能清暑解毒，適用於實熱體質人士因為飲食煎炸而引起痤疮、便秘、口氣等症狀。

秋冬飲食宜養陰

論到秋冬季飲食的總原則，《內經》主張「秋冬養陰」，養陰相當於順應人體的儲備。談到養陰的方法，飲食上可以按照體虛的狀態，食用一些具補益性的食物，如陰虛體質可酌情選用杞子、麥冬、紅棗、石斛等。



色黑補腎食物如黑芝麻、黑豆和核桃。



陰虛體質可酌情選用杞子、麥冬、紅棗、石斛等。

冬季氣候寒冷，寒邪當令，最容易傷及陽氣而引發宿疾。中醫提倡「陽氣閉藏，飲食宜以「溫、熱、熟、軟」為原則，適當「增苦減鹹」，可適量進食具溫補屬性的肉類如雞肉、牛肉、羊肉；調料則有茴香、薑黃、胡椒、蔥；蔬菜則可選食韭菜、龍眼等。選食色黑補腎食物如黑芝麻、黑豆和核桃。假如體虛，也要分清氣、血、陰、陽的不足，針對性地進行益氣、補血、滋陰、助陽，必要時陰陽並補、氣血同調。冬天若畏寒怕冷，腰痠腿軟，夜尿頻多，屬腎陽不足，精血虧虛者，宜選溫陽補腎的當歸生薑羊肉湯作為藥膳進行調補；至於肺腎陰虛者，宜選滋陰補肺腎的冬蟲夏草燉老鴨。

食療除了因四時有別而有所不同，還需要根據病人的體質不同來進行相應的飲食護理：陽虛質常表現為怕冷、精神差、性功能減退、腹冷痛瀉等，飲食宜選韭菜炒蝦仁、當歸生薑羊肉湯、黨參燉老雞等；陰虛質常表現為手足心熱、口乾舌燥、皮膚乾燥、性情急躁等，飲食宜冰糖燉百合、百合粥、麥冬梗米粥、麥冬地黃粥等。

痰濕質常表現為體形肥胖、疲倦乏力、口中甜膩、咽喉多痰等，飲食宜化濕健脾、活血利濕的食物，如生薑、山藥、炒扁豆、海帶、黃瓜、絲瓜等；氣鬱質常表現為性格內向、沉默寡言、情緒憂鬱、敏感多疑等，飲食宜選具行氣解鬱作用的食物，如小麥、百合、佛手、檸檬、玫瑰花、綠茶等。

濕熱質常表現為反覆長痤疮、情緒急躁、皮膚濕癢、口臭、大便黏等，飲食宜少食辛辣，常食利濕清熱食物，如利濕的赤小豆、冬瓜、茯苓、薏苡仁等，清熱的苦瓜、絲瓜、



食文化源遠流長，如北方蒙古一帶喜歡羊奶製品。



春季宜選青綠色的香椿以順應肝氣升發。



每餐進食量分配合理，做到食不過飽。



秋季宜選涼潤滋陰的蓮藕以順應陽氣的收斂，防燥邪傷肺。



飲食要衛生，選購新鮮食品。



香港註冊中醫師 楊沃林

天熱多喝「好水」

最近香港天氣酷熱，好友紛紛給我發來「天氣炎熱，記得多喝水」這類的圖片和關心提醒訊息。

天一熱就愛出汗，尤其是我這種胖人，一動一身汗，天天下汗淋漓。

出汗是最好的排毒防癌方法，研究數據顯示，汗液是體內砷、鎘、鉛、汞等有害物質的排出途徑之一，在汗液中檢測到與尿液中濃度相當的重金屬成分，有時濃度甚至比尿液更高。

汗腺是人體自帶的「空調」，是人體最天然的保養品，到了夏天出汗少的話，感冒、皮膚病、失眠就會找上門，心臟病發病率更是成倍增長，出一身健康汗對健康有益無害，但是出汗後確實要及時補充水分。

補水飲什麼水好呢？多年來，「弱鹼性水」、「還原水」等水機銷售人員不遺餘力推銷，飲自來水「致病」、「致癌」之詞不絕於耳。

人們普遍認為沒燒過的自來水就是「生水」，不能喝。自來水在出廠時都要經過消毒的。

而另一些「生水」則是沒有經過消毒、殺菌的，比如河水、溪水、泉水等天然水。我有幾位朋友，天天行山鍛鍊，下山時帶上一小桶山溪水回家煮水沖茶飲用。

由於天然水裡可能含有致病菌等，直接喝的確會出問題，拉肚子都算是小兒科了。（要知道人類歷史上有過很多「瘟疫」都是通過水傳播的）。很多癌症高發村，都是水源被化學工廠污染了。

自來水加氯氣到水裡形成次氯酸和次氯酸根，它們具有超強的氧化能力，能夠殺滅多種有害微生物，從而確保自來水是安全水。但是，有時氯氣殘留在水裡，水的口味會差些。

水的質量好壞與健康有着密切的關係。一個人所消耗的水量要比所需要的營養物多一倍以上。一個健康的人每天需要2-3升的水，水質量的好壞是十分重要的。

當人體內水充足時，血液的黏度、關節的軟組織、毛細血管、消化系統、ATP（三磷酸腺苷）能量系統和脊柱都正常、有效地運作。但是，當水消耗受到限制時，就會侵害不同的組織和器官，會導致疼痛、組織損傷和出現各種不健康的問題。

我閒時會製作一些冰塊，用來煮水沏茶，入口香滑，口感極佳。

日本著名養生專家藤田紘一郎教授在《不老書》中說：「融化的雪水是返老還童之水。融化的雪水有一種不可思議的力量，如果雪多，莊稼就會大豐收，小樹的生長就會加速，鳥就會多產卵，甚至奶牛也會產出更多的奶，如果雪少，就不會出現這些情況，人類就會很窮困。日本秋田之所以美女多，就是因為秋田女子長期飲用融化的雪水。」

雪和冰都是水的固態結晶，在本質上兩者沒有差別。古時文人雅士泡茶獨鍾情於用「輕水」（雪和冰都是浮在水面上的「輕水」）。

明代偉大的醫藥學家李時珍把「水篇」放在《本草綱目》的首篇，足以證明水在中醫治療和養生方面的重要性。



星之保養

劉芷盈常做間歇式訓練 喜歡食「生」研究果露

魔術跳唱組 Magic Gals 成員劉芷盈（Mizer 米莎）平時已不斷做運動了，當有時間亦會去做 GYM、跑步，但如不能外出的話，她在家做一些不需要器械的運動。她分享說，近年有一項流行的運動，叫做 Tapata，是一種高強度的間歇式訓練，即做20秒，休息10秒，循環做8個動作，合共4組，就已經會出汗了，這些不需要任何器械來做，在家中做已可行。如她想瘦一點的話，那段時間差不多每晚都會做，維持一至兩個月，如不需要減肥時，則每星期大約兩至三次。

而且，Mizer 還提出她喜歡食「生」，即是仍然有生命的食物，如生的菜、生的水果、生的粟米等，或者未煮的東西，亦如蔬果汁等。由於她對湯水不太研究，反而愛研究果露，類似蔬果汁，但又不只是汁，是用整個蔬果打爛它，內有纖維，會更健康一點。通常她不會只用單一水果或蔬菜，反而會將它們混合一起。當她平時覺得難吃的菜，打了做果露的話，再加好吃的生果一起，就會很好吃。其實，她平時除了多吃蔬菜外，自己也很喜歡吃牛肉，雖然她知道牛肉對身體不是100%好，不過如適量也覺得可以，加上牛肉其實都多蛋白質，也是一項有益的食物。

至於在皮膚保養方面，她提出，身為女人，則不可以懶惰，必須要卸妝，不可以晚上工作太夜，或玩得太夜而不卸妝就上床睡，這是大忌！另外，她自認自己護膚相當勤力，做齊應該要做的步驟。在選擇護膚品上，要清楚護膚品的成分，要適合自己的肌膚，皆因自己的皮膚較敏感，所以選擇護膚品時特別小心，加上平時也會做保濕潤潤的 Facial，但就不可以只敷 Mask 就行，所以她寧願做多一點 Facial，只要還不太貴的已可。

■文：兩文 協力：Benny Wong

■Mizer 平時喜歡做運動，故身材窈窕。