



中醫四季元氣養生與藥膳

# 中醫的養生觀

## ■ 中醫的養生概念

### ☞ 天人合一

- 天地是個大宇宙，人身是個小宇宙，中醫養生強調天人一體，養生的方法因時、因地制宜。隨著四時的氣候變化，寒熱溫涼，做適當的調整。

### ☞ 陰陽平衡

- 陰就是構成身體的物質基礎；陽就是能量。陰陽是相對的，在大宇宙與小宇宙都要取得平衡。

### ☞ 身心結合

- 除了身體的修養，還重視心靈的提升。



# 陰陽

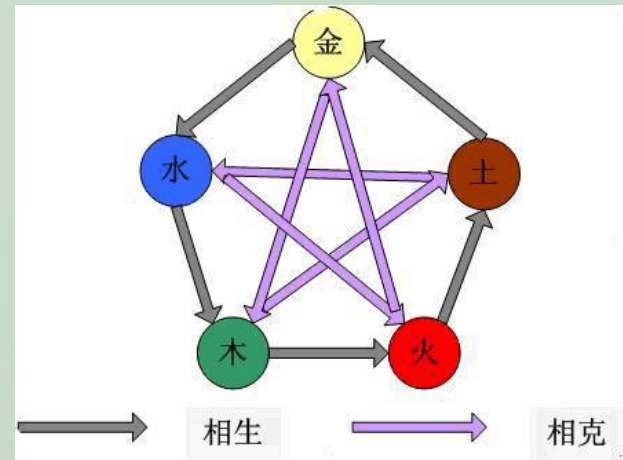
## ■ 陰陽

- ☯ 陰陽是一種二分法。
- ☯ 世界中所存在的物質、發生的事情，都具有陰陽的性質。
- ☯ 陰與陽之間是對立、互相依存，既是抗衡又是平衡。



# 中醫的養生觀

木	火	土	金	水
肝	心	脾	肺	腎
春	夏	長夏	秋	冬
青	赤	黃	白	黑



## ■ 五行

☞ 五行是一種將自然界變化以及其間關係分成五大類。



# 四季養生的起源

- 《黃帝內經》是中國最古老的一本醫書。
- 《黃帝內經》的養生原則，記錄在《四氣調神大論》裡，是要因天之序，要順應四時，順應東西南北，順應春生、夏長、秋收、冬藏的要則。
- 四氣就是指與四季相關的氣。四季是不斷發生變化的，人的情治、行為需要跟上外界的變化，才能正確的養生。



# 春季養生

## ■ 春天：

☞ 節氣：立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨

☞ 陽曆：2/4或2/5～5/4或5/5

## ■ 春生

☞ 萬物開始生長，欣欣向榮

## ■ 養生重點

☞ 生活作息：晚睡早起（夜臥早起）

☞ 日常活動：輕鬆舒緩（披髮緩形）

☞ 個人情治：樂觀奮發（賞而勿罰）

☞ 禁忌事項：禁止殺生、爭奪（生而勿殺，予而勿奪）



# 春季養生

## ■ 春季飲食

☞ 春天的植物百芽待發，氣會走到我們身體的表面，代謝也比較強。飲食方面，可以吃一些比較甘溫、清淡的食物，通常春季比較少用補養藥膳，吃一些清淡的食物即可。

## ■ 肝屬春

☞ 春天的氣通到肝臟，而肝臟所表現出來的情是七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）中的怒。

☞ 春天肝氣會較旺，只要稍受刺激就比較容易動怒，因此在情緒上宜調柔，保持開闊樂觀的心情。



# 松齡益壽湯

- 松齡益壽湯源於乾隆皇帝最喜歡且經常飲用的一種補酒——松齡太平春酒，具有補腎填精、活血補血的功能，是他長壽的養生方之一。
- 在過去封建時代，補酒的配方只供宮廷內部享用，從不對一般民眾公開，而今日我們有幸能從史料記載中得知乾隆皇帝的養生秘訣。取松齡太平春酒的組方精神，結合藥膳食療的方式，製作松齡益壽湯。





# 松齡益壽湯

## ■ 材料：

☞ 熟地一兩、當歸六錢、紅花一錢半、枸杞子六錢、  
松子仁六錢、茯苓三錢、陳皮三錢

☞ 生山藥、米酒適量

☞ 排骨：一斤





# 松齡益壽湯

## ■ 做法：

❧ 將排骨洗淨，燙汆。

❧ 於燉鍋中先放入2000CC水煮至沸騰後，加入藥材（紅花布包）以及排骨

❧ 再度煮至沸騰後轉小火燉煮40分鐘至排骨熟透

❧ 熬好的湯汁，另加入少許米酒後關火，等待稍涼即可食用



# 松齡益壽湯

## ■ 小技巧

- ❧ 當歸久煮容易有苦味，宜後下
- ❧ 喜歡味道甜一些，可以加重枸杞子用量到8錢，或是加入桂圓肉
- ❧ 茯苓雖可食用，但纖維較粗糙，可以含紅花一起布包
- ❧ 松子仁可以用核桃、腰果代替
- ❧ 山藥久煮容易軟爛，可以依照自己喜歡的口感決定烹煮時間。

# 松齡益壽湯

## ■ 功效：

☞ 健脾補腎、補血填精。

## ■ 藥材大補帖

☞ 熟地、當歸能填精補血，配合少量紅花於補血中兼顧活血，幫助去瘀血、生新血。

☞ 枸杞子能補肝腎、強筋骨，配合強健脾胃的茯苓、山藥，具有滋養強壯的效果。

☞ 陳皮理腸胃之氣，松子仁潤腸減少宿便的發生。

☞ 酒在中藥中除了具有溫通血脈，還有增強溫補肝腎的功能。

# 松齡益壽湯

## ■ 小叮嚀：

- ❧ 少量紅花雖有養血的功效，但孕婦仍然忌用。
- ❧ 此湯對於有感冒或者有發炎症狀者皆不宜服用。
- ❧ 正值月經期的女性則應該等經期結束後再服用。



# 夏季養生

- 夏天：
  - ☞ 節氣：立夏、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋前一日
  - ☞ 陽曆：5/5或5/6～8/6或8/7
- 夏長：
  - ☞ 夏季的陽氣旺盛，萬物生長迅速。
- 養生重點
  - ☞ 生活作息：晚睡早起（夜臥早起）
  - ☞ 日常活動：適度運動（無厭於日）
  - ☞ 個人情治：抒解宣洩（使氣得瀉）
  - ☞ 禁忌事項：禁止壓抑、生氣（使志勿怒）



# 夏

## ■ 夏季應該適度流汗

☞ 夏季是疏泄的季節，人體堆積的廢物、垃圾要在夏天靠流汗排出。夏天宣散足夠，秋冬才有辦法進補。

## ■ 心屬夏

☞ 夏季氣候炎熱，很容易流汗，「汗為心之液」，發汗過度，心氣就容易消耗。因此要特別注意水分的補充。通常民間最常喝青草茶、涼茶、苦茶、冬瓜茶、薏仁湯、綠豆湯、蓮藕湯等

☞ 要不要吃西瓜？





# 消暑涼茶

## ■ 材料：

☞ 北茵陳一兩 仙草干五錢 香薷三錢 生甘草三錢  
薄荷三錢 荷葉三錢

## ■ 做法：

☞ 2000cc的水置於煲鍋中煮滾，將藥材置入鍋中蓋上鍋蓋，用文火煮15分鐘後關火，靜置到室溫後濾去藥渣後飲用。

## ■ 功效：

☞ 清熱解暑、益氣化濕



# 消暑涼茶

## ■ 適用對象

☞消暑涼茶的設計是針對體質濕熱且容易中暑的體質。能夠預防夏季中暑所造成的頭暈頭痛，倦怠無力，身熱多汗，四肢沉重，噁心嘔吐，腹痛腹瀉等症狀。

## ■ 小叮嚀

☞消暑涼茶是屬於清熱解暑的飲品，其成分多有清熱、利尿的效果。對於體質寒涼，容易手腳冰冷，經常腹瀉，或是感冒期間皆不宜飲用。

# 消暑涼茶

## ■ 藥材大補帖：

- ❧ 北茵陳：辛涼。清暑解表，具有抗菌、利水、消腫的功能。
- ❧ 仙草干：甘淡，性寒。仙草具有清熱、解暑、除熱毒之功，能預防中暑，緩解口渴、高血壓、肌肉及關節疼痛等症狀。
- ❧ 香薷：味辛性微香。解暑化濕、利水消腫。能夠預防以及緩解中暑時腹瀉、噁心、嘔吐等症狀。
- ❧ 薄荷：辛涼。能發汗消炎、健胃鎮痛，還能幫助消化及去除體內多餘的油脂。
- ❧ 荷葉：苦涼。能去暑清熱，緩解中暑造成的腹瀉腹瀉，且有利尿的效果。
- ❧ 生甘草：甘平。能清火氣，補脾氣。且具有緩和以及調補的效果。

# 秋季養生

## ■ 秋天：

☞ 節氣：立秋、處暑、白露、秋分、降霜、立冬前一日

☞ 陽曆：8/7或8/8～11/6或11/7

## ■ 秋收：

☞ 秋季是收穫的季節，同時也有收斂、收引之意。

## ■ 養生重點

☞ 生活作息：早睡早起（早臥早起，與雞具興）

☞ 日常活動：溫和悠閒

☞ 個人情治：安寧保守（收斂神氣、無外其志）

☞ 禁忌事項：禁止激動、暴躁（使志安寧）



# 秋

## ■ 秋收

☞ 秋天就開始要收斂了，應避免過於激烈、過多體力耗散的運動要開始內斂了。一般人這個季節裡，容易有感傷的情緒，所以整個內心、情緒不宜有激烈性的情緒反應。

## ■ 肺屬秋

☞ 秋天的氣與我們的肺臟是相通的，秋屬金，通於肺，開竅在鼻，液通於涕，因此容易引發呼吸道的問題。

☞ 「秋老虎」就是夏天的炎熱尚未清除，而又間雜東北季風帶來的寒濕，這時候容易感冒也容易引發舊疾。

☞ 立秋（8/8）至白露（9/8）適合轉骨



# 百果仁雞湯

## ■ 材料

- ☞ 當歸五錢、黃耆八錢、  
枸杞五錢、紅棗十二粒  
（去仔）
- ☞ 雞腿四隻、乾白果仁一  
兩
- ☞ 生薑、鹽……適量



# 百果仁雞湯

## ■ 作法

- ❧ 藥材當歸、黃耆、枸杞、紅棗置鍋內，加水2000CC，燒開後以小火熬約30分鐘後過濾取湯汁備用。
- ❧ 白果仁先用水泡軟備用。
- ❧ 雞腿洗淨切塊川燙後入瓦鍋，倒入上述藥汁，放入白果仁再加生薑。
- ❧ 瓦鍋加蓋放入電鍋蒸熟後加鹽即可。（外鍋約2.5杯水）

# 百果仁雞湯

## ■ 功效

☞ 健脾益氣，治虛勞諸不足，能夠改善小孩的免疫力，增強呼吸道的抗病能力。

## ■ 藥材大補帖

☞ 白果：一名銀杏，有溫脾益氣，定痰哮，縮小便，止帶濁等功效。





# 冬季養生

## ■ 冬天：

☞ 節氣：立秋、處暑、白露、秋分、降霜、立冬前一日

☞ 陽曆：8/7或8/8～11/6或11/7

## ■ 冬藏：

☞ 冬季是收藏的季節。

## ■ 養生重點

☞ 生活作息：早睡早起（早臥晚起，必待日光）

☞ 日常活動：注意保暖、進補（去寒就溫）

☞ 個人情治：勿過度表現（使志若伏若匿）

☞ 禁忌事項：不過份開泄自己的皮膚（無泄皮膚，使氣亟奪）



# 冬

## ■ 冬藏

❧ 冬天是最冷的季節，夏天是陽氣盛、冬天是陰氣盛、萬物收藏，所以養生宜避寒就溫，儘量做到陰陽平衡。

## ■ 腎屬冬

❧ 冬不藏精，春必病溫

❧ 冬季氣候較寒冷，此時胃口也較佳，適合用溫熱藥進補

❧ 腎主骨，對於促進筋骨發育的轉骨也是在秋冬季進行。

# 何首烏燉雞

## ■ 材料：

- ❧ 何首烏八錢、黑大豆一兩。
- ❧ 黃耆四錢、當歸三錢、川芎三錢、紅棗三錢、桂枝三錢、花椒一錢半
- ❧ 烏骨雞(放山雞)
- ❧ 米酒50cc



# 何首烏燉雞

## ■ 作法：

- ❧ 先將何首烏、黑大豆、50cc酒、適量的水熬藥汁<1>備用。
- ❧ 將雞肉洗淨，燙汆。
- ❧ 於燉鍋中先放入藥材黃耆、當歸、川芎、紅棗、（桂枝、花椒布包）
- ❧ 放入雞肉，排列整齊。
- ❧ 加入熬好的<1> 藥汁作湯，另加入少許酒，燉熟即成。

## ■ 功效：

- ❧ 補氣血，益精髓，烏鬚髮，滋養強壯。尤其對於老人家白髮多、冬季手腳冰冷、腰背麻木冷痛、天氣冷則容易抽筋的體質

# 何首烏燉雞

## ■ 藥材大補帖

- ❧ 何首烏：《本草綱目》養血益肝，固精益腎，健筋骨，烏髮髭，為滋補良藥
- ❧ 黑豆：味甘有補腎、鎮心、明目、利水、去風熱、消腫止痛的功能
- ❧ 黃耆補氣
- ❧ 當歸、川芎、紅棗補血
- ❧ 桂枝：溫通經脈、通陽化氣
- ❧ 花椒：溫中止痛、溫通血脈
- ❧ 雞肉：【本草備要】甘溫，補虛溫中；烏骨雞：甘平，益肝腎，退熱補虛。





謝謝您的聆聽

台北市立聯合醫院  
關心您的健康