



# 臺北市立聯合醫院護理指導

## 腎炎食療方及運動



100年04月25日制訂

108年03月21日六修

### 一、食療方

#### (一) 山藥芡實粥

1. 材料：山藥六十克、芡實五十克、白果十枚、粳米九十克、油、鹽適量。
2. 製作方法：將山藥洗淨，刮去外皮，切薄片，芡實用文火炒至微黃色，粳米用清水洗淨，上述四味，放入鍋內，加水適量，煮成粥，放入適量油、食鹽即可。

#### (二) 四神湯

1. 材料：芡實、薏仁、蓮子、茯苓、新鮮山藥、豬肚、調味料適量，煮食。玉米鬚適量煮茶喝

#### (三) 白茅根甘蔗頭

1. 材料：白茅根一兩、甘蔗頭一個(打碎)
2. 製作方法：適量水(約1500西西)，十分鐘後煮開，小火煮二十分鐘。

#### (四) 紅豆鯉魚湯

1. 材料：紅豆一百克、鯉魚(或鯽魚)一條。
2. 製作方法：將於剖腹去內臟，洗淨，酌加調味料如薑、少許油鹽。與紅豆共同煮湯食用。

#### (五) 薏仁紅豆湯

材料製作方法：薏苡仁、紅豆適量煮湯食用。

### 二、注意事項

- ☯再好的中藥，不管是科學中藥或水煎劑是不主張長期服用的，畢竟藥即是毒。
- ☯六味地黃丸、補中益氣湯、四君子湯，即便是黃耆、枸杞、大棗等

藥物，是要適合體質才可服用的。

- ☯即便是食補藥膳、生機飲食，最後都要問過有經驗的中醫師，了解自己的體質證型之後才可服用。
- ☯飲食要注意，不可亂服用偏方。
- ☯以上藥膳僅供參考，如有需要請先詢問醫師為宜。

### 三、強腎運動

1. 正坐於椅子上，雙眼微閉，自然呼吸，雙手掌搓熱。
2. 反插腰置於腎臟部位，搓揉三分鐘。
3. 意念放空，雙手掌掌心向上，置於左右大腿上，觀想腎臟愈來愈大三分鐘，腎臟愈來愈亮三分鐘，腎臟愈來愈好三分鐘。
4. 自然站立，深呼吸，吸氣時雙手小指由雙腳底湧泉穴向上勾起至鎖骨處，吐氣時雙手拇指朝下回歸至腳底，如此反覆作十二次。
5. 左手掌朝肚臍前約二十公分，右手掌朝命門穴間，約來回做九次。

### 四、甩手運動

1. 兩腳擺開，與肩同寬，雙膝微屈。
  2. 雙手前後自然擺動，手掌縮如雞爪(向後力量百分之七十)。
  3. 舌頂上顎，兩眼直視，提肛。
- ☯注意事項：早晚各五百次為度，視身體能力慢慢增加。飯後一小時之內儘量不要做，動作之中不可言語、意念要專注、全身要放鬆。

### 五、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121