

體質及飲食建議 中醫學的傳統智慧

吳兆文副教授、博士、註冊中醫

香港大學

社會工作及社會行政學系

中醫養生學

- 『上工治未病』
 - 預防勝於治療
- 中醫養生的基本原則
 1. 順乎自然
 2. 形神共養
- 中醫養生的方法
 1. 中藥養生
 2. 飲食養生
 3. 針灸推拿按摩養生
 4. 氣功運動養生
 5. 傳統意療與內修養生



『藥食同源』

中藥飲食養生的原則

1. 「峻補」不如「平補」
2. 因人制宜
3. 因時制宜
4. 因地制宜
5. 不追求昂貴藥物
6. 「食飲有節」

1. 「峻補」不如「平補」

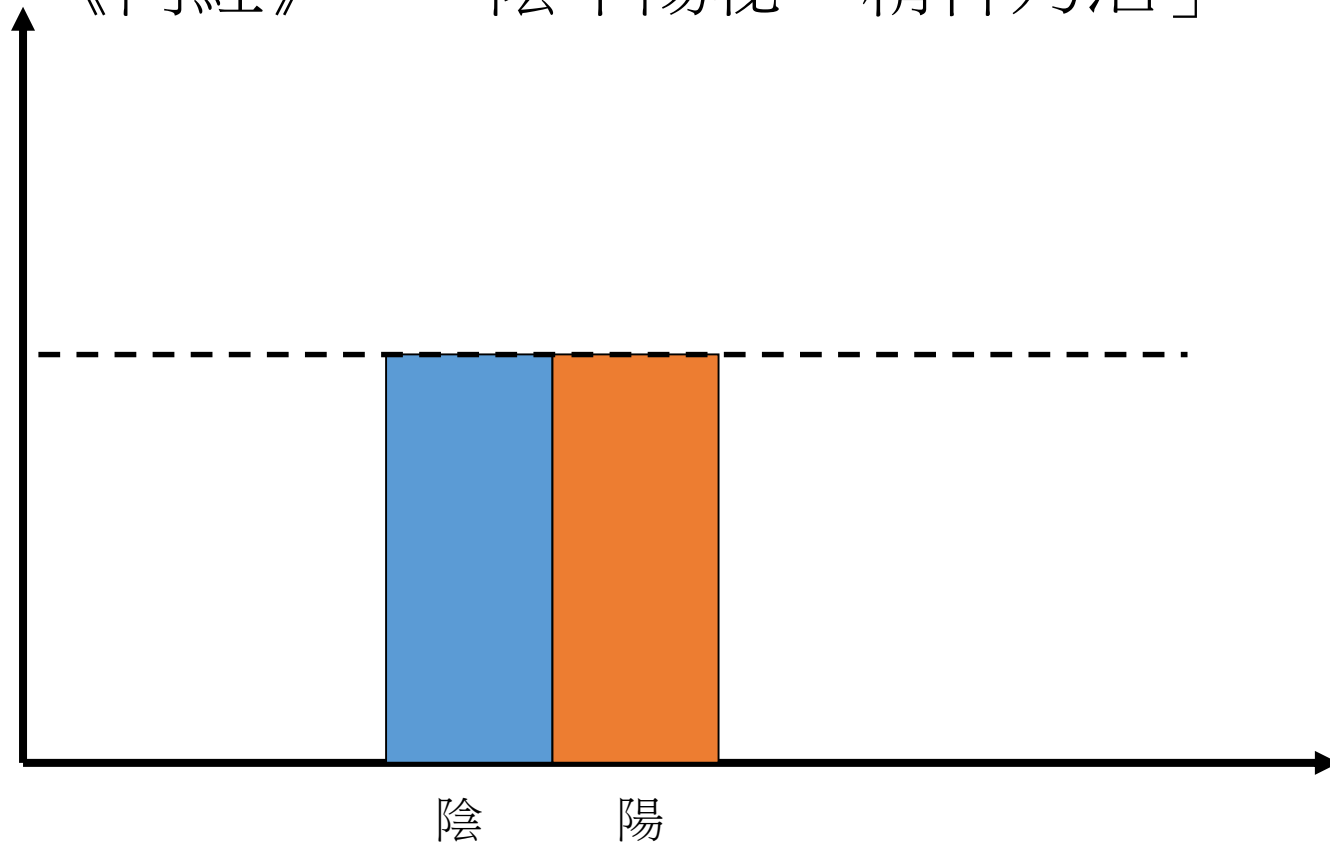
- 人參 → 大補元氣 → 精神體力 ↑
 - 長期服用 → ，「陽勝則陰病」(人參偏溫屬陽)
 - “人參綜合徵”
- 日常補氣：
 - 一般用党參, 太子參, 花旗參
 - + 白朮、淮山、雲苓等

2. 因人制宜

- 性別、年齡、平素體質
- 疾病情況
- 婦女：
 - 懷孕或月經週期

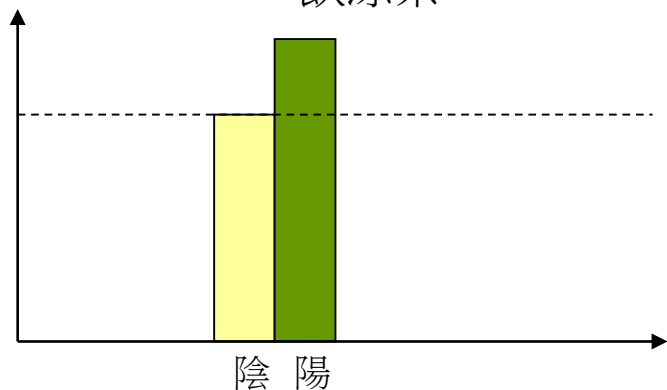
陰陽平衡

《內經》：「陰平陽秘，精神乃治」

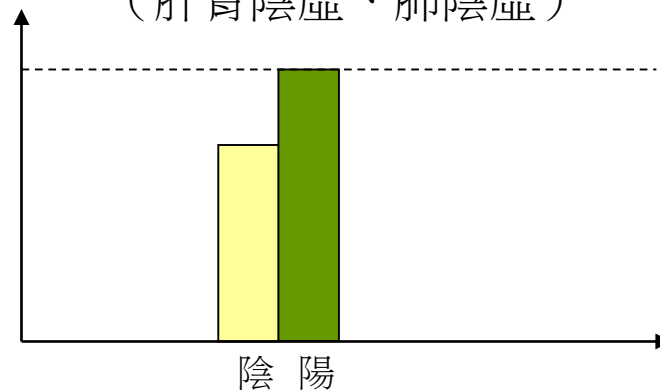


陰陽失衡四組合

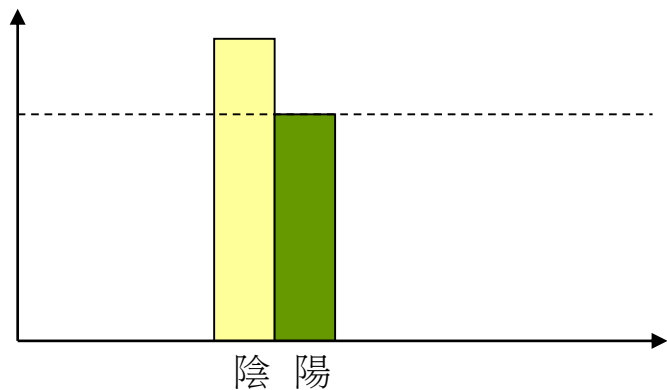
陽盛 → 實熱 → 清熱
 → “飲涼茶”...



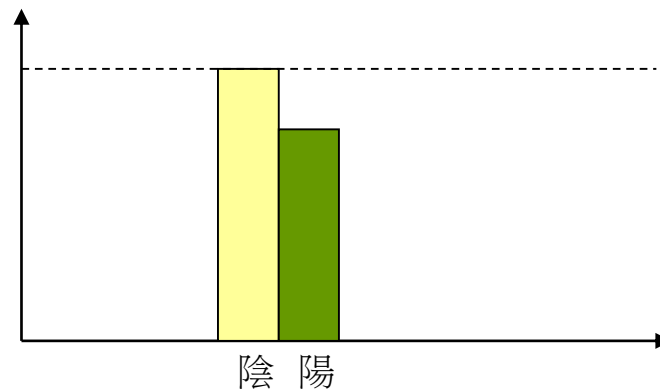
陰虛 → 虛熱 → 補陰
 → 六味地黃丸、百合固金湯...
 (肝腎陰虛、肺陰虛)



陰盛 → 實寒 → 散陰
 → 荊芥、防風、蘇葉、生薑水....



陽虛 → 虛寒 → 補陽
 → 乾薑、杜仲、羊肉.....



3. 因時制宜

- 天人相應理論
 - 天: 「春生、夏長、秋收、冬藏」
 - 人: 調節生活、飲食、作息等

春天

- 主氣: 風
- 感冒高發期
- 重點: 補氣祛風, 加強衛外能力
- 代表方:
 - 四君子湯(党參、白朮、茯苓、甘草)
 - 玉屏風散(北芪、防風, 白朮)

夏天

- 主氣: 暑 + 濕
- 重點: 祛暑利濕
- 代表方:
 - 清絡飲(鮮銀花、鮮扁豆花、鮮荷葉邊、鮮竹葉心、絲瓜皮、西瓜翠衣。)
 - 清暑益氣湯(西洋參、西瓜翠衣，石斛、麥冬、竹葉、知母、黃連、甘草、粳米)

秋天

- 主氣: 燥
 - 初秋: 溫燥
 - 深秋: 涼燥
- 重點: 輕宣潤燥
- 代表方:
 - 桑杏湯(桑葉、杏仁、浙貝、沙參、梔子、淡豆豉、梨皮)
 - 杏蘇散(杏仁、蘇葉、半夏、茯苓、前胡、桔梗、甘草、生姜、橘皮、大棗)

冬天

- 主氣: 寒
- 重點: 溫裏
- 代表方:
 - 溫中祛寒: 理中丸(乾姜、党參、白朮、炙甘草)
 - 補陽: 金匱腎氣丸(附子、肉桂、熟地、生苧肉、淮山、澤瀉、丹皮、茯苓)

4. 因地制宜

- 差異: 水土氣候, 物產供應, 居民體質
- 香港 – 嶺南沿海之地:
 - 熱 + 濕
 - 生活急速、壓力大 → 傷神、暗耗真陰
 - 香港成年人多偏於陰虛內熱

5. 不追求昂貴藥物

- 並非一般家庭可以負擔 → 無實質意義
- 未能負擔 → 構成心理上壓力, 困擾
- 「昂貴」並無止境 → 無休止追求 → 有違養生學節制慾望原則
- 所有昂貴藥物都可以有平價的代替品
- 峻補不如平補
 - 便宜而平和中藥，更加符合養生原則

6. 「食飲有節」

1. 量：不宜過量或不足
2. 質：
 - 食宜清淡
 - 謹和五味，不可偏嗜
 - 五穀為養，五菜為充，五蓄為益，五果為助
3. 規律：食有定時

謝謝!