nutrilite™
紐崔萊™

良醫健康

東方本草

——養出更好的人生

四季寶典　帶你防患未然

東方本草

養出更好的人生

02 前言

04 【春之卷】

12 【夏之卷】

20 【秋之卷】

28 【冬之卷】

養生輕鬆做

訓練身體

養精神

調飲食

掃描 QR code

看郭大維醫師教你如何四季養生

東方本草 養出更好的人生

我們常說為了身體健康，減少疾病發生的可能性，所以必須注重養生，超前佈署人體的免疫力。然而，養生到底應該如何養呢？對此，深諳東方養生保健之道的扶原中醫診所總院長——郭大維中醫師指出，養生不能違背天地四時運行的規律，必須順應大自然變化去調養臟腑，從而提升身體適應季節，以及環境變化的能力。

隨著季節變化 調整養生方法

中醫經典《黃帝內經》記載的養生要點之一為：「法於陰陽，和於術數」，意思是養生要取法於天地自然的規律，並且調和各種養生方法。郭大維中醫師表示，氣候的變化，會為人體帶來不同的影響，因此，包括飲食內容、作息時間及穿著等等，都應該順應著季節，甚至是二十四節氣而有所調整。例如，中醫常說：「夏練三伏」，在一年之中最熱的「三伏天」，也就是夏至後第三個庚日（一庚十日）的「初伏」、第四個庚日的「中伏」，以及立秋後第一個庚日的「末伏」。正所謂「養生先養脊」，中醫認為脊椎為百病之源，所以「三伏貼」就是在身體特定的穴位，敷貼生薑、白芥子及細辛等溫熱藥材。三伏貼為每年進行三次，每次在穴位上敷貼藥材約一至二個小時，最好連續貼三年，但若對中藥成分過敏、熱性體質或正值經期者則不建議使用。利用三伏貼來提升身體的陽氣（免疫力），等到入秋或入冬時，就能降低鼻子過敏及氣喘等疾病發生的機率。

春夏養陽 秋冬養陰

「藥補不如食補，食補不如睡補」，這是大家耳熟能詳的一句話，「睡補」符合古人所說的「日出而作，日落而息」習慣，也能達到「春生、夏長、秋收、冬藏」的概念。郭大維中醫師進一步解釋，春生、夏長、秋收、冬藏是四季發展規律，意思是萬物春天萌生，夏天滋長，秋天收穫，冬天儲藏。春夏陽氣散發於外，因此春夏宜養陽，而秋、冬時，就要跟著萬物一起收斂自己，把陰液（所有能濡潤身體的物質）留在體內，以準備過冬。

當心大自然六氣 成致病六邪

「風、寒、暑、濕、燥、火」是原本就存在於大自然的「六氣」，不過，當六氣過盛時，就會變成致病的「六邪」。春暖、夏熱、秋涼、冬寒，一年四季周而復始。氣候的演變和環境中的六氣互有關聯，每個季節養生的重點也會因氣候而有所差異，例如春季時最易遭受風邪侵犯，夏季則應提防暑邪與濕邪的侵擾。中醫說：「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛」，意思是當身體免疫力好時，六邪就不易入侵體內，相反的，若身體太過虛弱，即使是自然界的變化，也可能成為致病因子。

因時養生，按照季節與陰陽變化的規律，從事相對應的養生方法，不但能達到「天、地、人合一」的境界，也能讓健康養生更事半功倍！

運用老祖宗的智慧，將東方本草的知識，以及古代東方養生的概念融入於生活之中，不但可以預防疾病發生，也能讓身心靈更自在、更健康。

養生，其實也可以很簡單，期望大家都能養出更好的人生！

你是否有以下的季節性小症狀？

季節會影響身體的變化，許多不起眼的症狀都是因應環境、氣候而產生。

扶原中醫診所
總院長 郭大維醫師

【春之卷】

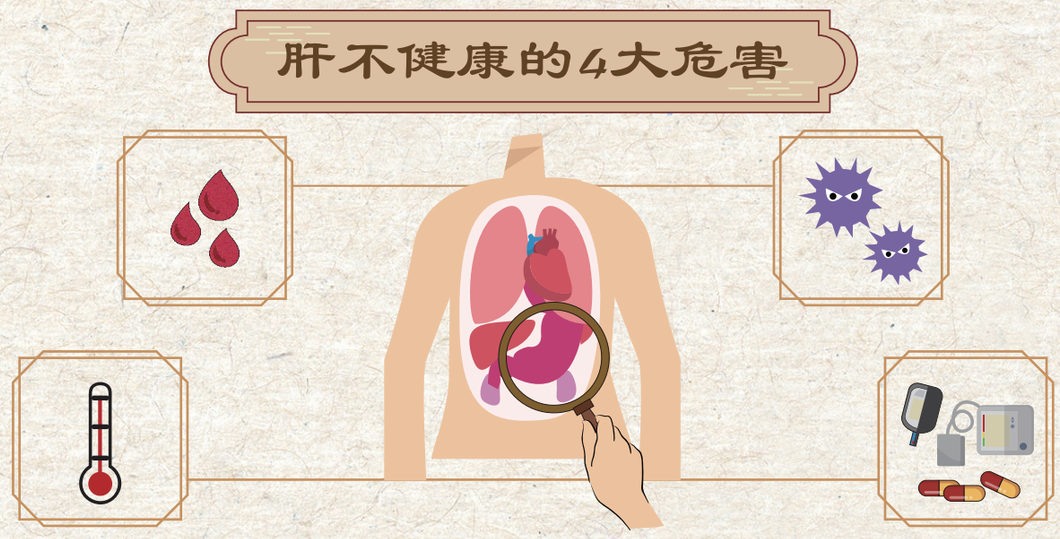
古人說：「一年之計在於春」，春天是一年的起點，也是陽氣開始上升的季節，因此，正是養生的最佳時機。趁春季將身體調理好，也能為一整年的健康打好基礎。郭大維中醫師表示，依據中醫五行學說來看，一年五季（春、夏、長夏、秋、冬）與五臟相對應，也就是春季與肝相應、初夏與心相應、長夏與脾相應、秋季與肺相應，而冬季與腎相應，尤其春天氣候多變化，較容易出現身體陰陽失衡的狀態。因此必須更加注意養身、保肝。

春季冷暖交替 多種疾病齊發

春天的節氣包含：立春、雨水、驚蟄、春分、清明及穀雨。從立春開始，天氣漸漸回暖，植物也開始萌芽，中醫認為此時人體肝臟機能及肝氣特別旺盛，身體腠理（肌肉紋理）與毛孔也較為疏鬆，因此邪氣容易趁虛而入。

春季慎防上呼吸道疾病

春天的主氣是「風」，此時陽氣生發，正值萬物欣欣向榮，溫暖多風的環境，會加速細菌、病毒傳播及生長。相信大家應該都有聽過一句話：「春天後母面」，可見春季的天氣多變化，冷暖空氣交替之際，也有利於細菌與病毒繁殖，因此春季是許多傳染性疾病好發的季節，例如感冒、鼻炎、支氣管炎或喉嚨不適等。



肝不健康可能導致凝血功能異常、無法正常代謝排毒、免疫力大幅下降，或是演變成慢性疾病。

春季養生行事曆

春天搭配特定養生食材，更能為健康打好基礎。

春睏讓人疲倦、想睡

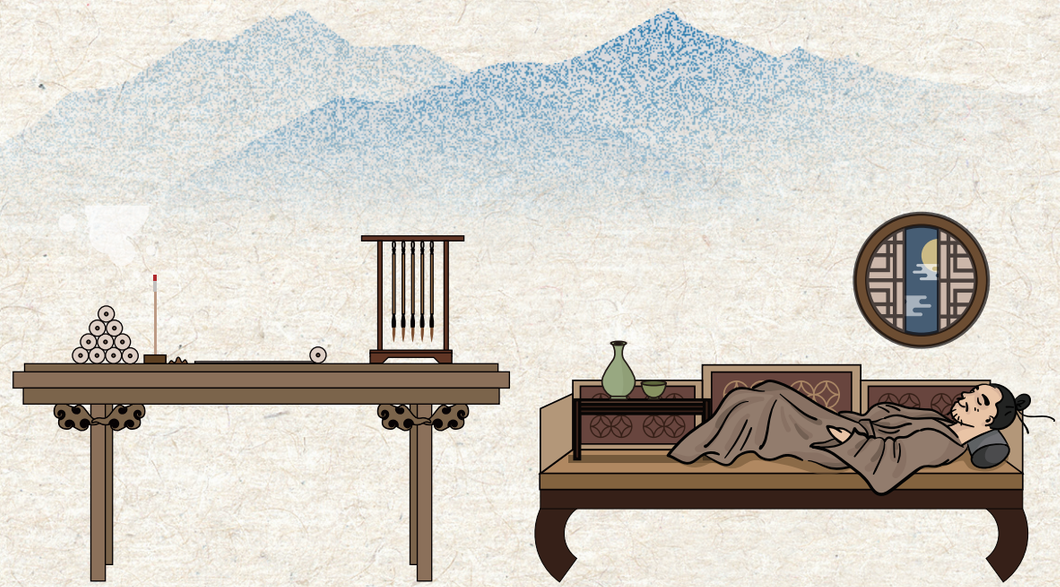
郭大維中醫師提醒，春季還須注意春睏找上身的問題。春天萬物甦醒，原本應該是精神充沛、充滿活力的季節，為何會老是犯睏、疲憊或提不起勁呢？原來，從冬天到春天，身體的陽氣會經歷從潛藏到舒展的狀態，為了因應季節轉換，人體會發生暫時性的調節反應，所以會感到睏倦、嗜睡，或精神難以集中。此外，春雨綿綿時濕氣也較重，脾胃虛弱者因為運化功能不好，身體會感覺被濕氣困住了，因此出現身體沉重、全身乏力的狀況。春睏雖然不是大毛病，但嚴重時還是可能影響生活及作息，建議可以多至戶外散步或運動，以對抗睏意。

中西醫都認為肝臟須保養

春季是人體肝氣最暢旺的時候，因此，春天養肝的效果最好，若能趁此時將肝臟調理好，許多健康問題都會迎刃而解。在學習如何養肝之前，我們應該先了解肝臟和身體健康之間的關聯。

現代醫學的臟腑是指「器官」，而中醫的臟腑則是偏向於「功能」，在概念上較為抽象，牽涉的範圍也更為廣泛。郭大維中醫師進一步說明，現代醫學和傳統中醫所說的「肝」，在定義上並非完全相同；從西醫的角度來看，肝臟除了負責消化、代謝及解毒等任務之外，還具有合成的功用，像是白蛋白及血液凝固因子等，都是由肝臟製造的。因此，當肝功能欠佳時，也會影響到免疫力及凝血功能。

中醫的肝除了包含以上功能之外，還負責藏血及疏泄等作用。肝主藏血，意思是說肝臟能儲藏血液及調節血量，當肝血充足時，全身都會得到濡養，反之，若肝血虛，臟腑得不到應有的養分，就會出現



從中醫理論來看，子時經絡循行至膽經，而丑時則是循行至肝經，正是修復肝臟的良機。

液回流至肝臟，從而提升肝臟的代謝功能，經常熬夜的人，肝臟得不到充足的血液滋養，因此無法得到適時的修復。此外，從中醫的理論來看，子時（晚上十一點到凌晨一點）經絡循行至膽經，而丑時（凌晨一點到三點）則是循行至肝經，正是修復肝膽的良機，此時應該把握時間熟睡，肝臟才能得到最好的休養，若是熬夜不睡覺，肝臟自然也不會好。

郭大維中醫師表示，門診時常碰到經營網拍或需輪夜班的患者，因為經常日夜顛倒，該睡的時間不睡，久而久之肝功能就會受損，即使是年輕、新鮮的肝，仍敵不過熬夜對身體的摧殘。

飲食和肝臟的健康也是息息相關。現代人飲食習慣不良，經常外食及常吃加工食品，這些都會加重肝臟的負擔，而愛吃烤、炸、辣及花生等容易上火的食物，則會導致肝火太旺，並且耗損體內的津液（滋養身體的液體）。此外，香菸及酒精等有害物質，也都需要經由肝臟分解後再將毒素排出體外，有抽菸習慣或經常飲酒的人，肝臟也較容易受損。

郭大維中醫師提醒，肝的特性為「喜條達而惡抑鬱」，也就是說，肝喜歡條理通達、舒暢，當壓力太大或情緒太過抑鬱時，會因為肝鬱而影響到氣的疏泄，進而危害肝臟的健康。此外，經常久坐不動，也會讓肝的疏泄系統變得不夠通暢。因此，經常熬夜加班、工作緊張、壓力大力及久坐、缺乏活動的上班族，一定要更懂得養肝、護肝，才能擁有健康的身心。

跟著中醫師一起學養肝

想要養肝，最重要的是避免增加肝臟的負擔，「熬夜最傷肝」，最好在子時前趕快入睡，才能對肝臟臉色黯沉蠟黃、掉髮、頭暈目眩、手腳麻木、眼睛乾澀等問題。郭大維中醫師提到，女性的生理期和肝血充盈與否關係密切，當肝血虛時，不但月經量少，經期也會比較短，因此，中醫幫婦女調經時，一定會從調肝來著手。

肝主疏泄，指的是肝負責疏通、調暢全身的氣血，如果肝的疏泄功能失常，就會造成肝鬱氣滯，進而引發消化機能失調、腹脹、便秘、口乾舌燥、急躁、憂鬱、失眠等種種問題；一旦體內機能運行不暢，導致氣血紊亂或太過亢進，形成肝鬱化火的現象時，還可能提升高血壓及心血管疾病的風險，可見，肝臟的健康有多重要！

當心誤踩傷肝地雷

提到傷害肝臟的行為，一般人都會想到「熬夜爆肝」，郭大維中醫師表示，睡眠習慣確實對肝臟的健康影響重大，熬夜傷肝的說法並非空穴來風。睡眠時人體會有較多血

你肝苦嗎？

檢測

自我

肝健康

- 工作超時壓力大、常久坐
- 睡眠不足、品質不佳
- 常生悶氣或易怒
- 眼睛乾澀、視力模糊
- 臉色暗沉蠟黃、掉髮
- 愛吃炸物、燒烤、花生
- 常吃零食或加工食品
- 經常外食(每週5天以上)

0-2項：做得好，但可微調生活習慣，以達到更好的肝健康狀態；
3-5項：有許多生活習慣可改善，以降低肝疾病風險；
6-8項：注意，現在是養生及諮詢醫師的好時機。

或散步半小時以上，則更有助於提升肝臟的健康。我們常說「肝是沉默的器官」，當肝臟剛開始出問題時，幾乎沒有任何症狀，一般人很難自我察覺異樣，因此，定期抽血追蹤肝功能指數，是確認肝臟健康最直接的方式，例如正常人每一年做一次檢查，而有慢性肝炎者或有肝癌家族病史者，約每三至六個月做一次檢查。一旦肝臟出狀況時，才能及早發現，以免錯失治療的黃金時間。

養肝應該吃什麼

中醫把人體的臟腑依據五行來分類，五行的「木、火、土、金、水」，對應五臟的「肝、心、脾、肺、腎」，若是對應到顏色則是「青、赤、黃、白、黑（紫）」，很多的養生方法都是由五行概念衍生而來。郭大維中醫師透露，中醫主張「青色入肝」，綠色葉菜、芭樂或蘆筍等，都是養肝的天然食材。此外，從現代營養學的角度來看，維生素B含量高的食物，能提升肝臟的代謝功能，因此十字花科裡的花椰菜、芥蘭等，都是維護肝臟健康的好食材。

除了顏色之外，中醫認為飲食中的五味，也能調理不同臟腑，例如，想要避免肝氣過旺，應採取「少酸增甘」的原則，而適量的辛味食物，則是能讓潛藏的陽氣甦醒。郭大維中醫師認為甘草、枸杞、金盞花、山藥等甘味食材或藥材，以及薑、蔥等辛香料，都具有養護肝臟的功能。除此之外，性味辛甘苦涼的杭白菊，能疏散風熱、平肝明目，緩解風熱感冒或咽喉發炎等不適症狀，適合春天服用。

白芍甘草茶 護肝又鎮定情緒

春季是肝氣最為旺盛的時節，非常容易上火，中醫說：「肝木克脾土」，當肝火太旺時，就容易連累到脾胃，導致胃腸不適、消化不良等情況。對此，郭大維中醫師推薦可以飲用「白芍甘草茶」，以調和氣血，進而緩解不適的症狀。白芍甘草茶出自於醫聖張仲景的《傷寒雜病論》，是養肝鎮靜良方，除了可以達到養肝柔肝、平衡肝火的效用，同時也能鎮定情緒，並且舒緩緊繃的肌肉。

白芍甘草茶準備藥材：白芍10克、甘草5克、紅棗3克、茵陳20克。

作法一：先將藥材用自來水沖洗十秒，以去除藥材上的雜質。

作法二：將1000c.c.的水煮沸，水滾後放入全部藥材。

作法三：熬煮十分鐘，即可飲用。

白芍具有柔肝、養肝血的作用，甘草可以保肝、益脾及補氣，紅棗能安神，茵陳可清熱，這些藥材合用能達到護肝健脾、養血、止痛等效用。白芍甘草茶很適合工作與生活步調緊湊、壓力大的時候飲用，是非常適合現代人的養生茶飲。

養肝重要穴位

穴位調理是中醫特有的養生方式，不同的穴位具有不同的功能，除了透過中醫針灸之外，一般人也可以利用按壓、按摩，或者以刮痧、局部熱敷等方式來刺激穴位，都能達到不錯的保健功效。針對春季養肝之道，郭大維中醫師也和大家分享以下三個保肝穴道：

風池穴：位於頸後區，於枕骨的下方，兩條大筋外緣凹窩處。春季養生須特別留意對風邪的防護，而風池就是祛風的要穴。俗話說：「風從後頸入」，脖子後面最容易受風，風池正是風邪最容易入侵人體的門戶，藉由調理風池穴，也能改善各種「風」所引起的問題，例如風寒感冒或頭風、頭痛等。

太衝穴：位於腳背上，在腳拇趾與第二趾間隙往上約一寸（二橫指幅寬）的凹陷處。太衝穴是肝經的大穴，具有疏肝解鬱、清肝明目等效用。常常刺激太衝穴，可以強化肝臟功能，達到祛除肝火的效用，除了緩和焦慮、焦躁的情緒之外，也能改善胸悶、胸痛等情況。

足三里穴：位於外膝眼往下三寸（四橫指幅寬）處。足三里穴是

春季養肝食材

甘味食材或藥材，具有養護肝臟的功能。

東方養生堂

白芍甘草茶 養肝鎮靜

白芍甘草茶出自於醫聖張仲景的《傷寒雜病論》，是養肝鎮靜良方。

春季清肝養血3穴位

春季保肝3要點

1. 春季寒濕從下身入，注意腳部保暖。
2. 春睏多做伸展運動，舒活肝氣。
3. 晚上9~11點入睡，肝經旺助氣血循環。

養生最常被提及的穴位之一，可以疏通經絡、調和氣血、通調百病，若是用於養肝、保肝，則能疏肝理氣、調理肝臟氣血，進而達到強身健體的功效。

春季養肝必學健身操

除了食療及穴位按摩之外，透過養生操來伸展拉筋，不但能疏通瘀滯的經絡，讓氣血循環更暢通，也能刺激穴道，達到保健的作用。八段錦是流傳已久的健身功法，具有疏通經絡、調理臟腑及調和身心等功效。八段錦由八個招式所組成，每招都有特別的效用。郭大維中醫師建議，想要在春天養好肝，不妨多練習八段錦的第一式及第七式，可以強健肝臟、疏通肝氣，進而減少慢性病的發生。

春季注意保肝抗風邪

雖然立春開始就代表春天來了，但此時正值冬、春交替之際，乍暖還寒的天氣，如果沒有小心防範風邪，很可能就會傷風、感冒。「風從後頸入、寒從腳下生」，春天日夜溫差大，除了頸部之外，也別忽略腳部的保暖，才能避免病邪侵擾。從中醫的經驗來看，春季正是傷風感冒病患特別多的時候，因為天氣不穩定，常讓人忽略保暖的重要性，建議不妨多帶件外套或圍巾在身上，當氣溫突然下降時，才能幫頸部做好保暖的工作。此外，別忘了晚上十一點前就要入睡，避免吃太過油膩或油炸的食物，最好戒吃宵夜，以免增加肝臟的負擔，有空時多起身活動，讓身體好好舒展一下。

從西醫的角度來看，肝是人體最大的器官，並且負責許多重要功能，而中醫的肝還涉及壓力與情緒的抒發。雖然中、西醫的肝，在定義上有所不同，但保肝、護肝的道理，不管是對西醫或中醫而言，都是同樣重要的。

春回大地，春氣入肝，此時應多掌握春季養生原則，相信就能迎向肝願人生。

春季養肝必學

STEP1. 雙腳打開與肩同寬、雙手十指交叉放置丹田上，將呼吸調整至平順。

STEP2. 雙手十指交叉，慢慢向上抬高至胸口。

攢拳怒目增氣力

STEP1. 雙腳打開與肩同寬，雙手握掌放在腹側，將呼吸調整至平順。

STEP2. 左拳變掌用力往前推。

STEP3. 先將左掌收回後，再換右拳變掌往前推。

STEP4. 相同的動作，左、右輪流多做幾次。

【夏之卷】

夏季氣溫炎熱、濕度高，身心都會感覺特別煩躁不適。夏季在五行之中屬火，對應到五臟中的「心」。夏天時氣溫升高，導致人體血管擴張，加上體內水分大量蒸發，讓血液變得濃稠，更易引發心血管問題，因此，夏季更應該養心。不過，從中醫的理論來看，一年其實有五季，除了春夏秋冬四季之外，還多了夏末的「長夏」，而長夏在五行中屬土，對應到的人體臟腑則是「脾」。因此，夏季養生除了保養心之外，也要特別注重脾胃的健康。

夏季濕熱夾雜 身體易不適

進入立夏之後，代表夏天已經開始來臨，夏季是陽氣最盛的時候，也是萬物生長茂盛的季節。夏季的節氣為立夏、小滿、芒種、夏至、小暑及大暑，而長夏差不多就是從大暑開始。郭大維中醫師提醒，迎來夏季之後，天氣會一天比一天熱，環境裡的濕氣也越來越重，暑邪加濕邪一起作怪，此時身體的狀況可能會比春季還多，絕對不要輕忽養生的重要性。

夏天暑邪當道 防心血管疾病

夏季的主氣是「暑」，人體為了適應暑熱，皮膚的毛孔會張開，汗液也會隨之排出，以調節體溫。不過，「汗為心之液」，如果汗流太多，就會耗損心氣，所以夏天一也很容易造成心血管的問題。

夏季血管擴張，血流量比其它季節更大，心臟的負荷也會比平時更重，如果大量流汗沒有適時補充水分，血液就會變得較濃稠，容易出現心血管阻塞等問題，嚴重時還可能導致心肌梗塞、腦中風，甚至有生命的危險。

長夏濕氣重 脾胃代謝出狀況

長夏以「濕」為主氣，濕又可分為「外濕」及「內濕」，前者是來自於環境裡的濕氣，後者則是指人體內的濕氣。脾胃較虛弱的人，因為水分代謝功能欠佳，濕氣易滯留於體內，形成內濕。「脾喜燥惡濕」，郭大維中醫師指出，脾臟的特質是喜歡乾燥，討厭濕氣，若體內的濕氣超出脾的運化能力，就會損傷脾的健康。因此，長夏養生一定要注意「健脾利濕」，否則一旦脾氣虛弱，體內的廢物、毒素無法隨著水分排出體外，就會造成全身疲倦、四肢沉重、昏昏欲睡、食慾不振、消化不良或腹瀉等狀況，女性還可能出現腰痠及分泌物增多的症狀。

夏季又熱又濕，當體內的濕熱之氣無法排除，也容易引起毛囊炎與濕疹等皮膚疾病，皮膚發炎伴隨搔癢等問題，往往讓患者在炎夏時痛苦難耐。

初夏養心 長夏養脾胃

相較於西醫的心臟，中醫的「心」涵蓋的範圍更廣泛。「心主血脈」，表示全身的血脈，也就是所有的血管都歸心所管。不過，《黃帝內經》也指出：「心者君主之官也，神明出焉」，意思是心也主宰著人的精神活動與意識思維，由此可知，古人認為心和大腦活動也有關係。郭大維中醫師強調，趁夏季時將心這個臟腑調理好，受惠定要養心。郭大維中醫師表示，夏季經常進出冷氣房，血管一下子擴張，一下子又收縮，易導致血壓快速上升。很多人以為冬天是心血管疾病好發的季節，卻不知夏天暑邪當道時，如果沒有將身體調理好，

夏天預防心血管疾病需避開正午時段運動、多吃瓜果食物補充水分，且不要立刻進出冷氣房。

夏季養生行事曆

立夏
宜靜養 勿浮躁

小滿
濕氣久聚易阻塞
omega-3降血脂

芒種
出汗後
宜勤換衣物

夏至
當歸陳皮
防心脾兩虛

小暑
酸味食物
強化心血管

大暑
房間除濕
脾胃代謝更佳

夏天搭配特定養生守則，更能延續健康活力。

心血管疾病是吃出來的

1. 吃太油、太甜、太鹹，易造成高血脂問題。2. 過量抽菸飲酒，易造成血管壁淤積。3. 經常暴飲暴食，易使心血管病變。

的不只是心臟及心血管，包括大腦及思緒也變得更清晰、有精神。

夏天的末端濕氣會變得特別重，因此中醫將夏末到初秋這段時間從夏季裡劃分出來，稱為「長夏」。雖然夏季養生的重點在養心，但長夏時濕氣較重，所以還必須特別注意脾胃的健康。

長夏養生首重健脾利濕，因為體內又濕又熱，特別容易導致臟腑上火，出現心火過旺的現象，也會影響心血管循環。因此，長夏時如果能將脾胃調理好，讓體內代謝水分的功能正常，就能清熱降火，進而達到保養心血管的效用。

中醫認為「脾為後天之本，為氣血生化之源」，意思是脾胃在消化食物之後，會將這些營養物質運送、分布至各個臟腑，讓它們得到滋養。反之，若脾胃功能失調，就無法將食物的營養順利的轉化為能量，並且運送至該去的地方。因此可知，脾胃好，吃的營養才能被好好吸收，脾胃功能正常與否，對全身健康影響重大。長夏是養脾健胃的重要時節，此時將脾胃調理好，到了秋季就能好好的將身體的陽氣收藏起來。

脾胃如同人體氣血的製造工廠，好好保養，才能保持氣血充足，身體對抗疾病的能力也會變強。

當心！飲食習慣傷心又傷脾

夏季氣候又熱又濕，原本就易耗損心氣及損傷脾胃，如果沒有在飲食及生活上多加留意，除了容易上火之外，也會讓體內濕邪內鬱，對於健康非常不利。郭大維中醫師提醒，夏天應避免下列行為，才能維護心血管及脾胃的健康：

一、貪涼吃冰：炎夏酷熱難耐，很多人會大啖冰品、冷飲或屬性較生冷的食物，這些東西吃多了會讓毛孔緊縮，導致人體散熱功能變差，所以會感覺更加燥熱；此外，太過寒涼的食物，會阻礙脾胃的化濕功能，讓濕氣更不易排出體外。

二、常吃烤炸辣食物：夏季本來就容易火氣大，若常吃烤炸辣等容易讓臟腑上火的食物，可能會造成「火上加火」的情況。當心火太過旺盛時，血液循環就會加快，汗也會流得比較多，心血管的負擔自然也會變重。此外，中醫有「四季脾旺不受邪」的觀念，意思是，人體脾胃功能旺盛，就不易受到病邪的危害。因此，若過度服用烤炸辣等重口味食物，脾胃受損，也會使身體抵抗疾病的能力下降。

三、嗜吃高糖或高油類食物：飲食中的油脂及糖分都會增加體內三酸甘油脂的濃度，造成血脂過高的情況，進而增加心血管堵塞及動脈粥狀硬化風險。

四、暴飲暴食：飲食不規律，經常暴飲暴食的人，一不小心就會吃進太多食物，若這些熱量沒有被消耗完，就會轉變成三酸甘油脂，提升罹患心血管病變的可能性。

五、抽菸喝酒：菸害會造成血管損傷、減少血液中好的膽固醇含量，並且加速動脈硬化的發生；過量的酒精易導致高血壓、心律不整及心肌受損，恐提高罹患心血管疾病的機率。

留意心血管出問題的警訊

中風、心肌梗塞等心血管病變總是來得又急又快，常令患者措手不及，其實，很多心臟及心血管疾病是有前兆的，只要多加觀察，還是有機會看出端倪。當心血管出問題時，血液無法被充分運送至身體各處，體內的含氧量不足，就會導致頭暈、胸悶、胸痛及易喘等症狀。郭大維中醫師提醒，若爬一下樓梯就開始喘，甚至出現胸悶、心悸等情況，就要考慮是否有心血管疾病的問題。

中醫認為健康的人手掌應該是淡紅色或粉紅色，而且顏色均勻、潤澤，並且帶有自然的光亮感，若手掌顏色過紅，表示可能罹患高血壓，當顏色變豔紅時，代表可能有中風的風險。此外，手腳若出現青筋暴露的現象，並且將手舉高一段時間後青筋都沒有消退，表示可能是血液回流有問題，此時最好檢視一下心血管的健康情況。

跟著中醫師一起學養心

中醫認為「心為君主之官」，主宰五臟六腑，身體所有生理機能，都和「心」有關。心的功能影響

心血管不健康跡象

- 經常頭暈、頭痛
- 手掌顏色過紅，非正常淡紅
- 手、腿與腳背常青筋暴露

五臟六腑的運作，若能把心養好，就能更健康長壽，因此，千萬不要錯失夏季這個養心的重要季節。郭大維中醫師認為夏季養心，最簡單的方法就是睡「子午覺」，也就是晚上子時（十一至一點）要熟睡，白天的午時（中午十一點到下午一點），再小憩片刻。每天的午時經絡循行至心經，是養心的黃金時間，若能在這段時間午睡半小時左右，就能達到養心、補心的效用。「養心宜靜」，盡量讓自己保持心情平靜、情緒和緩，則有助於安心神，也能將身體的氣機調順。

養心血管應該吃什麼

從陰陽五行來看，紅為火，因此中醫認為「紅入心」，能補氣又補血。郭大維中醫師透露枸杞、紅棗及紅麴等紅色藥材或食材，能發揮補心、活血化瘀等效用。此外，五味裡的「苦味」，具有清心瀉火的作用，因此苦瓜、蓮子心等，也是夏季養生必吃的食材。

中醫有「當歸養心湯」這帖方劑，可見當歸也是養心常用藥材。當歸性溫、味甘辛，歸肝、心、脾經，能補血、活血又理血。另一味夏季養生的良藥，則是陳皮。古人說：「一兩陳皮一兩金，百年陳皮勝黃金」，陳皮味辛苦，不但能理氣調中，還具有清熱、燥濕、消脹氣及養心等功效，非常適合夏季食用。此外，近年來很熱門的「沙棘」，能活血散瘀、促進血液循環，因此也具有保護及預防心血管疾病的效用。

當歸陳皮普洱茶 清心又養脾

為何古代認為陳皮的珍貴更勝黃金呢？這是因為陳皮不但可以調脾胃，還能降血壓，搭配能活血的當歸一起沖泡，具有幫助血管舒張、保護心臟等功用。

當歸陳皮普洱茶準備材料：菊花5朵、陳皮3瓣、當歸5克、普洱茶少許。

作法一：先將陳皮、菊花及當歸用自來水沖洗十秒，以去除雜質，並將陳皮剝小塊。

作法二：普洱茶使用500c.c.的滾水泡開。

作法三：加入陳皮、菊花與當歸，蓋上杯蓋悶約五分鐘即可飲用。

提醒：一般人建議飲用量每日500~800c.c.，孕婦體質敏感，建議諮詢中醫師後使用。

當歸具有活血、補血及調經止痛等效用，中醫常使用於調理女性婦科問題，其實當歸能擴張動脈、增加血流量，對於維護心血管的功用也非常顯著。

Omega-3及卵磷脂 護心血管好幫手

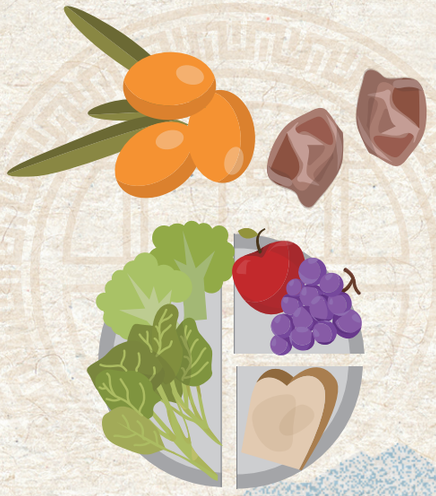
如果從現代營養學的角度來看，Omega-3不飽和脂肪酸中的EPA能促進新陳代謝，降低體內的三酸甘油脂，是維護心血管健康的好幫手：EPA及DHA都能抗發炎，能發揮保護大腦及心血管的作用。郭大維中醫師建議，想要補充Omega-3不飽和脂肪酸，可以常吃沙丁魚、鯷魚及鯖魚，除了讓心血管暢通之外，也能讓心血管的彈性更好。

卵磷脂有血管清道夫的美譽，能幫助血管中的脂肪代謝，避免堆積在血管內壁，同時也能預防動脈硬化的發生。黃豆、豆漿及蛋黃等，都是卵磷脂的良好來源，常常食用可以清血管，並且減緩血管老化的速度。

養脾胃這樣做

中醫有「內傷脾胃，百病由生」說法，人體依賴飲食中的營養，以維持生命的活動，若脾胃的消化、吸收功能失常，即使吃再好的食材，身體也無法從中得到養分。由此可知，只要將脾胃調理好，全身臟腑都能得到滋養，對於提升心臟及心血管的健康也很有助益。

養脾胃就要從飲食著手，適時適度、定時定量，是調理脾胃的重要原則。除此之外，郭大維中醫師建議還可以多吃山藥、南瓜及地瓜等黃色或帶天然甘甜味的食材，對於健脾養胃很有幫助。此外，四神湯裡的淮山、芡實、蓮子及茯苓等藥材，可以健脾利濕、寧心安神，而綠豆及薏仁可以清熱解毒，都是夏季祛濕、消暑的好選擇。



夏季多注重清淡飲食，適當搭配酸味食物如沙棘、酸梅，可養護心血管與強健脾胃。

養護心血管這樣吃

夏季暢通心血管3穴位

夏季養心血管穴位

心臟不夠好的人，夏季可能會出現多汗、疲累及心慌等情況，當血流加速、心跳過快時，也容易導致心悸。郭大維中醫師建議，想要提升心臟及心血管的健康，平時可以多按壓以下穴位：

內關穴：位於手腕橫紋線往上二寸（三橫指幅寬），二條肌腱正中處。中醫常說的養生口訣：「內關胃心胸」，舉凡脾胃、心胸不適等問題，只要按摩內關穴，就可以得到改善。多揉按內關穴可以寧心安神，改善心悸，並且預防心血管疾病的發生。

少府穴：位於手掌心，握拳彎曲手指，小指與無名指指端之間。少府穴能降心火，是幫助心臟排毒的要穴，除了可以保養心血管之外，對於舒緩心悸、心絞痛等問題，也有不錯的效用。

勞宮穴：握拳彎曲手指，中指指尖處。心包經主管心臟、胸腔及神志方面的問題，而勞宮穴是心包經上的重要穴位，刺激勞宮穴能強化心包經，可以清心火、安心神，除了維護心血管的健康，還可以讓思緒變得更清晰。

養心護脾健身操

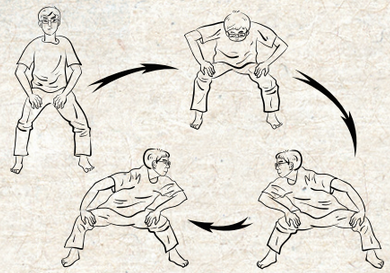
練習八段錦可以改善全身氣血循環，有利於心臟及心血管的健康，若是想強化心血管機能，建議可以多加練習八段錦的第五式，能達到通暢心包經、去心火等效用。

郭大維中醫師強調，八段錦第五式搖頭擺尾去心火的動作，還可以活動到髖關節及骨盆，非常適合久坐的上班族。

暑濕易致心火旺 脾胃功能差

台灣的夏天燠熱又多濕，容易傷消化功能會變得比較差，胃口也會跟著縮減，在腸胃不好的情況下營養也更難被吸收。對此，郭大維中醫師建議大家，每到夏季一定要做好「除濕」的工作。日常除了利用除濕機維持居家環境的乾燥，也別忘了幫身體排除濕氣，例如：一般人每天喝大約 2000c.c.乾淨的水，或適度運動排汗、排毒等，都有助於提升自己的代謝力，避免濕氣長期聚積在體內。同時，為了預防中暑，也提醒不要長時間待在炎熱的天氣下，當人運動完滿身大汗立刻進入冷氣房，也會因為冷、熱溫度變化大，使血壓上升，為心血管帶來更大的負擔。因此，若能先把汗擦乾，或等衣服乾了再開電風扇或冷氣，可避免外寒夾裡熱的「冷氣病」纏身。從老祖宗累積了數千年的生活心得，學習古老東方的季節養生智慧，相信就能安然度過燠熱難耐的夏季。

夏季護心必學



八段錦第五式 **搖頭擺尾去心火**

STEP1. 雙腳打開與肩同寬，放鬆心情、調勻呼吸。

STEP2. 左腳橫跨一大步，兩腳內側保持平行。

STEP3. 身體向下蹲成馬步，掌心貼在膝蓋上。

STEP4. 下半身不動，上半身以腰椎為軸心，由左向右轉一大圈，頭著轉動。

STEP5. 身體轉正後，同樣動作，換右側做一次。

心血管又傷脾胃，所以夏季養生重點在於護心血管，又須注重脾胃的健康，一定要更加用心調理才行。炎熱的夏天容易干擾心神，高溫也會加重心臟的負擔，到了長夏濕熱之邪當令，除了清心火，還要顧脾胃，因此，古人才會說：「夏天養心，長夏養脾胃」。

炎炎夏日裡，許多人都有難入睡或睡不安穩等問題，因而求助中醫。夏季的暑氣讓人體濕、熱夾雜，若再加上生活壓力，就會造成心火旺、心神不寧等問題，睡眠品質一定大打折扣，若是長期失眠，健康也會跟著拉警報。因此，夏季一定要懂得養心，避免心火影響心神，相信睡眠品質就會跟著提升。

夏天常處於濕熱環境之中，脾胃

【秋之卷】

入秋之後，原本濕熱的天氣，會逐漸轉變為乾燥，早晚溫差也會比較大，忽冷忽熱的情況，特別考驗人體對氣候的適應能力。以中醫五行來講，秋天對應的臟腑是肺，郭大維中醫師提到，「肺為嬌臟」，是特別嬌嫩、容易受外邪入侵的臟腑，因為不耐寒熱，所以要小心呵護。由於現代環境對肺很不友善，所以更要養肺。

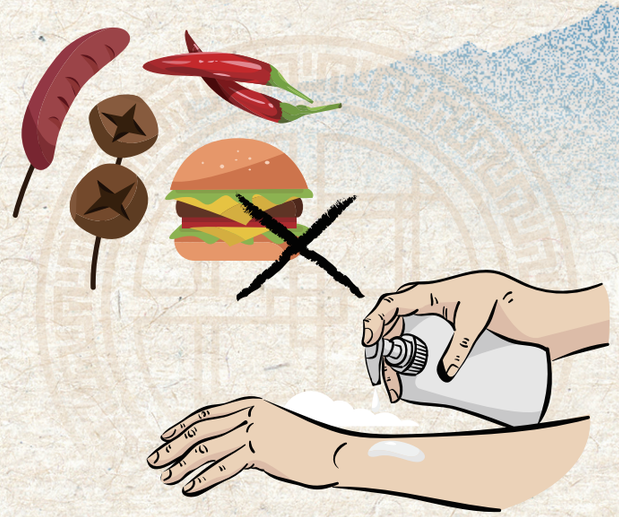
秋季氣溫差異大 養生先養肺

秋天的節氣依序可分為立秋、處暑、白露、秋分、寒露以及霜降，立秋、處暑時，白天的天氣還相當炎熱，也就是俗稱的「秋老虎」，通常到了白露之後，氣溫才會明顯下降，並且從秋分、寒露，一路來到了入冬前的霜降。由此可知，秋季氣候變化大，加上肺的屬性嬌嫩、需溫和對待，若沒有好好保養身體，每當外邪來襲、體虛時，就會容易生病。

秋燥傷肺 慎防呼吸道疾病

秋天的主氣是燥氣，在中醫的理論中，肺喜潤惡燥，秋天乾燥的氣候特別容易傷肺，因此要潤肺。郭大維中醫師提醒，燥氣從口、鼻進入身體，易傷及肺臟等呼吸系統。燥氣又分為溫燥及涼燥，對身體造成的影響不同，調理的方式也會有所差異。從夏末剛開始入秋時，氣候較為溫暖，因此是以溫燥為主；到了入冬前的深秋，天氣已經轉涼，病邪則是轉為涼燥。

燥氣會讓水分加速蒸發，因此，從夏末進入初秋時，很多人會明顯感覺到口乾舌燥或咽喉乾涸，這是溫燥所致。涼燥的症狀和溫燥不太一樣，通常會出現喉嚨或支氣管疼痛不適、鼻子過敏或是乾咳等情況。不管涼燥或溫燥，都會對肺部健康造成影響。



秋天燥邪當令，適當減少辛香食物的攝取，並使用溫和植萃乳液，可緩解肌膚乾癢問題。

當心空汙傷肺

近年來空汙問題嚴重，PM2.5更是經常出現警示顏色等級，更加令人擔憂肺部的健康。肺就像是濾網，會過濾每一口吸進來的空氣，如果空氣品質太糟，這些細菌、病毒或致癌物就會長驅直入的跑進肺部，對肺的危害真的不容小覷。除此之外，空汙也會讓過敏性鼻炎及氣喘等問題，變得更加嚴重。

肺好壞 影響全身健康

「肺主一身之氣」，全身氣體都須透過肺臟交換，並且推動運行至各個臟腑。當肺氣不通時，除了造成呼吸不順暢、易喘及胸悶等症狀之外，還會因全身氣血流通不暢，出現頭暈、全身乏力、嗜睡、疲倦及精神不振等現象。

郭大維中醫師進一步指出，前幾年新冠病毒肆虐，感染過新冠肺炎者雖然痊癒了，但許多人卻出現呼吸不暢、易喘，甚至走一小段路就開始上氣不接下氣的情形，這是因為受損的肺臟沒有完全復原，肺功能仍未恢復，進而導致肺氣不足的狀況。

「肺主皮毛」，指肺和皮膚、頭髮及體毛有所關聯，因此，秋天時皮膚也會比較乾燥，甚至產生乾癢的情況，同時頭髮也會變得較為毛燥，有些人還會出現嚴重掉髮的問題。反之，只要做好潤肺、養肺的工作，皮膚及頭髮也會較有光澤。

秋燥影響排便情況

此外，中醫認為「肺與大腸相表裡」，意思是肺與大腸的健康會互相影響，因此，當燥邪侵肺後，大腸也會跟著遭殃，從而引發腸燥

秋季養生行事曆

立秋
陽氣收斂
早睡早起

處暑
暑氣告終
忌辛辣燒烤

白露
夜間低溫
備好薄外套

秋分
宜食白色
潤肺食物

寒露
陰氣漸長
足部保暖

霜降
燥寒加劇
忌油煙粉塵

秋天搭配特定養生守則，為入冬做好萬全準備。

肺不健康6大徵兆

的問題，出現大便乾燥、便秘等狀況。郭大維中醫師進一步補充，肺經鬱結易導致大腸阻滯、大便乾結，造成便秘等問題；相反的，大腸阻滯也會引起肺功能失常，從而導致咳嗽、氣短等狀況。臨床上常見很多小孩不明原因發燒，等到通大便後，高燒也跟著退了，這就是肺與大腸相表裡最典型的實證。

秋天最適宜養肺

新冠病毒肆虐多年，讓我們更能體會肺部健康的重要性。現代醫學認為保養肺臟，最重要的是避免肺部感染、發炎，以免損傷肺功能。此外，適時補充能對抗發炎、增加呼吸道抵抗力的營養成分，例如魚油中的Omega-3不飽和脂肪酸、蔬果中的維生素C或植化素等，不只能保護呼吸道，還能緩解過敏現象。對現代人來說，養肺真的是當務之急。

從中醫的觀點來看，秋天時陽氣漸收、陰氣漸長，除了作物收成之外，人體也會出現「陽消陰長」的情況。在五行學說之中，秋天屬「金」、屬「肺」，和七情的悲、憂有關，加上秋季白天變短、日照逐漸減少，情緒較敏感的人，確實較易感到悲傷、憂鬱，嚴重時還可能影響身心健康。因此，建議秋天時應多接近大自然、多到戶外走走，除了讓心胸更開闊之中，多呼吸新鮮空氣，也對肺的健康有益。

這些行為最傷肺

人體每一分、每一秒都要呼吸，肺部的健康也就格外重要。肺是嬌臟，特別容易受傷，想要養護肺，一定要先知道哪些行為會讓它受傷。下列這些都是傷肺的元兇，最好盡量遠離。

一、空汙：生活中的空汙無所不在，除了PM2.5之外，空氣中還充斥著許多有害物質或氣體，例如甲醛或廢氣中的重金屬等。此外，拜拜點的香或炒菜的油煙等，也是傷肺的危險因子。想要杜絕這些危害肺臟的元兇，在室內時最好使用空氣清淨機，烹飪時一定要開除油煙機，以淨化空氣品質。

二、菸害：抽菸是最傷肺的行為，更是造成肺癌的主因之一。香菸中的致癌成分非常多，這些有毒物質從口、鼻開始，再經由喉嚨、支氣管和肺部，對呼吸系統的傷害可想而知。值得注意的是不只是抽菸者，包括二手菸、三手菸等，都會傷害身體的健康，並且影響日後的呼吸功能。

三、不良飲食習慣：冰品、涼飲等較寒涼的食物，會讓氣管及呼吸道瞬間收縮，進而引發咳嗽，容易損傷肺臟。此外，烤炸辣等燥熱性的食物，容易刺激呼吸道，讓肺熱的情況加劇。

四、負面情緒：中醫認為「憂傷肺」，不良情緒及壓力會影響氣的運行，導致肺氣不足，進而引發病機。為了避免肺生病，請盡量保持愉快的心情吧！

跟著中醫師學養肺

肺最討厭燥氣，因為太過乾燥的氣候會傷及肺陰。想要養肺，一定要把握滋陰潤燥的原則，建議秋季可以多吃潤肺的食物，例如銀耳、山藥等。除了較滋潤的食物之外，還要記得多補充水分，乾淨的水或茶飲都是不錯的選擇。郭大維中醫師提到，蜂蜜水不但可以潤燥、清熱、止咳，又具有潤腸的效用，可以改善秋季乾咳、喉嚨卡卡、皮膚乾燥及便秘等諸多問題。

肺主一身之氣，保持乾燥、好品質的空氣，對於肺部的健康非常重要，尤其臺灣屬於潮濕的海島型氣候，除濕工作更不能馬虎。想要維持潔淨、乾爽的空氣，空氣清淨機及除濕機一定不能少，將室內濕度維持在40％至60％之間，呼吸道就會感覺比較舒適。此外，在早晚空氣品質較佳的時候，打開室內的窗戶讓空氣對流一下，也可以讓空氣更清新。

工作忙碌過度勞累時，可以走出大自然，讓自己適度放鬆、疏通肺氣。

如何訓練肺活量

肺部供應氧氣，心臟及心血管則是負責將氧氣運送至身體各處，心、肺兩者互相影響，如果有一方情況較差時，另一方的功能也會受到影響。鍛練肺活量可以讓心、肺一起受益，除了利用有氧運動之外，還可以透過呼吸練習來強化肺活量。

笑口常開可以養肺

中醫有：「常笑宣肺」的說法，發自內心的大笑就像有氧運動一樣，不僅能增進肺活量、加快血液循環，還可以緩解緊繃的身心，對於心肺都具有正面的影響。

養肺應該吃什麼

根據中醫五行五色的理論，白色入肺，在秋天裡多吃山藥、白木耳、白蘿蔔、高麗菜、水梨等白色食材，可以養護肺部的健康。此外，郭大維醫師也推薦人參、百合、茯苓、羅漢果、玉竹、桂圓及紅棗等，都是能夠潤養肺氣、潤燥的中藥材。

人參：有「百草之王」的美名，能夠補身而不傷身，因此被列為藥材中的上品。人參能大補肺中元氣，因此，秋天食用人參最養肺。人參的種類很多，像是高麗參、西洋參（粉光參）、黨參等，並非價錢越貴越好，而是應該視體質來選用。例如，高麗參可以溫補，適合體質虛弱、手腳冰冷、腰膝痠軟或大病過後食用。西洋參屬於涼補的藥材，適合體質較燥熱者，若不知自己體質屬性，建議可以選擇藥性較溫潤的黨參，也就是「平民版的高麗蔘」。

百合：藥食同源的中藥材，非常適合跟各種食材一起烹調，鹹甜冷熱都適宜。百合能補益心肺，具有養陰潤燥、止咳、清心安神、助眠等多重效用。

茯苓：提到健脾祛濕的中藥材，就會想到茯苓。茯苓入心、肺、脾經，不只能調養脾胃，還能潤肺、養心，功能非常廣泛。

羅漢果：被稱為神仙之果，能生津止渴、潤肺、清肺、化痰、止咳。羅漢果帶有天然的甜味，非常適合跟其它藥材，例如沙參、麥門冬等，一起沖泡或熬煮成養生茶飲。羅漢果不只好處多多，而且還老少咸宜。

玉竹：平補而潤，具有養陰、潤肺、止咳等功效，因此可以舒緩因秋燥所引起的口乾舌燥、乾咳、喉嚨乾癢、皮膚乾及便秘等問題。

冰糖燉水梨 止咳潤肺聖品

水梨為百果之宗，能生津解渴；《本草綱目》記載：「梨有治風熱、潤肺涼心、消痰降火、解毒之功也」，可見水梨確實能清熱解毒、清肺潤燥。多汁的水梨，一向被視為潤肺首選，而冰糖燉水梨也是流傳已久的止咳良方。對此，郭

秋天肺與呼吸道易乾燥，可吃隔水蒸煮的梨子潤肺，並多呼吸新鮮的空氣保養口鼻。

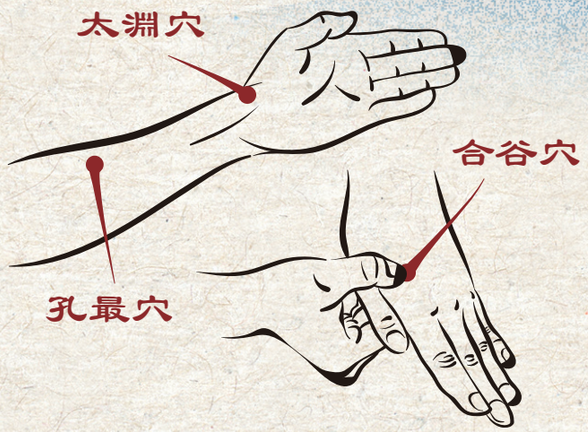
秋季吃什麼最潤肺

梨子、百合、羅漢果、人參、茯苓等，都是可補養肺氣與呼吸道、潤燥的食材。

增加肺活量5步驟

步驟1.	深吸氣5秒
步驟2.	感覺腹部鼓脹、胸腔擴大、肋骨上抬
步驟3.	閉氣10秒
步驟4.	緩慢吐氣，胸、腹腔回到原位
步驟5.	重複約5～8次

秋季降燥補氣3穴位



大維中醫師提醒，冰糖燉水梨對於痰的顏色偏黃者、肺熱肺燥型咳嗽，具有不錯的緩解效果。不過，若是痰的顏色偏白稀，就不適合食用。冰糖燉水梨的作法非常簡單，是一道美味又養生的甜品。

冰糖燉水梨準備材料：水梨一顆、貝母3至5粒（川貝、浙貝皆可）、冰糖一小匙。

作法一：先將水梨洗淨備用。

作法二：水梨不削皮，將頂部切下，成為一個蓋子。

作法三：將水梨中間的籽挖掉，將冰糖及貝母放進挖空的部位。

作法四：拿幾根牙簽由上而下插入，固定住水梨及蓋子。

作法五：將水梨放進電鍋裡，用一杯半的水蒸半個小時左右。

冰糖燉水梨的製作方法簡單，因為水梨是生活中常見水果，而中醫也常用來入藥，所以效用非常好。當家裡小朋友出現熱性咳嗽狀況時，不妨可以試著在家做做看。

養肺重要穴位

秋季氣候變化大，肺氣較虛弱或免疫力差的人，特別容易生病。按壓和呼吸系統相關的穴位，可以增強肺臟功能，預防秋季感冒、咳嗽或喉嚨痛等狀況。針對補養肺氣的穴位，郭大維中醫師推薦太淵、孔最和合谷等三個穴位，有空時多多揉壓，能夠強化對抗外疾的能力。

太淵穴：位於腕橫紋外側的凹陷處，按壓時會感到動脈的跳動。太淵是肺經的穴位，可以宣肺平喘、清咽消腫，對於過敏性鼻炎、支氣管炎及咽喉腫痛等，都有不錯的舒緩效果。

孔最穴：位於前臂外側，腕掌側橫紋往上七寸的位置。孔最穴是肺經的大穴，也是氣血聚集的地方，常常按壓，可以促進肺與大腸的氣血運行，緩解咳嗽、氣喘、咽喉腫脹及便秘等症狀。

合谷穴：手掌五指伸直併攏，大拇指與食指連接交會處，也就是「虎口」的位置。合谷穴是大腸經的氣血聚集之處，由於肺與大腸互為表裡，經常搓揉合谷穴，除了調理腸胃之外，也能清肺熱，提升肺臟的功能。

秋季潤肺必學

左右開弓似射鵰

STEP1. 雙腳打開與肩同寬，將呼吸調整至平順。

STEP2. 將雙腳往外各跨一步，身體向下蹲成馬步。

STEP3. 雙手抬至胸前成交叉狀。

STEP4. 頭往左邊轉動，上半身跟著往左轉，雙手一前一後做出拉弓的動作。

STEP5. 將身體往右轉回，手還原至胸前。

STEP6. 相同的動作換右邊做一次。

秋季潤肺必學健身操

肺的強弱是靠鍛練出來的，練習養身操能開展肺氣，調理呼吸系道，並且提升肺活量。郭大維中醫師表示，八段錦裡的第二式會練到左右拉弓的動作，剛好可以伸展到位於雙手臂的「手太陰肺經」，達到闊胸、活化肺臟的作用。此外，練習八段錦時，一呼一吸的過程中，也能增大肺活量，並且讓胸腔及呼吸道感覺特別順暢。

秋天泡腳通暢肺氣

秋天天氣轉涼，尤其深秋時氣溫大幅下降，要開始提防寒邪趁虛入侵人體。郭大維中醫師提醒：「寒從腳下生」，此時泡腳可以暢通經絡與祛寒，是最簡單的養生方法，能舒緩全身、幫助入眠。建議溫度以38至40度為宜，並至少泡到小腿一半（足三里）位置。特別提醒，若為糖尿病患者、腳上有傷口者，則較不適合泡腳養生。

肺養好 人不老

肺是身體的重要門戶，和心肺功能、免疫力系統等息息相關。中醫認為，養肺就是養一身之氣，將五臟六腑調理好，就能避免老化提早來報到。

郭大維中醫師舉診間病人為例，同樣的年紀，有些長輩氣色看起來就是比較紅潤、充滿活力，還能四處健行或到公園做早操，是因為平時有在注重肺部保養；相反的，有些肺不好的長輩活動力差、隨便動一動就容易喘個不停，若又經常在家久坐，導致肺氣不暢通，說話聽起來就會有氣無力，這即是有保養與沒保養的差別。

【冬之卷】

從大自然的規律來看，冬季晝短夜長，此時陽氣潛伏、陰氣旺盛，人體也會出現陰盛陽衰的狀態。進入冬天之後，時序走到五行之中的「水」，對應的臟腑為「腎」。古人說：「冬不藏精，春必病溫」，如果想要來年的春天不生病，就應該趁冬天時好好保養腎精。

中醫說：「腎為先天之本」，意思是腎決定先天體質的好壞，而這個先天之精，是從父母那邊遺傳而來的。郭大維中醫師認為，先天不好的人也不用太過擔憂，因為還是可以靠後天的努力來補強。

從體內保養陰氣 準備過冬

冬天的節氣為立冬、小雪、大雪、冬至、小寒及大寒，從節氣的名稱就可以得知，冬天真的是一天比一天寒冷。冬季時陰盛陽衰，古人早就體會到養生應該跟著自然界的變化，所以提出：「春夏養陽、秋冬養陰」的理論，也就是從身體內部來保養陰氣，把對健康最好的東西收藏在自己體內，以準備渡過寒冷的冬天。

寒邪當令 造成諸多健康問題

冬天的主氣是「寒」，隨著天氣一天天的變冷，寒邪對身體的侵犯也會越來越嚴重，因此冬季一定要注重保暖，否則寒邪當令，很容易觸發各種健康問題。應該大家都有相同的感覺，冬季好像特別容易生病，這是因為人體受寒邪所傷，才會引發各種疾病。

寒的特性是「凝滯」、「收引」，也就是阻滯不通、收縮緊繃的意思。因此，冬天容易出現氣血阻滯不通、筋脈肌肉收縮緊繃等情況，除了造成手腳冰冷、肩頸僵硬、肌肉痠痛、關節疼痛等種種狀況，嚴重時還可能導致中風及心肌梗塞等心血管病變。此外，寒邪入侵人體也會讓皮膚毛細孔緊縮，身體排汗功能及代謝能力也會連帶變差，導致體內廢物及毒素無法順利排出體內，造成皮膚發炎、搔癢等問題。

中西醫的「腎」定義大不相同

中醫常說冬顧腎，其實中醫的「腎」和西醫的「腎」，雖然名稱都一樣，在定義上卻大不相同。西醫的腎，指的是泌尿器官，而中醫的腎除了泌尿系統之外，還包含生殖系統、免疫系統、內分泌、腦下垂體等。

腎藏精，指腎支配人體的成長發育，因此和生殖功能、生長發育及生命活動力等關係密切。郭大維中醫師提到，不管是男性最在乎的性能力，女性的生理期、懷孕、生育、更年期或不孕等，以及小孩的轉骨問題，都歸腎所管轄。

腎主水，顧名思義，就是腎和人體的水分代謝及排泄有關，例如水腫、尿失禁及遺尿等問題，中醫都會從調理腎氣來著手。

腎和大腦相關聯

中醫認為：「腎主骨、生髓，而髓生腦」，由此可知，腎和大腦相關聯，腎氣充足的人，大腦功能也會比較好，相反的，如果腎精虧損、腎氣不足，大腦的功能也會比較差。此外，腎還主骨，成長中兒童或青少年，若能將腎調理好，就

腎不健康5大徵兆

冬季養生行事曆

立冬
萬物休養
早睡晚起

小雪
太陽升起
再出門

大雪
風寒高峰
溫補養生

冬至
熱水泡腳
祛寒暖身

小寒
頭腳保暖
儲存能量

大寒
冬將止
搓腰暖腎陽

冬天搭配特定養生守則，充滿精氣迎接下一年。

會長得高又壯；成人若能用心保養「髮」，因此，頭髮會反映腎的狀態；當腎精不足時，不只頭髮會失去光澤，白髮也會提早出現。想要擁有健康的腎，一定要避免以下的傷腎行為：

一、熬夜：一般人都曉得熬夜會爆肝，卻不知熬夜也會傷腎。西醫認為熬夜會造成腎絲球過濾率下降，很可能導致腎功能惡化；從中醫的觀點來看，如果不在該睡的時間進入熟睡狀態，會讓身體陰陽失衡，容易傷肝傷心又傷腎。郭大維中醫師舉自己的病患為例，曾有一名任職於科技公司的男性工程師，因為經常熬夜加班，導致腎氣受損，年紀輕輕就出現性生活力不從心的狀況，並且有耳鳴、失眠及記憶力差等諸多問題。所幸，在使用中藥調養腎氣，並且讓工作時間恢復正常之後，所有健康問題都已經獲得了解決。

二、憋尿：很多人都有憋尿的經驗，以為對健康不會有什麼影響，其實，尿液裡都是應該盡快排出體外的毒素，如果長時間將尿液積在膀胱裡，會讓泌尿系統受損，進而傷害腎的健康。

三、不良飲食習慣：吃太鹹或太多高蛋白、高普林食物，像是帶殼海鮮及內臟等，都會加重腎臟的工作量。例如，冬天忍不住想吃火鍋，但市售火鍋湯底都太油、太鹹，火鍋料等加工食品的鈉含量也特別高，除了讓血壓上升之外，還會誘發腎臟疾病。當腎過勞時，就會損傷腎氣。此外，常吃冰冷的食物除了會損傷脾胃之外，也會傷害腎的健康，建議冬季時應多吃溫熱性質的食物，才能禦寒又保護腎臟。

四、不愛喝水習慣：腎負責體內水分的運輸，不愛喝水的人，體內的水分易呈現不足的狀態，除了無法將膀胱裡的毒素運出體外，還可能導致高血壓。

養腎應多喝乾淨的水、多吃溫熱性食物如管花肉蓯蓉、銀杏，並減少憋尿與熬夜的習慣。

注意！這些行為超傷腎

腎是人體的重要臟腑，一個人從頭到腳的健康都和腎有關。例如，中醫認為：「腎藏精，其華在

跟著中醫一起學養腎

冬季天氣寒冷，人體容易受寒，陽氣也會跟著耗損，所以養腎一定注意保暖。當體表受寒時，外邪就會侵門踏戶的進入人體，甚至潛藏起來，等到來年春天再發病。「百病從寒起，寒從腳下生」，腳底離心臟最遠，血液最不容易到達，腳部的皮下脂肪又特別薄，因此下半身最容易著涼。此外，冬天的日照較短，當白天的熱能散去之後，寒氣就會從腳底往上竄進人體，影響各個臟腑的健康。冬季時，若能做好足部的保暖工作，就能發揮補養全身臟腑的功能，因此，冬季養腎一定要從腳開始。

泡腳讓腿部瞬間溫暖

除了在穿著上注意保暖之外，容易下肢冰冷的人，建議可以多泡腳來溫暖下半身，進而達到暖腎的效用。用溫熱的水泡腳，可以促進血液循環，不僅能快速讓雙腳暖和起來，還可以提升睡眠品質，算是CP值很高的養生方式。此外，泡

冬季護腎秘訣

「晨起三百步，晚間一盆湯」是乾隆的泡腳養生之道。秋冬泡腳可改善慢性鼻炎、慢性支氣管炎等呼吸道疾病。

腳也能提升身體的代謝能力，和排尿或慢跑運動一樣，都具有改善下半身水腫的作用。記得，泡腳或洗澡後，如果感覺皮膚乾癢，可以塗抹保濕乳液，以改善冬季皮膚癢的情況。

養腎應該吃什麼

「色黑者入腎」，中醫認為冬季養腎要多吃天然黑色食材，像是黑米（紫米）、黑枸杞、栗子、烏骨雞、黑芝麻、黑豆、黑木耳等。郭大維中醫師表示，栗子外形很像腎臟，因此又被稱為「腎之果」，栗子的價格很平民，但滋養身體的效用卻很好，像是脾胃虛弱、腎虛或體虛的長者，都可以多吃。

一般較常用來補養腎氣的中藥材，包括了管花肉蓯蓉、何首烏及黃精，因為腎和大腦關係密切，這些藥材除了入腎之外，還可以補腦髓，進而讓記憶力變好。想要顧腦的人，還可以搭配食用銀杏，因為銀杏含有豐富的類黃酮，可以抗氧化、促進血液循環，增加大腦含氧量，因而能增強記憶力。

肉蓯蓉紅棗茶 補腎又養腦

一般人可能對管花肉蓯蓉這味藥較為陌生，其實它具有補腎強精、補腦、增進記憶力等效用。郭大維中醫師透露，管花肉蓯蓉又有「沙漠人參」之稱，是珍貴又稀有的中藥材。管花肉蓯蓉生長於環境惡劣的沙漠地帶，現代營養學認為它含有「蓯蓉總苷」，可以舒緩疲累、提振精神、延緩老化及增強記憶力。若從中醫的觀點出發，管花肉蓯蓉入腎經，可以補腎精及改善腎虛。因為腎和大腦功能有關，所以管花肉蓯蓉也有助於健腦。

肉蓯蓉紅棗茶準備材料：肉蓯蓉10克、紅棗15克。

作法一：先將紅棗去核，再和肉蓯蓉一起用自來水沖洗10秒，以去除藥材上的雜質。

作法二：將藥材加入500c.c.的水裡，先用大火煮至水沸騰。

作法三：水滾後關小火，再熬煮20分鐘，去渣後即可飲用。

郭大維中醫師提到，管花肉蓯蓉沖泡出來的顏色較深，有些人可能不習慣作為茶飲。其實，管花肉蓯蓉也可以入菜，例如熬煮雞湯時添加幾片，再加入薑及紅棗調味即可食用。

冬季進補勿補過頭

「立冬補冬、補嘴空」，是我們耳熟能詳的一句話。臺灣人冬季進補的觀念很普遍，但現今冬季沒有古代寒冷，環境也有所不同，如果因為冬天到了就頻繁進補，吃進太多高油高溫、高熱量或燥熱食物，像是老薑或麻油等，反而容易傷身。常吃麻辣火鍋、羊肉爐來禦寒進補，若是補過頭，攝取過多的鈉含量，反而易誘發腎臟病，也可能連帶影響腦功能。

按摩腎經上的穴位，也可以達到保養腎精、補腎氣的效用，因此，郭大維中醫師特別推薦湧泉、照海及太溪等三個穴道，只要勤加按壓，就能養腎補元氣。

湧泉穴：位於腳底前三分之一正中凹陷處。湧泉是腎經上的大穴，可以提升腎臟機能，並且醒腦開竅。此外，湧泉也是中醫用來幫助青少年轉骨、抽高的重要穴位。

太溪穴：位於腳踝外側凸起骨頭和阿基里斯腱中間的凹陷處。太溪是腎精之源，是補腎的首選穴位之一，常按壓太溪穴可以滋陰補腎、壯腎陽，讓身體更強健。

照海穴：位於足部內側，腳踝尖下方的凹陷處。照海穴為八脈交會之要穴，能滋腎清熱、補益腎水及通調三焦，進而改善健忘、失眠及畏寒等問題。

冬季養腎必學健身操

養生操可以活動肢體，並且調理氣息，達到滋養臟腑的功效。郭大維中醫師建議，利用重訓鍛鍊核心肌群，可以強化腎氣，或經常做開合跳等動作，能刺激足底的湧泉穴，達到健身強腎的效用。此外，八段錦中的第六式「兩手攀足固腎

冬季補腎陽3穴位

東方養生堂

肉蓯蓉紅棗茶 補腎養腦

管花肉蓯蓉又有「沙漠人參」之稱，是珍貴又稀有的中藥材。

冬季補腎養腦這樣吃

冬季可多食管花肉蓯蓉、銀杏、栗子、黑木耳等食材滋補腎腦。

冬季顧腎必學

兩手攀足固腎腰

STEP1. 雙腳打開與肩同寬，將呼吸調整至平順。

STEP2. 兩手交疊，掌心朝上，放置於腰背部的位置。

STEP3. 雙手慢慢向上抬高至下巴，翻掌，手臂朝上伸直。

STEP4. 上半身向前彎腰，雙手向前伸直。

STEP5. 雙手往下伸展至腳尖處，再慢慢恢復至起式。

腰」，也可以達到固腎精、保養腎陽的效果，因為可以改善腰酸背痛，也很適合久坐、久站的人。

儲備能量 迎接新的開始

腎藏精、精生髓，中醫將腦稱為「髓海」，可見腎功能也會影響大腦功能。很多家長為了讓考生讀書效率好，經常會帶孩子到中醫門診就醫，此時中醫師可能會從調理腎來著手，因為當腎精充足時，髓海也會充盈，孩子的腦袋就會更好。

冬天是養腎、補腦的最佳時節，因為萬物經歷春生、夏長、秋收的過程，最後來到了冬藏的階段。冬天時將陽氣斂藏於腎中，是為了保存能量，以延續生命。因此，利用冬天時將身體調理好，等到開春時，就有健康的身心來迎接全新的一年。腎精就像是人體的能源，反映出一個人生命力的強弱，當能源充足時，人生就會充滿活力。

季節保健 養出健康生命

擁有健康的身體，是所有人的夢想，不管是東、西方，都很重視養生。中醫有「上醫治未病」的說法，與西方預防保健的概念可說是不謀而合。不過，西方保健比較專注在人體的小宇宙，以及「有形」身體的養護，藉由檢查得知身體的好與壞、器官盛衰、肌肉強弱、激素分泌過與不足等情形，目標是防止外來的疾病。

東方養生則將人體和自然視為一個大宇宙，進一步強調人的身體系統和器官都是互通、相互依存的，需調和「有形」的形體與「無形」的精氣神，以達到形與神俱。意即心理與生理都健康，方可陰陽調和、長命百歲。且順應大自然規律，搭配季節採用不同飲食原則、睡眠時間、運動習慣等養生方式，才能從根本強化人體的修復力與免疫力。

隨著時代進步，中醫也注入不少現代新觀點，並且將西方營養學也納入養生方法之中，最常見的例子就是中醫認為「肺跟大腸相表裡」，因此，中醫也會建議呼吸道過敏的患者，可以額外補充益生菌，因為只要將腸道調理好，肺部及呼吸道的問題也會跟著改善。此外，中醫認為五色入五臟，因此多吃青、赤、黃、白、黑等各種顏色的食材，可以發揮滋養全身臟腑的功效，而這和西方營養學大力推崇的「天天吃五色蔬果」，或多攝食五顏六色的植化素可以抗氧化、抗衰老，可說是有著異曲同工之妙。

不管是中醫的養生，或是西醫的預防保健，目的都是為了讓大家能擁有健康的身心，讓生活變得更加美好。

最聰明的保健方式就是將東、西方相結合，養生的效益自然會更好，就連吃中藥也有更輕鬆、方便的方法。只要善用東方的季節調養智慧，再搭配有原料溯源、科學實證的食物或保健品，絕對可以養出健康的生命！

現代東方本草智慧

安心 原料朔源

安全 科學驗證

大品牌 值得信賴

發行單位｜ Nutrilite 紐崔萊
執行製作｜良醫健康網

※ 本內容僅提供相關疾病之醫學及衛教資訊；關於個人健康狀況或疾病治療方面的問題，建議向醫護人員諮詢專業意見。