

# 冬天常見病中醫保養

## 了解寒邪特質

### 八大食療處方

立冬後，冬天來臨，一些體質虛寒的人都如臨大敵，因為當他們受寒後往往比一般人更易出現不同的不適，包括感冒、咳嗽、眩暈、關節痛等，因此，現在筆者會從中醫角度，簡單介紹寒邪的特性及冬天常見病的處理方法，希望讓各位讀者能有效順應天時，度過一個健康的冬天。

● 文：香港中醫學會註冊中醫 彭愉康博士  
● 圖：彭愉康博士、資料圖片、網上圖片

寒邪的特質，其實以寒冷、凝滯、收引為基本特質，當中包括寒易傷陽、寒性凝滯及寒性收引。

- 一、寒易傷陽：寒為陰邪，當陰寒偏盛，很容易損傷人體陽氣。陽氣受損，全身或局部可出現寒象，例如感冒時出現怕冷；寒邪直中腸胃，則可出現泄瀉清稀，脘腹冷痛等；肺部受寒，則表現為咳嗽痰稀；寒傷脾腎，則運化水液失常，表現尿清便溏、水腫腹水等。
- 二、寒性凝滯：凝滯，即凝結阻滯的意思。人身氣血津液的運行，需要倚靠陽氣的推動。當寒邪侵入人體，經脈氣血失於陽氣推動，氣血凝結阻滯，不通則痛，故疼痛是寒邪致病的重要特質。因寒而痛，得溫則減，遇寒痛增。
- 三、寒性收引：收引，即收縮牽引。寒性收引是指寒邪具有收引拘急之特性，例如寒客關節，則筋脈收縮，以致屈伸不利。



● 彭愉康中醫



### 寒邪處理方法

當我們認識了寒邪的特質，對我們如何處理冬天常見病有更大的幫助，現介紹如下：

#### 風寒感冒

症狀：以發冷為主，可能少怕熱，多數無汗，頭痛，全身肌肉痠痛，鼻塞流清涕，喉嚨癢，咳嗽，痰稀薄色白。

治法：辛溫解表，宣肺散寒。

食療：薑茶

做法：

1. 生薑去皮切成大片，紅糖按個人口味準備少許，不用紅糖療效更好；
2. 按個人接受程度將薑片及水加入煲中，大火煮滾，
3. 如加入紅糖，可轉小火，待紅糖完全溶掉後便可飲用。



#### 風寒咳嗽

症狀：以寒咳為主，咳聲較重，喉癢，痰稀薄色白，可伴鼻塞流清涕，怕冷。

治法：疏風散寒，宣肺止咳。

食療：陳皮茶

做法：

1. 把一片陳皮放於茶壺的茶葉隔，把滾水倒於茶壺中；
2. 一分鐘後將茶壺的水倒出不用飲用，只作洗掉陳皮上的雜質；
3. 再把滾水倒於茶壺中，是次可按個人的喜好控制泡茶的時間長短；
4. 將茶倒到茶杯中飲用。



#### 血虛眩暈

症狀：血虛體質，遇寒時血虛眩暈表現更明顯，可包括頭暈目眩，動則加劇，遇冷遇勞飲生冷等則加重，面色蒼白，指甲色暗淡無華，易疲等。

治法：補養氣血，健運脾胃。 家居保養：紅棗水

做法：

1. 把每粒紅棗切開兩半，共5粒紅棗放於茶壺的茶葉隔，把滾水倒於茶壺中；
2. 一分鐘後將茶壺的水倒出不用飲用，只作洗掉紅棗上的雜質；
3. 再把滾水倒於茶壺中，是次可按個人的喜好控制泡茶的時間長短；
4. 將紅棗水倒到杯中飲用。



#### 血虛失眠

症狀：血虛體質，遇寒時失眠表現更明顯，可包括多夢，容易醒，醒後難再眠，容易忘記事情，四肢無力等。

治法：補益心脾，養心安神。 食療：龍眼肉水

做法：

1. 把8粒龍眼肉放於茶壺的茶葉隔，把滾水倒於茶壺中；
2. 一分鐘後將茶壺的水倒出不用飲用，只作洗掉龍眼肉上的雜質；
3. 再把滾水倒於茶壺中，是次可按個人的喜好控制泡茶的時間長短；
4. 將龍眼肉水倒到杯中飲用。



#### 寒邪客胃

症狀：平素脾胃虛寒，當飲食生冷後可出現急性胃痛，得熱痛減，遇寒痛增，口淡，不欲飲，無胃口等。

治法：溫胃散寒，理氣止痛。

食療：紫蘇葉水

做法：

1. 把3片紫蘇葉放於茶壺的茶葉隔，把滾水倒於茶壺中；
2. 一分鐘後將茶壺的水倒出不用飲用，只作洗掉紫蘇葉上的雜質；
3. 再把滾水倒於茶壺中，是次可按個人的喜好控制泡茶的時間長短；
4. 將紫蘇葉水倒到杯中飲用。



#### 虛寒泄瀉

症狀：當人體受寒時，尤其是腹部受寒，可出現泄瀉清稀，甚則瀉水，腹痛腸鳴，食少等。

治法：健脾益氣，和胃滲瀉。

食療：扁豆淮山煲排骨

材料：淮山 15g，芡實 15g，熟薏米 15g，白扁豆 15g，排骨半斤

做法：

1. 先用水浸泡淮山，扁豆、芡實及薏米；
2. 排骨洗淨汆水，然後將全部用料放進湯煲內，加水12碗；
3. 用大火煲滾後轉慢火煲兩小時，加鹽調味即可。



#### 脾虛水腫

症狀：因寒凝，水液不能正常運化而出現水腫，以腰及雙下肢為主，按之凹陷不易恢復，脘腹脹悶，食少，大便易爛，面色不華，小便量少等

治法：溫陽健脾，化氣利水。

食療：茯苓黃芪煲瘦肉

材料：茯苓30g，黃芪10g，生薏米30g，陳皮1片，瘦肉半斤

做法：

1. 先用水浸泡茯苓、黃芪、薏米、陳皮；
2. 瘦肉洗淨汆水，然後將全部用料放進湯煲內，加水12碗；
3. 用大火煲滾後轉慢火煲兩小時，加鹽調味即可。



#### 虛寒痛症

症狀：寒性收引，當肢體關節受寒時，經絡不通，可致疼痛，甚至關節屈伸困難，遇冷痛甚，得熱則減，痛處固定，皮色不紅，觸之不熱等。

治法：溫經散寒，祛風除濕。

食療：熱敷患處

做法：

1. 用暖包或熱水袋熱敷患處，每次5分鐘，熱力以不灼傷身體為度。



● 香港註冊中醫 楊沃林

### 紫菜營養豐富

日前剛巧碰到譚博士收購網包裹，他竟然買了五箱紫菜給他的女兒做零食，另外還有兩箱煲湯的紫菜。他估計能吃半個月左右，他家的紫菜消耗量真是大得驚人。

紫菜含有豐富的蛋白質、碳水化合物、不飽和脂肪酸、維生素和礦物質，具有很高的營養價值。

紫菜是蛋白質含量最豐富的海藻之一。紫菜中的蛋白質含量隨着藻的種類及生長時間、地點等而有所不同，通常蛋白質質量分數佔紫菜乾質量的25%至50%。

紫菜營養豐富、味道鮮美，富含蛋白質、無機化合物、不飽和脂肪酸、維生素和礦物質，其中蛋白質的成分高達25%至50%。

紫菜多糖和藻膽蛋白具有抗衰老、抗凝血和降血脂作用。

紫菜本身含鈣也很高，每100克紫菜中含鈣量大於400毫克，是很好的補鈣佳品。

紫菜含鎂最高，每100克紫菜中含鎂460毫克，居各種食物之冠，被喻為「鎂元素的寶庫」。鎂是人體內不可缺少的微量元素，與鈣元素共同維護着骨質密度、神經和肌肉的收縮活動。

紫菜是日常食品中含鐵最多的，每100克紫菜含鐵46毫克。每周喝2-3次紫菜湯，就能保證人體所需鐵的含量，可預防缺鐵性貧血。



海藻中鉀含量居各種蔬果之首，特別是紫菜，每100g含鉀量就達到164毫克。在人體中，鉀元素通常和鈉一起作用，維持血壓正常和肌肉的正常活動。

紫菜含有豐富的維生素和礦物質，其所含的蛋白質與大豆差不多，是大米的6倍，維生素A約為牛奶的67倍，核黃素比香菇多9倍，維生素C為捲心菜的70倍，還含有膽鹼、胡蘿蔔、硫胺素等多種營養成分。

多食紫菜具有減少膽固醇及軟化血管的作用，可促進大腦發育，有抗惡性貧血的效能，對治療夜盲、食慾不振、發育障礙等有良效。

紫菜中20%的營養成分是膳食纖維，可以促進排便，將有害物質排出體外，保持腸道健康。

紫菜的碘含量非常豐富，幾乎是糧食和蔬菜的100倍。此外，紫菜中鐵和維生素B12的含量也很豐富，它們都是造血所必需的營養素。

每10克乾紫菜含蛋白質25至30克，與大豆相當，還含有豐富的維生素、碳水化合物、鈣、磷等營養成分。

### 紫菜腐竹湯

腐竹是豆製品的一種，鈣含量為77毫克/100克，鉀含量也相當高。而紫菜不僅含有一定量的鈣和鎂，鉀含量更是高達1,763毫克/100克。紫菜與腐竹的搭配在補鈣方面可謂「開源又節流」：大量的鈣進入體內後，鎂會促進其被身體利用；充足的鉀可以幫助維持膳食中礦物質的平衡，減少鈣的排泄量，幫我們的身體「節約」了很多鈣。需要注意的是，紫菜本身有足夠的鮮味，也含有一定量的鈉，所以做湯時，盡量不加雞精、味精，少加鹽。

### 健康資訊

### KidSports 學界兒童體育大會

今個聖誕，民坊旗下位於屯門的三大商場——愛定商場 H.A.N.D.S、兆禧苑商場及山景商場，由即日起至明年1月3日期間，聯合呈獻全港首個動靜皆宜聖誕慶典，集齊一系列文藝、運動及地區旅遊相關的好玩活動，實行齊齊玩轉屯門區，其中屯門愛定商場 H.A.N.D.S 及兆禧苑商場將聯同「香港學界兒童體育會」於屯門舉辦首個「KidSports 學界兒童體育大會」，讓小朋友從親子障礙賽體驗中挑戰自我。而且，愛定商場 H.A.N.D.S 亦設有3間室內放電遊樂場，包括 AME (亞洲體育電競)、

百田遊園及美國冒險樂園。如想培養小朋友運動興趣，就不要錯過新進駐的劍擊學堂及鹿特丹斯巴達(香港)亞洲足球學校，讓小朋友體驗多元、豐富又好玩的運動體驗。

活動詳情：

日期：12月4日  
時間：下午1時至5時  
地點：屯門兆禧天台運動場

日期：12月5日  
時間：下午1時至5時  
地點：愛定商場 Zone A 天台籃球場  
參加方法：<https://www.kidsportsac.com.hk/ks2021race>



### LINE FRIENDS RUN 跑步新體驗

延續着全港跑步盛事為大家帶來對運動的熱情，同時迎接跑步季節的來臨，是時候身體力行，為自己訂下新的目標，投入遊戲化跑步體驗。全新「LINE FRIENDS RUN」跑步旅程，加入全球首支由 NIKE RUN CLUB 全力支援的 BROWN & FRIENDS Running Team，成為「BROWNIE」隊員，在 BROWN & FRIENDS 隊長們的帶領下，一齊 FIND YOUR FAST，開啟專屬的「LINE FRIENDS RUN」APP，跟着教練訓練上充滿樂趣又有驚喜的跑步旅程，完成一個又一個跑步訓練，一齊用最快樂的節奏朝着自己訂下的



2KM、5KM 或 10KM「BROWNIE 自我挑戰」任務進發。大會特別為「BROWNIE」訂製「BROWNIE 身份認證包」，各「BROWNIE 自我挑戰」任務將配備不同的專屬跑步裝備，完成「BROWNIE 自我挑戰」後，更可贏取世上首面「BROWNIE 自我挑戰金牌」。

當大家初起不適時，可以試試以上的食療，如果仍然不適，就應該立即諮詢你們的家庭中醫。