

平時多關心 健康不操心

四季與時辰

中醫養生保健手冊



中華民國中醫師公會全國聯合會 發行
台北市中醫師公會 協辦



序文

隨著社會的發展，和醫學的進步，世界上的人口已突破60億，並且日益增多。人民的健康不僅是個人的幸福，而且也是家庭的歡樂與社會的財富。生命對於每個人只有一次，人人都希望健康長壽。要保持身體的永遠健康，四季與時辰的養生，至關重要。

我們生活的世界裡充滿了各種律動：仰望天空有日月星辰的起落；靜觀大地又見潮來潮往、冬去春來的四季變化。而日日與時間追逐競走的人們，其身心狀況更是如星月般陰晴圓缺波動起伏。近年來，身為醫師的我們發現，某些疾病的防治工作，若能配合四季及時辰來養生，療效會明顯增強。而古老的中醫子午流注理論，更是生動地描述了人體十二經絡臟腑氣血活動的規律性；也成為中醫師臨床辨證論治的重要參考依據之一。

中醫診斷和治療疾病，始終立足於整體觀念之上，而把人體內臟和體表組織、各器官之間看成是一個完整的統一整體。人生長在自然環境中，四時氣候、地土時辰……諸方面的變化，必然對人體的生理、病理產生不同程度的影響。

臨床經驗告訴我們，雖然用「補偏救弊」的方法可以治癒任何錯綜複雜、危重的疾病。但終究比不上從整體觀念出發，掌握四季時辰與飲食之關係以調理五臟六腑，提高機體抗病能力的預防醫學方法。

人體氣血運行盛衰，受著自然界陰陽消長的影響。因此，注意四季及時辰變化給予五臟六腑適當調理，以強化其功能的方法，在臨床研究中認為其功效有如順水推舟。

目 錄



春	春與臟腑的關連	3
	藥膳保肝最有意義	4
	飲食適度且避免過勞	5
	多吃能釋出干擾素食物	6
	好好寶貝你的肝臟	7
夏	夏與臟腑的關連	8
	夏季食療藥膳益處多	10
	夏季心臟養生之道	12
	消暑退火另有妙品	13
	經穴按摩法也很有效	19
秋	秋與臟腑的關連	20
	吃得正確有強化呼吸系統之作用	21
	秋季養生之道	23
	秋季經穴按摩永保安康	24
冬	冬與臟腑的關連	25
	養生秘訣在滋補腎陰	28
	勤快按摩穴道永遠平安	30
	脾為體力的根基	31
	脾病的症狀何其多	32
	強化脾胃功能得長生藥膳	33
	養生經穴按摩保安康	34
	十二時辰養生	35



春雨臟腑的關連

春季因陽氣生發，人體新陳代謝開始旺盛；而風為春季主氣，又多襲於肝，所以春季飲食應以平肝熄風、滋養肝陰為主，選用扶助正氣的補品，同時宜食清淡食物，如新鮮的蔬果，豆腐、綠豆芽、黃豆芽、青豆等。但也嚴忌熱補以助陽，如高熱量、高蛋白的豬頭皮，海鮮蝦蟹類及韭菜和酒類，以免生火助陽，誘發病情。此外，應調節飲食起居，積極地適應天時氣候與自然環境的變化，保持人體內外環境的平衡，才能維持身體健康。

在疾病療養方面，中醫認為四季氣候變化，對人體生理、病理，均產生一定的影響，須根據不同的季節採用不同的方法。春季為草木滋榮季節，在五行應木，在五臟應肝，在六淫之邪屬風。而肝為剛臟，屬春木而主風，所以肝病多以風的形式出現，即所謂「諸風掉眩，皆屬於肝。」

中醫所說：春季主「肝」，這裡所謂的「肝」，包括現代醫學的肝臟和神經系統，尤其是自主神經以及運動系統、血液循環系統、內分泌系統和視覺器官等的部分功能。因此，治療與保養之道包括了疏肝、清肝、瀉肝、平肝、鎮肝、養肝、柔肝、溫肝等八法。而對於肝臟本體的護養更不容忽視，「人生要彩色」肝臟的保健更是迫切的需要。



藥膳保肝最有意義

一、芹菜蜜汁

以新鮮美國芹菜洗淨切碎、放入果汁機攪碎取汁，加蜂蜜燉熱，溫服，每日一次。有清熱解毒、養肝滋陰的作用。



二、悅肝粥

用虎杖五錢，黨參、丹參各二錢，麥芽、牛膝各一錢，柴胡、甘草各五分，以二千西西的水煎成一千西西的藥汁去渣，加入洗淨的白米約八十克煮粥，粥熟加入白糖，溫服，有疏肝熄風、清熱解毒、活血養血、理氣止痛的效用。

三、雙耳粥

以黑白木耳各一錢，去子紅棗五枚，白米八十克，各洗淨後，加水適量，放入鍋內燉熟，再加入冰糖即成。有滋陰養肝作用，對於肝陰不足、五心煩熱有特效。

四、玫瑰參耆茶

以玫瑰花、西洋參、黃耆、枸杞子，去子紅棗各一錢，以一千西西水煎至五百西西，再加入少許冰糖即可飲用。有保肝、強肝、激活肝臟細胞的神奇效果。





飲食適度且避免過勞

對於肝臟所控管的系統發生疾病時，除應積極治療外，更應注意平時的調養和護理。大體上應注意下列幾點：

- 一、避免過度勞累，保持心情愉快。休息能增加肝血流量，賦活肝臟細胞。俗云：「大怒傷肝」，平時不宜發怒，亦不可過分憂鬱及沮喪。
- 二、戒食辛辣、油炸及酒等刺激性食物。酒容易對肝產生不良影響，而辛辣、油炸食物會燥火動肝，損耗肝陰。
- 三、減少感染性疾病的發生。由於各種病毒及細菌的感染均會對肝系統造成損傷。
- 四、平常須攝取充足但適量的營養。多吃香菇、海藻、菠菜、花椰菜、四季豆、黑、白木耳、馬鈴薯等含有豐富維生素及礦物質的蔬菜類，並且適量食用優質蛋白質的海魚及豬肉，避免肝臟的負擔增加。



若能掌握春季這個時機好好調養肝臟，將可增強抵抗力，貯藏對抗疾病的力量；調節免疫力及增強復原能力，使身體變得輕盈且保持良好的精神狀態，增強對壓力的耐力，使體力充沛、不易疲勞，最重要的是變得更年輕而健康，進而獲得幸福與美滿。



多吃能釋出干擾素食物

肝病患應特別注意的營養問題

一、必須盡量攝取營養價值高的蛋白質

高蛋白及高熱量食物運化成養分，才能改善肝病、強化治療效果，因此每天的飲食當中最好能有適量的大豆、穀類、魚貝類及肉類。除了攝取到高蛋白及高熱量之外，黃豆還富含有膽鹼，可預防脂肪肝的發生；而魚貝類含有豐富的核酸，能增強肝細胞活力，進而使損傷復原，當然對於防治肝病有極為明顯的幫助。



二、多食含有維他命與礦物質的新鮮蔬菜：

新鮮蔬菜中如蓮藕、花椰菜、菠菜、海帶、紫菜、胡蘿蔔、青椒，均含有豐富葉綠素、維他命及豐富的牛磺酸，不僅能修復肝臟細胞的損傷，同時可預防肝臟疾病發生。

蔬菜的吃法必須嚴守生吃，或煮、炒、涼拌等適當性的變化，少用炸、烤，以免破壞維生素而喪失效用。



三、多吃含有促進干擾素抗體釋出的食品：

食物中的香菇、小金菇、木耳，均含有多醣體物質，可促進干擾素的抗體釋出。肝病，尤其是B型肝炎或C型肝炎，臨床上已試用干擾素來治療，效果尚稱不錯，如何妥善

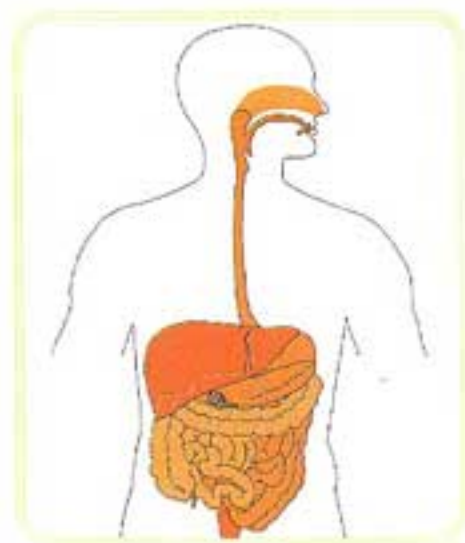


應用，仍在努力研究中。但與其用干擾素，還不如在日常生活中多攝取能促進干擾素釋出的食物。



好好寶貝你的肝臟

肝臟是身體內複雜的內臟器官，具有非常重要的功能。它擔負貯藏及製造營養素的角色，全天供給營養以應身體之需，宛如一座非常精密的化學工廠，一旦損壞後要徹底地根治，必須靠本身的毅力，積極地配合飲食方法及和醫生密切地合作，才能擺脫肝病糾纏的苦惱。健康的人更要嚴守少喝酒、不熬夜、不過勞的原則，才能有效預防。





春季經穴按摩保健康

如果再輔以「經穴按摩健康法」，更能發揮具體的效果。最有效的穴位是拇指的少商、手掌的魚際、手腕的太淵或食指的大腸穴，無名指的肺穴及肝穴。在這些穴位以側拇指突或筆尖、牙籤加以刺激。不僅可減輕疾病的症狀，同時可調節人體機能狀態，發揮身體的抗病能力，以達到祛毒除病的目的。



夏



夏與臟腑的關連

在一年四季的氣候變化過程中，與人體密切相關的有氣溫、氣壓、濕度、陰晴等相關。「內經」早有「人與天地相應」、「人以天地之氣生」的說法，闡明自然環境乃人類賴以生存的基本條件，人類要想維持正常的生命活動，就必須與自然環境相適應，否則就會失去健康、引起疾病。「素問」，四氣調神大論說：「陰陽四時者，萬物

之終始也，死生之本也。逆之災害生，從之則苛疾不起。」即指出人類的生活只有與自然界的變化相適應才能健康長壽。



夏季炎熱在五行應火，在五臟應心，在六淫之邪多暑病，然夏有非時之寒，即季節氣候往往出現反常的變化，更易引起疾病。

而心「主神明」，亦即負責人體一切高級複雜的精神活動及正常的意識思維。「主血脈」，乃指全身的血脈統屬於心，而由血脈向全身各組織輸送養料以維持正常機能。如果這些系統發生障礙，即可能出現多種病症。

傳統醫學所說的心，以現代醫學而言，包括了人體整個血液循環系統、大腦皮層活動的中樞神經系統，負責思考、分析、綜合、歸納、判斷，同時也控制整個機體的生理活動，使各組織器官正常運作。

心的這種功能是人們認識世界和改造世界不可缺少的物質基礎。因此，對於心臟本體的養護更是不容懈怠。



夏季氣候炎熱而多雨，暑熱挾濕，熱能傷陰、耗氣，故飲食應以補氣養陰、清熱祛暑為主，可多吃西瓜、綠豆、荸薺、甘蔗、冬瓜、黃瓜等。



夏季食療藥膳益處多：



一、參歸豬心湯：

先將豬心洗淨切成兩半，用熱水澆淋後，加上一千五百西西的水，放入黨參、當歸各一錢半，再加入紅豆約二十公克、香菇五朵同煮，瀝去浮油，待熟後去渣即可喝湯吃肉。本方能治心虛氣逆、心悸的症狀，同時兼有補血、清血、鎮靜之功能。



二、靈芝洋參三七散：

以靈芝、西洋參、丹參、三七各五十克之科學濃縮中藥共同調配而成，每日服用二次，每次三克，以溫開水送下。有養心益氣血、通絡止痛之功，對於冠心病、心臟衰竭、心悸、胸痛、口乾有奇特的療效。



三、菊冬山楂茶：

以杭菊花、山楂各三錢、麥冬一錢以濾紙包好，水煎或開水沖浸，每日一劑，代茶飲用。即有明顯的清心解熱作用，適用於冠心病、心絞痛、高血脂症等。



四、三白飲：

用白茅根一兩、白木耳五錢、白砂糖二錢，水煎代茶飲，有滋陰潤肺、養胃生津、清熱利尿、消暑祛痰之效。



五、三仙飲：

用茉莉花一錢、菊花二錢、金銀花三錢，水煎作茶飲。此方有解熱、消腫之效。尤其是對內熱不解、伴有感冒後之中暑患者，療效顯著。

六、西洋參茶：

用西洋參二錢水煎作茶飲。此藥性涼又兼補性，夏天最宜，火盛之人可用。

七、北耆茶：

夏季時每天用北耆五錢，水煎代茶，加少許冰糖，具有止汗、提神、消除疲勞、防止感冒等作用。

八、枇杷檸檬汁：

枇杷五個，洗淨去蒂剝皮後與一百西西的水，加一匙蜂蜜，和一匙檸檬汁調和而成，可消暑、解渴、降火。此方獨具夏日風味，香醇爽口。



九、冰糖蘋果桃：

將蘋果削皮去核、切塊，櫻桃洗淨去核。鍋內放入二百西西的水，加八十克冰糖熬化，略稠時放入蘋果及櫻桃，待糖汁浸入果肉後，即可食用。



夏季心臟養生之道

心臟所掌管的系統發生異常時，應積極地治療，亦須配合平時調養，除此之外，更應隨時提醒自己，做到下列各點：

1. 由藥物引起的心臟病，應就教醫師小心使用。
2. 適當的運動，如散步、游泳、爬山、體操等，以增強體質、強化心臟的功能。
3. 飲食宜清淡，選擇易於消化而富有營養的食物。
4. 保持樂觀的態度，消除疑慮，增強抗病的信心。
5. 戒食辛辣、菸、酒等刺激性食物。





消暑退火另有妙品

炎炎夏日，艷陽高照，流汗既多，難免感到體力不足，食慾不佳，而且稍一不慎，還可能感染腸胃炎、皮膚病、尿道炎、口內炎、咽喉炎、牙齦腫痛、青春痘……等等爲了消暑而吹冷氣、電扇，也可能出現冷氣病、筋骨痠痛等症狀。如果能在此時，自己製作「炎夏健康涼飲」，既衛生又有消暑退火功效，真是一舉數得。這些簡單易做的涼飲有：

一、止渴烏梅湯

原料：烏梅五十克、山楂二十克、枸杞子三十克、廣陳皮十克、生甘草三十克、白茯苓十五克，紅棗十克、使君子五克、清華桂三克、紅砂糖三十克、純蜂蜜四十五克。



作法：把藥材用三千五百西西的水煎取一千五百西西濾去藥渣；加入紅砂糖、純蜂蜜，待冷卻，儲放冰箱，即可飲用。

功效：有健脾益胃、殺菌消積、生津止渴之功效，因本品富有蘋果酸、枸橼酸、維生素、胡蘿蔔素、鈣與鐵，對於夏季常見之虛熱久咳、食慾不振、久瀉久痢、虛熱口渴有良效。且本品能增強白血球的吞噬

能力，與調節免疫機能，可做為夏季健胃止渴、抗
病毒、抗真菌、抗癌的營養飲料。

禁忌：服用本品時，忌飲熱茶，因茶含咖啡因、茶鹼及鞣
酸會影響效用；同時忌吃油炸熱物，以免火氣上
升。本品之清華桂、廣陳皮、烏梅皆性溫，所以內
有實熱便秘之人禁服。

二、解暑六鮮汁：

原料：蓮藕一百克、蘋果一百
克、梨一百克、西瓜二百
克、蕃茄一百克、荸薺一
百克、蜂蜜五十克、冰糖
五十克。



作法：將上列材料有皮者先去皮，再切成小塊放入果汁機
打碎攪勻，而後再加入蜂蜜、冰糖五十克即成。

功效：有生津止渴、解暑除煩之效能。本品含有多種維生
素、礦物質、蛋白質，能有效抑制金黃色
葡萄球菌、大腸桿菌、綠膿桿菌，對於
暑熱煩渴、熱盛傷津、小便不利、咽
喉疼痛、口瘡、吐血、便秘等症，更
能發揮迅速的治療效用。確為夏季養生
保健不可缺的飲料。



禁忌：本品涼血清熱殺菌、通便之功用甚強，若體質虛弱、脾腎虛寒、血虛者慎用。

三、驅暑甘蔗椰子汁：

原料：椰子一個、甘蔗一支約三台斤。

作法：椰子取汁、甘蔗去皮榨汁，兩者攪勻。

功效：有消暑解熱、生津解渴之功效，對於熱病傷津、心煩口渴、反胃嘔吐、腳氣水腫、肺燥咳嗽、大便燥結、宿醉等症有立竿見影的功效。本品不但風味獨特，而且營養豐富，含有糖類、脂肪、蛋白質、維生素，及鐵、磷、鈣、鉀、鎂、鈉等礦物質，常飲用更能驅除肝斑、黑斑、熱癩生瘡、皮膚炎等症，是夏季養顏美容獨到之方。



禁忌：椰子及甘蔗為甘寒之品，清熱作用強，有刺激腸胃蠕動的功能，急性胃腸炎之人禁服。



四、消暑五汁飲：

原料：小黃瓜二十克、蘋果二十五克、枇杷二個去子、鳳梨十五克、胡蘿蔔十五克、蜂蜜三十克。



作法：各物洗淨去皮取果肉切片，加蜂蜜水同時放入果汁機充分攪打均勻，而後加少許冰塊即成。

功效：有生津止渴、清熱利尿、滋潤皮膚之功能。本品含有豐富的維生素B、C、葉綠素、有機酸、蛋白質、礦物質及各種酵素，對於治療顏面痤瘡、長痱子、夏季皮膚炎、色素沉澱、高血壓、口內炎、失眠等症能收立竿見影之功。尤其提供病後調理，使其迅速恢復體力，並治療皮膚乾燥，是養顏美容的最佳上品。

禁忌：本品皆為清涼生津之品，與熱茶同飲減低療效。

五、消暑降壓茶：

原料：柿葉六克、香薷三克、紫蘇二克、薄荷一克，以上均為乾品。

作法：將上列藥材洗淨，晾乾，再裝入濾紙袋封好，以一千西西的水煎熬成五百西西當茶飲。

功效：有解表驅暑、化濕行水、溫胃調中、利水消腫的功能，所以對於夏季因暑濕感冒、發熱惡寒、頭痛、腹痛、嘔吐泄瀉、腳氣腫脹、急性胃炎有明顯的效果。本品含有維他命C、維他命A、維他命D等各種成分，對於罹患壞血病、貧血症、高血壓、動脈硬化症的患者而言，是夏日的聖品。尤其預防中暑更有神奇效果。

禁忌：原料中的香薷和紫蘇皆能擴張皮膚血管，刺激汗腺分泌，有發汗解熱的作用，所以，對於身體虛弱而多汗的人，服用本品必須酌量服用，不可過量。



六、驅暑清熱茶：

原料：金銀花三克、杭菊花三克、白茅根二克、枇杷葉二克、黑糖二克。

作法：將藥材洗淨、晾乾，裝入濾紙袋內封好，以一千西西水熬成五百西西，去渣及沉澱物，放入黑糖，攪勻，存放入冰箱冰涼即可。

功效：具清暑熱解毒、退虛熱消腫止痛、涼血利尿止痢之功能，對於治療急性腸炎、細菌性痢疾、夏季發熱、腳氣水腫、尿道炎、膀胱炎、夏季皮膚炎、青春痘效果良好。本品堪稱夏季上呼吸道感染、腸胃道疾病之最佳防禦聖品。

禁忌：本品之金銀花、杭菊花、白茅根皆是寒涼之藥，抑菌消炎作用甚強，易刺激胃酸分泌，所以脾胃虛寒，有消化性潰瘍之人需慎用。

七、三瓜涼夏湯：

原料：西瓜三百克、冬瓜三百克、甜香瓜三百克、鮮白薔薇花二朵、綠豆三百克、桔餅十五克、冰糖八十克。

作法：將綠豆浸泡洗淨入鍋，加水適量煮開，待綠豆熟爛之後，加入冬瓜及桔餅切成的小細丁再煮沸約八分鐘，放入冰糖及白色薔薇花，稍煮待冰糖溶化即可食用。

功效：有清熱除暑、除煩止渴、涼血止血、解酒毒、降血壓之功，本品含有大量蔗糖、果糖、葡萄糖、豐富的維生素B、C、D及多量的有機酸和氨基酸以及鈣、磷、鐵等。對於夏季炎熱，感受暑邪所致煩渴、氣短、膀胱炎、尿道炎、熱痢下血、暑熱吐血、頭暈噁心、四肢乏力、食慾不振、皮膚熱癩生瘡、長痱子有明顯的防治作用，是夏令很好的一種清涼點心。

禁忌：本品清涼除熱之作用強，產後、病後體質尚虛當宜溫補，所以不宜多食。





夏季經穴按摩法也很有效

夏季除「食療法」之外，「經穴按摩健康法」也同樣具有療效。

平日經常按壓下列幾個經穴：①中指中央線往下延長與生命交叉點，即所謂「胃腸點」之處；②「胃腸點」附近的區域「調理三針區」；③靠近生命線的拇指丘，即所謂的「脾胃大腸區」，不僅能調理人體機能發揮身體的抗病能力，同時亦有消暑、祛毒、除病的效果。

我想無論是「食療法」或是「經穴按摩健康法」，對於夏季所引發疾病的預防及治療都能發揮具體的效果。除此之外，配合適當的運動以及攝取均衡的飲食……，也都是夏日抗病不可或缺的保健之道。只要經常按摩穴位，相信必定能夠過個健康愉快的夏天。





秋



秋與臟腑的關連

秋季之氣收斂肅殺，在五行應金，在五臟應肺，在六淫之邪多燥病，然而溫差變化甚大，常有「秋老虎」的說法，稍一不慎，即易引起呼吸道疾病。

肺位於胸中，上連喉嚨，開竅於鼻，在臟腑所處的部位最高。它的生理特性是「主氣」，司呼吸，為體內外氣體交換的通道；另外，主治節，朝百脈，輔助心臟維持血液的正常循環；「主肅降」，通調水道，參與體內水液的代謝。如果這些功能出現異常，即可能出現多種或複雜的病症。

秋季氣溫逐漸轉涼，而燥氣襲人，此時口咽、皮膚等均感乾燥，燥能傷津易引起口渴、鼻乾、皮膚乾燥，為了「防患於未然」，飲食應以滋陰潤燥為原則，在講求陰陽平衡，臟腑機體免疫力的同時，應給予甘淡化陰或酸甘養陰法。

中醫所談的肺不但包括整個呼吸系統，還包括肺循環和部分體循環在內。肺氣不僅有助於心臟的跳動，其他如口的說話、耳目的視聽、腿的走路、手的工作、腦的思考、五臟六腑的功能活動，無一不與肺氣有關。所以凡呼吸系統、水液代謝障礙、血液循環障礙、咽喉、鼻子等方面病症，都要從「肺氣」是否充盈來考慮。



吃得正確有強化呼吸系統的作用

吃得正確確實有強化呼吸系統的作用。此時適宜的食療包括：

一、麥冬米粥：

將十五克麥冬洗淨以五百西西清水，以慢火煮一小時後去渣留汁備用，把米一百公克洗淨煮成半熟後再加入麥冬藥汁，砂糖，再煮熟，即可食用，對於肺燥乾咳、咽乾口燥、肺癆、肺癰、肺結核、支氣管炎有良效。



二、百合蜜汁：

以生百合、西瓜紅肉、蜂蜜、白糖各五十克，加入一百西西的水熬至黏稠時即可食用。適用於肺癆久咳、肺燥咳嗽或痰中帶血、咽乾聲啞、慢性支氣管炎之患者。

三、菊花銀耳：

將鮮菊花以清水洗淨備用。將銀耳泡開洗淨，再將一千西西的雞湯放入鍋內，加入少許米酒，

並入銀耳絲及菊花微煮，即可飲用。適用於外感風熱、肺熱咳嗽、痰黃黏稠、口乾舌燥、血管硬化等病患。



四、參耆精：

將蘇黨參及黃耆各八兩，加水適量煎熬，每三十分鐘取葉汁一次，共取三次後，再混合以文火煎熬至稠黏時，待涼後加入白糖混合均勻，有補肺益脾之功，適用氣喘、頭暈、納差之患者。

五、五山參母汁：

山藥一兩半、北沙參四錢、知母三錢、五味子一錢半，加水一千西西共煎半小時，日分三次服用。有補肺養腎、滋陰清熱的功效，可治療熱病煩渴、肺熱咳嗽、支氣管炎、咽炎。



六、藕節川杏汁：

先將水及藕節一兩，生地五錢，茜草、川貝、杏仁各三錢，甘草一錢同煎半個小時，取汁去渣，再加入阿膠三錢烱化（溶化之意），日分三次服用。有清熱止咳、散瘀止血之功效，適用於肺熱咳血、吐血之患者。

七、百麥參耳茶：

把百合、北沙參各三公克，麥門冬二公克裝入濾紙袋內，稍沖洗備用，鍋內入銀耳二公克，藥材包及水三杯，以大火煮開，改小火煮至湯汁剩約一杯時，去藥材、濾袋，待涼加蜂蜜拌勻即可。凡對肺臟疾病如慢性支氣管炎、支氣管哮喘、肺氣腫、肺結核等所引起之咳嗽、氣短而言、口乾舌燥、聲音嘶啞、身體消瘦、咳痰帶血等症狀有明顯的改善作用。



八、杏仁牛奶粥：

將桑白皮、生薑片、大紅棗各十公克，水煎去渣取汁，下白米文火煮粥，至粥熟時入二百五十西西的牛奶、十公克的杏仁粉，攪勻，再煮沸即可食用。有清熱瀉肺、止咳化痰、平喘的功用。主治咳嗽、哮喘、喉中痰鳴、慢性氣管炎。



秋季養生之道

秋天氣候變化多端，有「秋老虎」之稱，因此必須隨時隨地提高警覺，處處提醒自己做到下列各點：

- 一、注意氣候變化，防止受涼，並注意飲食衛生，避免病菌感染。

二、當吸入過多冷空氣時，就不宜進食含糖類和纖維素多的食物，如捲心白菜、韭菜，汽水和麵包亦不宜多吃。



三、腹部受涼後，不妨多吃些有暖腹、驅寒功效的調料食品，如生薑、蔥白、芥末等。

四、多吃具有斂陰、滋陰、生津作用的酸味食品，如山楂、烏梅，於飯後食用，又可助消化。

五、平時多食梨、甘蔗、鮮藕、銀耳、黑木耳。

六、忌食炒、炸、辛辣、菸、酒之品，以免再耗津傷陰。



經穴按摩永保安康

健康及長壽是大家所追求的目標，秋天氣候變化多端，惟有經穴按摩於養生更能永保安康。



最佳的穴位有位於手背的合谷穴，手腕部的太淵穴及神門穴，無名指的肺穴，食指的大腸穴，位於魚際處的呼吸治療區，經常揉、捏、按、壓這些穴位即能強化肺的功能，提高抗病的能力。



冬季與臟腑關連

冬季主養陰

冬季從立冬開始，經小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等節氣，直到立春前一天為止。冬三月自然界萬物生機閉藏，陰氣隆盛，人體腠理緻密，陽氣潛藏，陰氣轉盛，在病變方面，寒涼之藥，更易增加陰氣，不宜多用。在養生方面，要注意保持陰氣的平和，使陽氣固密，這就是「冬季養陰」的道理。如果有所違背，就會損傷腎氣，到明年的春天就容易生病，使人體適應春天升發之氣的能力降低。

冬季天氣寒冷，在五行應水，在五臟應腎，六淫之邪多寒證。加上氣候變化多端，時而由寒轉暖，時而由暖轉寒，溫差變化甚大，稍一疏忽，就易生病。

腎位於腰部，左右各一，開竅於耳及二陰，主要功能是藏精氣。而「元陰」、「元陽」皆藏於腎，為水火之臟，生殖發育之源。又主水液，為維持體內水液平衡的主要器官，所以有「先天之本」、「生命之源」的說法。中醫學對於腎生理功能的論述，與西醫不完全相同，它包括泌尿、生殖、內分泌及腦的部分功能。若此功能異常，多種而複雜的疾病將一一浮現。

冬季養生法門

冬季天寒地凍，草木凋零，是四季中最冷的季節，自然界顯示著陰盛陽衰的現象。人們的養生必須注意順應自然界的陽氣潛藏，在生活中要「避寒就溫」，勿使陽氣外泄而受損傷。養生法門包括：

一、預防凍瘡：

天寒時，人的手足、耳等處最易受凍，嚴重時也可潰爛成瘡。其預防方法是，在戶外時要注意保暖，穿戴防寒物品，並經常活動，使氣血流暢。

二、防止寒流侵襲加重病情變化：

寒流頻頻來襲會降低人體的抵抗力，進而給各種病毒和細菌可乘之機。寒流也會使心肌梗塞病情加劇，同時對於肺氣腫、關節炎、風濕病、慢性肝炎等疾病都有影響。最簡單的預防法是經常注意天氣預報，及時掌握天氣的變化，注意添衣禦寒，避免身體著涼，同時加強鍛練身體，不斷增強體質，提高抗體對外界自然環境變化的適應力，增強對各種疾病的抵抗力。

三、持續性的適當運動：

在寒冷的季節堅持以自己的嗜好選擇氣功、太極拳、體操、慢跑、快步走、溫水游泳等適當運動，可使氣血調暢，筋骨健壯，可說是抵抗寒冷的有效藥方。

四、善用食補和藥補：

冬季爲了抵抗寒冷，可以適當進補。在食補方面，羊肉、牛肉、雞肉、鴨肉、鱈、魚、蛋、木耳、藕節，都是很好的補品。在藥補方面，必須根據個人的體質辨別選用。最好先作食補，可選用芡實燉豬排，或芡實、紅棗、花生加冰糖燉服，以調整脾胃功能。也可用當歸、生薑、大棗、桂圓燉羊肉，效果良好。在進補時，最好不要吃生冷和過於油膩的食物，以免妨礙脾胃消化功能，影響補藥的吸收；進補期間，如遇風邪感冒、發燒、腹瀉，應暫時停服各類補品，以防補藥戀邪，待恢復健康後再服。



五、妙用補藥酒：

冬季氣溫低，喝少許酒能促進血液循環，疏通經絡。藥酒是用米酒或高粱酒浸泡，有補益氣血、強身作用的中藥，使藥物的有效成分溶解於酒中，濾去渣而製成的酒。但肝臟病、高血壓者不宜飲用。





養生秘訣在滋補腎陰

臟象學說中特別重視腎陰與腎陽，在臨床上有重要的意義，我們都以腎的精氣作為維持生命活動的物質基礎，對人體各個臟腑有著滋養、潤澤作用的稱為腎陰。人體各臟腑失去腎陰的滋養就會產生一系列病變。而腎陽虛除發生水液代謝和生殖機能等病變外，還能引起其他臟腑的生理活動之衰退。因此，對於腎臟本臟的維護工作是極其重要的部分，則「補腎」的養生秘訣更應重視：

一、棗蟲烏骨雞：

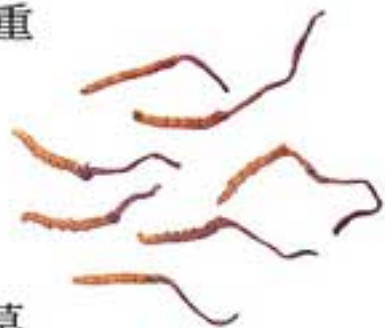
藥物及材料：烏骨雞一千公克，冬蟲夏草

十五公克，紅棗五十公克去核，紅葡萄酒五十公克，食鹽五公克，生薑五公克，大蒜五公克。

製作方法：將烏骨雞去內臟洗淨剝成大塊，把紅棗去核泡發、冬蟲夏草洗淨，將上品放在蒸碗內，再入材料及水，蒸熱約二小時後取出，揀去薑、蒜即可食用。



主治效能：適合於腎臟虛弱、骨蒸勞熱、腰膝痠軟、眩暈耳鳴、健忘失眠、五心煩熱、遺精盜汗、視物不清、婦女崩漏帶下、久病體虛人的調養膳食。



二、參棗蛤士蟆：

藥物及材料：高麗參十公克，紅棗去核五公克，冰糖五十公克，蛤士蟆一百公克，澱粉三十公克。



製作方法：將高麗參、紅棗以一百西西蒸約一小時，去渣備用。將蛤士蟆用溫水泡發好，揀去墨線。用淨鍋加水三百西西，放入冰糖熬開後，再放入蛤士蟆熬熟，放入棗汁，並用水澱粉勾芡，待全熟後即可食用。

主治效能：有補虛益精、強壯身體的功能，適應於腎精虧損、生殖機能低下、潮熱盜汗、久病體虛、產後虛弱以及神經衰弱者有良效。

三、羊奶山藥羹：

藥物及材料：羊奶三百西西，淮山藥二十公克。

製作方法：將淮山藥炒黃研為細末，羊乳煮沸後，加入山藥末，調勻後即可食用，一日一回。

主治效能：有滋陰益氣、潤胃補腎的功用，可治療胃腎陰虛所引起的口渴、反胃、腰痠等症。尤以慢性腎炎具陰氣不足者更為有效。





勤快按摩穴道永遠平安

健康是您的權利，而保健則是您的義務，天氣多變時，不妨勤快點，多做經穴按摩健康法，其中最特殊而擁有神奇效果的穴位，位於小指遠側指關節第一橫紋中點的「腎穴」及小指第二指關橫紋中點的「命門穴」，以及位於生命線下緣的「腎臟

反射區」、「副腎反射區」，或在肚臍下三寸（四橫指寬）的「關元穴」。用指腹、指尖、縮入式筆尖、鈍物在以上



穴位做上下的按壓刺激方式，或細心地揉、擰、捏或輕緩地按摩，即能使衰弱的腎臟或副腎的機能活性化，也能調節人體的機能及發揮有效的抗病能力。





脾為體力的根基



我們知道，就消化系統而言，胃主消化、脾主吸收；如果吸收不好，小孩子的發育就受影響，大人則可能營養不足、體力不佳，所以說脾是非常重要的。這也就是傳統醫學一向強調肝、心、脾、肺、腎五臟並列的理由。

應包含所有消化系統，以西醫的觀點來說，「脾」單指脾臟臟器，和身體的防衛反應有著密切的關係。所以，與其說脾臟疾病是一種獨立的疾病，不如說是因為某些疾病而續發的病症。

通常身體的發炎、瘀血、脾臟的增殖性反應、病態物質沉澱及腫瘍等與血液有關的病變，都會造成脾的腫大。其中，增殖性反應的脾腫大通常是因為溶血性貧血、血小板紫斑症引起，嚴重時，常用手術切除脾臟加以治療。

但在中醫的理論中，脾所掌管的領土可就大得多了。所謂「脾」不單是個臟腑，還包括了其延伸功能的所有系統，例如：口腔、唾液、胃、胰、大腸、小腸等消化系統均包含其中，再者如凝血原及纖維蛋白原缺乏或其他原因引起的血管相關疾病，都和脾功能有著密不可分的關係。

簡言之，中醫所謂的「脾」只是代表符號，而非單純的器官或功能的表徵。

脾性喜燥惡濕，故脾功能不佳，會造成水分代謝功能

失常，引起腳氣腫、眼睛及身體其他部位浮腫，所以，脾功能不好的人，切忌食用過多冷冰的食物，否則病情會益形惡化。同時，脾亦具「統血」的重要任務，所以脾功能若不振也會造成貧血、血友病及女子經病帶下症。

另外，胃主消化、脾主吸收，所以，「脾土未開」會造成食慾不振、發育不良，消化、吸收功能均明顯遲緩。

腸胃為倉廩之官，專事負責補給之職，因為人體一定要靠脾胃的消化、吸收、運輸營養至身體的每一組織器官，才能健康、有活力，所以，一旦這種運輸功能出現障礙，勢必造成身體的不舒服。



脾病的症狀何其多？

脾的症狀很多，通常脾氣虛弱的人有食慾不振、肚子易脹、腹悶的現象，若出現便溏情況，可以判定是脾臟出了問題（所謂便溏是指排便不成形，一解在馬桶就散開）；一個人如果面色肌黃、黯淡、嘴唇蒼白，則屬脾虛。平日要健脾胃功能，可以服用四君子散、六君子湯、香砂六君子及藿香正氣散。



強化脾胃功能得長生藥膳

其他脾胃不振引起的不適，可依其病因，在醫師的診治下服用多種藥物。

有時候常吃藥膳，更是健脾的最佳途徑：

一、蘋果炒瘦肉：

將蘋果兩顆削皮去子後切丁，瘦豬肉五十克切丁，兩者一起炒熟，加入適當佐料即可食用。



作用是潤脾健胃、生津止渴，對於消化不良情況療效奇佳。

二、荔枝棗泥羹：

荔枝十五顆去皮去子，紅棗十五顆去子，加入太白粉、白糖，放入水中煮沸即可食用。

作用是健脾生血，可有效改善消化不良、食慾不振及夜間頻尿等現象。

三、花生汁：

將新鮮花生加入少許的水，放入果菜機中榨成汁，在飯前飲用三十西西左右。要特別注意的是，已經發芽或存放過久已有黃麴毒素的花生就不可以用，以免中毒。



作用是和胃、調中、健脾益氣，對慢性胃痛、十二指腸潰瘍、便秘及皮膚滋養具療效。

四、糖蜜紅棗飲：

將紅棗五公克，加入少許蜂蜜、紅糖加水煮沸飲用。
作用是溫中健脾、幫助消化，對消化性潰瘍助益大。

五、薑桂豬肚湯：

豬肚一個洗淨，加入生薑十五克、肉桂三克熬煮。

作用是健脾養胃、溫中散寒，對於腸胃功能遲緩引起的嘔吐、大便稀溏、消化能力差具有療效。

六、牛奶雪蛤湯：

先將雪蛤泡開，放入水中煮沸後再加上鮮奶、少許冰糖或葡萄糖即可食用。

作用是益脾和胃、滋陰潤燥，對於反胃、嘔吐、飲食難下、大便燥結像羊屎等症狀具明顯改善效果。



七、二至紅棗湯：

先把二十五克的女貞子，二十五公克的旱蓮草熬出湯汁，再加上十枚去子的紅棗煮沸食用。

作用是補肝腎、滋陰補血、止血，對於胃潰瘍、十二指腸潰瘍，出血、失血、貧血具有療效。



養生經穴按摩保安康

調理脾臟，發揮腸胃系統疾病的功能，就必須經常按摩胃脾大腸區、胸腹區、勞宮穴、合谷穴等。



十二時辰養生

一、子時養生（午夜11時～1時）：

子時正是午夜十分，大部分的人都在休息的時刻，它是十二時辰之首，是足少陽膽經最旺時刻。膽生理功能為內藏膽汁，幫助各類食物之消化代謝。膽經的盛衰對於人之情志，臨事之判斷能力、臨場之應變方法，有重大的影響。膽經常見之疾病為黃疸性肝炎、膽石症、膽囊炎、神經官能症等。容易出現之症狀為：頭暈目眩、耳鳴不聰、胸脅滿痛、失眠多夢、膽怯易驚、憂愁易思、神智痴呆等症。

此時辰若患有膽病之人，理當清熱利膽、選用龍膽瀉肝湯、小柴胡湯、清膽利氣湯、膽道排氣湯、十味溫膽湯等。或參考下列養生方法：

1.藥茶：

金蒲茶：以金錢草、蒲公英，鬱金各2錢，以1000cc水熬成200cc，此時辰服下，即能立竿見影之效。

2.藥粥：

利膽粥：選用玉米鬚、蒲公英、茵陳各2錢，以2500cc熬成1500cc後去藥渣，加入糙米100公克，冰糖適量，粥熟即可服。此方有清熱消暑、利膽利尿、健胃護膽之神效。

二、丑時養生（1時～3時）：

丑時是身體況最敏感的時辰，是足厥陰肝經氣血最旺時刻，肝臟的生理功能是主藏血，主疏泄，並與情志、筋和眼目有密切關係。肝臟疾病以實證居多，多以『肝氣鬱結』所致之精神官能症、慢性肝炎、膽囊炎等最普遍。臨床上常見兩脅肋脹痛、胸悶不舒、胃口不佳、口苦欲嘔、腹脹腹痛、頭暈目眩等症狀。若欲消除此症狀，必須在此時辰做適當的調養，可參考下列各方法：

1.藥茶：三花茶。

以白菊花、金銀花、茉莉花各1公克泡茶飲用，能疏肝理氣。



2.果菜汁：蘆薈果菜汁。

用蘆薈10克、西洋芹菜5克、削皮檸檬及蘋果各1/4個、蜂蜜2小匙，上述材料同時打汁濾渣即成。它能強化肝臟、提高新陳代謝。



肝臟疾病若現虛症，出現眩暈、頭痛、視物不清、失眠多夢、消瘦乏力、四肢麻木、皮膚乾燥、粗糙等症狀，也須在此時辰使用：

1.藥粥：香菇紅棗百合粥。

材料以香菇5克、紅棗7克、百合5克、鮮花生米10克、白米30克同煮成粥。

有保肝、強肝、激活肝細胞的神奇效果。

2.果菜汁：萹肉果菜汁。

以山茱萸3克、草莓3克、葡萄5克、小黃瓜3克、蜂蜜1湯匙，少許水，打汁濾渣。



遵行上述時辰養生方法，人生永遠是活力而彩色的世界。

三、寅時養生（3時～5時）：

寅時正值手太陰肺經氣血流注此臟之時辰，此刻為人體氣血及大氣環境陰極陽生的關係時刻。肺的功能是主氣，司呼吸，外合皮毛。在病理表現上為氣機升降出入失常。肺臟素有『嬌臟』之稱，肺見虛證時就以氣、陰兩虛

見稱，表現出來的是慢性支氣管炎、支氣管哮喘、肺氣腫、肺結核等病；臨床上常見咳嗽無力、氣短懶言、乾咳無力、口乾咽燥、聲音嘶啞、身體消瘦、咳痰帶血等症狀。必須於此時辰選用下列方式調養：



1.藥茶：百麥參耳茶。

百合3克、麥門冬2克、北沙參3克、銀耳2克，入水同煮，候涼，摻入少許蜂蜜即可服用。可強化肺臟功能，有潤肺化之痰功。

2.果菜汁：杏仁果菜汁。

杏仁粉2克、蘋果1/4個、梨子1/4個、小黃瓜3克同時打汁，加入少許蜂蜜即可，具滋陰利氣之效。



3.藥粥：五味蓮子粥。

五味子5克、蓮子5克、豌豆5克、松果2克、白米60克，同煮後，加入少許鹽。食之可滋補強壯肺臟，達到止嗽、生津化痰之效用。

若肺臟見實證，最易出現感冒、肺炎、急性支氣管炎、肺膿瘍等病，臨床上經常出現發熱惡寒、鼻塞流涕、頭痛、氣喘胸悶、胸痛徹背等症狀。不同症狀也須在此時辰依不同之方法調養：



1.藥茶：枸杞桑菊茶。

枸杞葉、桑葉、杭菊各取2克以熱水沖泡，或加入少許冰糖更加可口。有清熱滌痰、消炎抗菌的效用，更可調節人體的免疫功能。



2.果菜汁：枇杷甜瓜汁。

以枇杷去子20克、香瓜去子20克，加水200cc打成汁飲用，有提高抗病能力之作用。

四、卯時養生（5時～7時）

卯時是手陽明大腸經氣血流注於此最旺盛時刻，大腸的功能是運送糟粕、排泄廢物。所以大腸的病理變化，主要是表現在糞便的異常。有因外邪侵襲；有飲食失調或誤食不潔物造成，亦有因其他臟腑功能失調而波及。常見疾病為急性細菌性痢疾、急慢性腸胃炎、急性闌尾炎、過敏性結腸炎、腸功能紊亂、習慣性便秘、腸道腫瘤、脫肛等。出現之症狀為口乾舌燥、腹脹腹痛、大便稀或溏、肛門灼熱、便膿血等情形。

大腸功能異常導致之疾病可於此時辰經常可服用：

1.果菜汁：

葡萄薑蜜汁：以新鮮葡萄50公克，生薑汁20cc，蜂蜜20cc混合，趁熱服用。即可解除煩止渴，整腸止痢之作用。



2.藥茶：

馬齒莧蜂蜜汁：平時保養大腸的特殊方法是多服以新鮮馬齒莧50克，以水1000cc，熬成300cc後加入蜂蜜20克，即可服用。能清熱解毒，殺菌止瀉，健腸淨腸的最佳療效。

五、辰時養生（上午7時～9時）

辰時是陽明胃經氣血流注於此的時刻。胃是人體後天能量生化之源頭，陽明胃經多氣多血，在全身經絡中，脈絡遍及五臟六腑，是供輸全身營養之樞紐。在病理方面，當飲食不節、飢飽失常、冷熱不調之際；或熱性病後期，津液虧耗；或病毒之邪干擾，均能傷害腸胃，發生嘔吐噎逆現象。常見之疾病為急慢性胃炎、胃潰瘍、胃癌、消化不良等。常見之症狀為胃脘脹滿疼痛、嘔吐呃逆、泛酸嘈雜、口臭等。

平常的養生於此應時辰服用：

1.花生蜜汁：

以新鮮花生200克，加水500cc，以果汁機打碎後煮沸，於每日清晨空腹時，加入少許蜂蜜食用，即能緩急止痛，和胃調中，對於胃脘隱痛之發炎及潰瘍有良效。

2.薑韭牛奶汁：

將韭菜20克，生薑10克，打汁過濾去渣，煮沸後加入等分之熱牛奶，早晚各服用一次。有溫胃健脾之功，對於慢性胃炎、胃潰瘍、胃脘痛嘔吐有極佳的療效。

六、巳時養生（上午9時～11時）

巳時是足太陰脾經氣血流注於此的時辰，也是氣血最旺的時期。脾臟為後天之本，人體生命活動得以正常進行，基本上是依靠脾的運化功能。通常治療慢性疾病時，不論補氣或是補血，補陽抑或補陰，時時刻刻都要顧及脾胃。即使治療急性病時，在遣藥立方時也應盡量避免傷胃敗脾。一切疾病的善後調理更是從脾胃著手，才能促進機體恢復健康。

脾臟疾病臨床上以虛寒為多見，常見於慢性胃腸炎、消化性潰瘍、胃下垂、腸胃功能紊亂、血小板減少性紫斑症、血友病等。出現之症狀以胃口不佳、四肢倦怠、腹脹滿噎氣、頭暈、面色萎黃、便溏、皮下出血等現象。

欲提高脾臟的運輸及轉化功能，不得不考慮於脾經正旺之時辰，選擇以下之方式，給予最貼切的調養：

1.藥茶：

(一)西洋參黃耆茶。

西洋參1錢半、黃耆1錢、生甘草3分，以熱開水沖泡即可服用。



(二)人參牛蒡茶。

高麗參1錢半、牛蒡陰乾1錢以熱開水沖泡飲用，均能補氣健脾，攝血溫中。

2.藥粥：山藥燕麥粥。

淮山藥20克、燕麥片20克、去子紅棗10枚，同煮成粥，更可加入少許飴糖，此粥營養極為豐富，對於病後體虛及年老體弱者有補脾胃、強氣力、增進飲食等立竿見影的效果。



七、午時養生（中午11時～下午1時）

午時是手少陰心經氣血充盈的時辰，同時也是『養心』時刻。心的生理功能是主血脈和神志。在病理方面表現於血脈的運行障礙和神志變異兩方面。當然包括先天稟賦不足，或年老體衰，臟氣虛弱，思慮過度，傷及氣血神志者，或由情志抑鬱化火生痰者，或因氣滯血瘀者。

心臟疾病若以實證出現，常見舌炎、冠心病、心絞痛、腦血管意外等症。臨床上可見心中煩熱、急躁失眠、口舌糜爛、心悸、心痛、神志錯亂、意識不清等症狀。必須於此時辰做適當調養：

1.藥茶：水芹枸杞茶。

水芹菜莖葉及枸杞葉各2錢同時熬煮，加少許糖，都有安神定志、強化血管、促進血液循環、防止動脈硬化的效果。

2.藥粥：當歸三仙粥。

當歸、麥冬各1錢，蓮子心5分，以2000cc的水熬成1000cc後，再放入煮成半熟之米，加少許糖。它不僅可以祛痰行氣、降火，對於冠心病及心絞痛之防治效果更佳。



心臟疾病若見虛證，經常出現早期冠狀動脈硬化症、心律不整、心力衰竭、貧血、休克等病症；臨床上可見心悸、氣短、身體倦怠乏力、自汗、四肢末梢冰冷、心胸悶脹等現象。調理方式有：

1.藥茶：人參艾草茶。

人參鬚1錢半及乾艾草1錢，以熱開水沖泡即可飲用。

2.果菜汁：蕃茄果菜汁。

蕃茄50克、高麗菜20克、去皮柳丁20克、胡蘿蔔30克、蘋果20克，加入冷開水同時打汁。

上述二道飲品都有補養心血、強化心臟之功能。

3.藥粥：黃耆靈芝粥。

黃耆2兩、靈芝1兩、去子紅棗10個、當歸3錢、人參鬚2錢同煮50分鐘後去渣，再加入煮成半熟的米同煮，即可享用。它不僅可益氣補血，更可預防或減少冠狀動脈硬化及心力衰竭之發生。

八、未時養生（午後1時～3時）

未時是手太陽小腸經氣血流注於此之時辰，小腸的功能主化物，分別清、濁及吸收的功能，再將營養成分經血液輸送至全身，水分歸膀胱腑，糟粕流入大腸腑。小腸主病多由於飲食不節，損傷脾胃，下傳至小腸而引起的。病理表現主要是清濁不分、轉輸障礙，進而導致二便失常。

常見之疾病為急慢性腸炎、腸痙攣、疝氣、腸結核、腸癌等。常見之症狀為心煩口渴、腹部脹痛、少腹絞痛、腸鳴泄瀉、體重減輕、食慾不振等。欲整腸強身，唯有在此時辰，善盡利用調養之品，多服：

1. 人參燕窩湯：

以人參1錢、燕窩2錢，放入磁杯中，加水適量，隔水燉熟，每2日服1次，有補養小腸、增進食慾、強化吸收功能。



2. 參耆山豆湯：

以西洋參、北耆、淮山藥、白扁豆各3錢，以水2000cc煮成800cc後去渣，加入少許紅糖，即可飲用。有健腸益氣，對於慢性腹瀉、慢性腸炎者有極佳效果。



九、申時養生（下午3時～5時）

申時是足太陽膀胱經氣血流注於此的時辰，膀胱的功能主儲存和排泄尿液，為泌尿系統主要器官。在病理情況下就表現為尿液的儲存和排泄的異常。常見的疾病為泌尿系統感染、泌尿系統結石、前列腺炎、尿失禁、尿崩症等。常見的症狀為小便不暢或頻數、小便混濁不清，或有膿血，或有遺尿、尿痛等。

若欲增強膀胱氣化之功能，必須藉此時辰，慎選調養之品，常服：

1. 三味薏藥湯：

將薏苡仁、淮山藥、蓮子各30公克，加水適量，用文火煮熟，每日飲用1次，即能保健膀胱功能正常。



2. 髮菜車前湯：

將車前子10克以濾紙包紮，髮菜10克洗淨，同放入鍋內，加水適量，煮40分鐘之後，撈出車前子包，加入少許冰糖，即能清熱、利水、消腫。對於相關之泌尿道感染有神效。

3. 參耆桂萸湯：

以高麗參、北耆、山茱萸肉各2錢，加水1200cc，熬成300cc後加入清華桂2分，再溫熱即可服用。對於尿失禁、遺尿、尿崩症有明顯養護之效。

十、酉時養生（傍晚5時～7時）：

酉時是足少陰腎經氣血流注於此時辰最旺盛時刻。腎經負責協調陰陽兩種基礎生命能量，腎臟一旦發病，必屬重症危候，因腎與心、肝、脾、肺四臟的聯繫都很密切，腎病時會影響到四臟功能的正常發揮。傷風外感病尤其是急性熱性病，也能對腎造成損害。

腎臟為先天之本，乃生殖發育之根源。臨床上多見虛證，很少實證。常見於慢性腎炎、性神經衰弱、尿崩症、小兒遺尿、婦女更年期綜合症等之腎虛證。所見之症狀不外乎形寒肢冷、精神萎靡、腰膝酸軟、頭暈耳鳴、陽萎遺精、失眠健忘等症狀。必須於此時辰用下列方式調養：

1.藥茶：

(一)黃精芝麻牛乳汁。

黃精5克、黑芝麻粉1大匙、牛奶200cc、龍眼蜜1湯匙，用果汁機攪和即成，有溫陽補腎之效能。



(二)黃精枸杞杜仲茶。

黃精6克、枸杞子5克、杜仲3克，以1500cc煎成500cc加入少許紅糖，當茶飲（糖尿病患者不加糖）有益腎納氣、壯筋強骨之功能。



2.藥粥：二至從蓉蟲草粥。

女貞子10克、旱蓮草10克、肉從蓉6克、冬蟲夏草10克，以上各藥以3000cc煎煮成1000cc，去渣及沉澱物，加入已煮半熟之米粥中，摻入生薑、蔥白、雞肉丁約30克，待熟後再加入少許鹽及酒，即可食用，此粥有補腎固經之妙效。



十一、戌時養生（下午7時～9時）：

戌時是手厥陰心包經氣血充沛於此的時刻，心包經是指心臟外圍組織，是一種充滿脂肪的油膜體，用以保護心臟不受外物入侵。

心包常代替心受傷，一旦有病毒侵犯本經而發生病變，就會掌心發熱，前臂與肘關節部拘攣，腋窩部腫脹，甚至胸脅都發生脹滿感覺，心悸不安，面呈黃色，兩目發黃。若是內因七情所致的病變，就會心中煩，心區疼痛，掌心發熱之現象。

強化心包功能是保護心臟首要之旨，因此，必須於此時辰即時調養，才能達到目的。必須經常服用：

藥湯：

黃耆蛤蜊湯：將川芎3錢，以200cc水，煮成50cc後去渣，加入花生20克及適量水，煮至花生將熟時，再放入蛤蜊肉100克，煮開後加入調味品，就可飲用。即能發揮強精、活血、造血、安神之功。對於心包膜相關疾病有明顯預防效果。

十二、亥時養生（夜間9時～11時）：

亥時是手少陽三焦經氣血流注於此最旺盛的時機，三焦的主要生理功能在於主持諸氣，總司全身的氣機和氣化，人體諸氣皆通過三焦而輸佈臟腑，充沛於全身。此外，上焦的生理功能主納，故上焦之心肺是以『氣化』方式進行氣、血運送；而中焦的脾胃進行『嘔化』之功能；而下焦之腎、膀胱直接以水道之『液化』方式完成其功能。

若三焦經受外邪入侵，就會有聽覺模糊，咽喉腫脹，喉部疼痛。若係內因七情所致，即有出汗、眼睛疼痛、耳鳴、肩臂、肘、前臂的背側部疼痛，無名指不能運動。

強化三焦經之功能，以避免邪氣之入侵，必須於此時辰，妥善的講究養生之道，才足以提高免疫功能，達到抗氧化的作用。因此，必須常服用：

1.藥湯：

參耆蓮子湯：以高麗參5錢、北耆6錢、蓮子2兩，以水2000cc，文火熬煮至蓮子熟透，即可服用。



2.藥粥：

八寶湯：以西洋參2錢、茯苓、白朮、白芍、當歸、熟地各1錢半，炙甘草、川芎，各1錢，裝入約2斤重的土雞腹內，加水放入磁碗內，隔水燉約2小時，去藥渣，即可喝湯吃肉。即能補三焦之氣，強化五臟之功能，提高機體的免疫能力。

以上之中藥處方及穴位按摩，僅供參考，視病情之需要，仍需就教於中醫師，給予辨證論治用藥，才能確保健康！

四季與時辰中醫養生保健手冊編輯委員

編者：中華民國中醫師公會全國聯合會

出版機關：中華民國中醫師公會全國聯合會

發行人：林昭庚

總編輯：陳旺全

副總編輯：謝坤宗、何永成、吳元劍

編輯委員：張鐘元、黃文通、林宜信、吳勝志、黃正昌
林永農、陳神發、黃炯鋒、杜基祥、陳漢瑞
洪豐田、徐慧茵、劉錦城、翁銘權、黃坤貴
楊賢鴻、梁永達、林寶華、陳潮宗、陳喜泉
梁宗祥、林峻生、洪攀、周德勝、黃火全
李剛義、連明清、張繼憲、劉世昌、李政賢
徐煥權、詹益賓、游啓章、蘇聰明、吳文川
羅國鶴、孫茂峰、巫國想、蔡漢桐、陳延年
趙炎洲、黃進泰、翁坤炎、邱文作、巫雲光
曾維謙

執行長：施純全

執行編輯：吳龍源、何廷俊、李秋琴、陳漢瑞、陳志豪