

中醫肺部養生保健



蔚武中醫診所
黃蔚武醫師

肺是人體最嬌嫩的器官，保養好肺是長壽的關鍵，肺自古被稱為嫩臟、嬌臟，因為其直接和外界溝通，外面的空氣從鼻進入肺；同時，中醫講「肺主皮毛」，皮膚也直接和空氣接觸，因此，肺最容易受外界環境所侵襲。

肺部是人體呼吸道接觸外來空氣的最後一道防線，如果受到空氣中的灰塵、病毒、PM2.5、有毒氣體等外邪入侵，便會耗損人體的津液，而出現口乾、唇乾、鼻乾、咽喉乾燥、敏感咳嗽等症狀，「肺為嬌臟，喜潤惡燥」所以要多喝溫水，要特別補充滋養潤肺的食物，同時避免辛辣、油炸等刺激性食物，以及避免熬夜，以防止人體更燥熱。

由肺部引發的症狀，如咳嗽、生痰，是肺部保護自己的方式，如細菌、病毒、灰塵等，進來時就要靠黏膜會產生黏液把髒東西包起來送出體外，這就形成了痰，所以肺部要常保持滋潤，才能把外邪趕出去。

最近大家最關心的新冠肺炎病毒，以及之前大家關心的空污PM2.5，都會

對肺臟產生不良的影響，要怎樣預防，其實在古代《黃帝內經》就有記載「虛邪賊風，避之有時」，就是說要避免到疫區或人多的地方，現在包括戴口罩、勤洗手，以減低受外邪的風險，同時《黃帝內經》也有記載「正氣存內，邪不可干」，即保存或增強免疫力，適量運動、不熬夜、適當補充營養食物或中藥調理，即使受病毒等外邪入侵，也不會發病，或是症狀比較輕微，少有發展成重症。

食療

吃對食物保養肺，要想把它伺候好，吃對食物是關鍵。

在中醫養生理論中，根據五行理論，白色食物最養肺，常見的如白木耳、雪梨、冬瓜、香蕉、杏仁、豆腐、百合、蓮子、蓮藕、山藥等。

藥膳

黃耆黨參麥門冬煲雞湯



功效：補氣養肺，益氣生津

材料：黃耆三錢、黨參三錢、麥門冬三錢、土雞或烏骨雞一隻

作法：

- 1.先將藥材洗淨後放入水中浸泡半小時，和洗淨後的土雞放進鍋中。
- 2.加3000cc水，蓋上鍋蓋以大火煮沸後調至小火再煮二個小時即可。

潤肺利咽茶

功效：養陰生津、清熱潤肺

材料：玉竹二錢、沙參三錢、麥門冬三錢

作法：

- 1.先將材料洗淨後，放入水中浸泡半小時。
- 2.放進鍋中加300cc水蓋上鍋蓋以大火煮沸後調至小火再煮個二十分鐘即可。

蓮子百合銀耳甜湯

功效：潤肺止咳、美容養顏

材料：蓮子二錢、百合三錢、白木耳(銀耳)三錢、冰糖50g

作法：

- 1.先將白木耳放入溫水浸泡半小時，洗淨後去除根部，手撕成小片。
- 2.將撕成小片的白木耳放進鍋中，蓋上鍋蓋加300cc水以大火煮沸後調至小火再煮一個小時。
- 3.白木耳變濃稠後，加入冰糖攪勻，然後放入蓮子，再煮半小時。
- 4.最後加入百合煮15分鐘即可。

穴道按摩

快速止咳穴位(用另外一隻手大拇指按壓，一個穴道按十到十五下)

四關穴：合谷穴加太衝穴

合谷穴：此穴在第一、二掌骨之間，兩

骨相合，形狀如山谷的地方，所以名為合谷。又因位於手拇指虎口兩骨之間，所以又稱為虎口。

太衝穴：從大拇趾與次趾之間，往上盡處歧骨間的凹陷處，即足大趾本節後二寸，按中本穴位會有酸脹感。



經絡搓揉

搓揉大腸經及肺經(肺與大腸相表裡)用於咳嗽、夜咳、外感風寒。

搓揉大腸經：用另外一隻手手心從合谷穴開始往上到手肘外側曲池穴來回搓揉，其間產生微熱，一次十到十五回。

搓揉肺經：用另外一隻手手心從太淵穴開始往上到手肘內側尺澤穴來回搓揉，其間產生微熱，一次十到十五回。

曲池穴：屈肘部，在肘橫紋橈側端凹陷處取穴。

太淵穴：仰掌，在腕橫紋上，橈動脈橈側凹陷中取穴。

尺澤穴：微屈肘，在肘模紋上，肱二肌腱的橈側緣，即凸起的肌腱外側取穴。





豆腐毛豆仁炒蛋 (2人份)

● 材 料

毛豆仁50公克/板豆腐 160公克/雞蛋 1顆/水 適量

● 調 味 料

鹽巴 適量



● 營養分析(1人份)

熱量130大卡/蛋白質14公克/脂肪9公克/碳水化合物2.5公克/膳食纖維2公克

● 作 法

1. 將須要清洗的食材清洗，先將板豆腐稍微壓碎備用；雞蛋打成蛋液備用。
2. 鍋中加入少許水後放入毛豆仁、豆腐先拌炒，並加入鹽巴調味，待鍋中水份減少後轉小火將蛋液加入拌炒。
3. 持續拌炒至水份收乾後即完成。

● 健康特色

此料理中的毛豆、雞蛋及板豆腐(傳統豆腐)這三種食物都是優質蛋白質的來源，也就是食物六大類及我的餐盤中「豆魚蛋肉」這一類，透過食物互相搭配，不會有食物單一感且口感更豐富。

其中板豆腐因為製作過程中添加碳酸鈣，因此鈣質含量高，是嫩豆腐的10倍以上，所以想補鈣的人建議選用板豆腐(80公克板豆腐即一份蛋白質含有110毫克的鈣，成人每日鈣質建議攝取量為1000毫克)；毛豆含有豐富的礦物質(鉀、鎂、鐵...等)、維生素B群及膳食纖維，可說是營養價值很高的食物，故有「植物肉」的美稱，加上是植物來源所以是零膽固醇。此道料理食材取得容易、料理方法簡單，非常推薦給素食者、長者及想補充蛋白質的人。

* 如有營養相關問題歡迎撥打「臺南市社區營養推廣中心」免費專線0800-222-543
服務時間為周一至周五上午8:00-12:00；下午13:30-17:30。

揪夥來篩檢～全家商品卡帶回家

活動網址：<https://pse.is/THH79>



活動時間：即日起至09月30日

參加資格：符合糞便潛血檢查或乳房X光攝影檢查資格且未曾受檢過之臺南市市民

參加辦法：以三人為一團，先至表單登錄並完成篩檢後，即可獲得全家商品卡

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。



109年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



109年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>

健康知識

- ◎嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ◎國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ◎提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元
- ◎電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ◎辨識中風FAST徵兆：
 - FACE-臉歪：請患者微笑或觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱
 - ARM-手垂：請患者雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂
 - SPEECH-大舌頭：請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整
 - TIME-記下時間快送醫

