

中醫教您

冬季養「腎」之道



銘輝中醫診所
蕭銘輝醫師

現今養生保健風氣盛行，坊間充斥諸多保健食品且價格不菲，其實老祖宗早就提供我們便宜且有效的養生方法，《黃帝內經素問·四氣調神大論》提到：冬季草木凋零、冰凍蟲伏，湖面結冰，大地凍裂是自然界萬物陽氣閉藏的季節，此時不要擾動陽氣。

黃帝內經冬季養腎法則列舉如下：

一、起居方面：晚上要早點睡覺，等到日光出現再起床。

二、情治方面：使心情處於恬淡寧靜狀態，切勿妄事操勞。

三、衣著方面：注意保暖，不要讓膚腠開啓出汗而使陽氣外泄。

四、藥食調理：冬季冷冽，人體血液循環隨之減慢，有心血管問題患者尤須注意，中醫認為寒邪強盛易傷人體陽氣，因此冬季養生著重“滋陰潛陽”，尤忌生冷食物。依據中醫理論，五臟是「肝、心、脾、肺、腎」，分別代表「青、赤、黃、白、黑」，多吃相對應的五色食物，可以保養身體五臟六腑。

《黃帝內經素問·五常政大論》：「腎主二陰(大小便)，其穀豆(黑豆)，其果粟(小米)，其畜彘(豬)，其色黑。」《黃帝內經素問·臟氣法時論》：「腎主冬，腎欲堅，急食苦以堅之。」《四時調攝箋》：「冬之食，飲食之味，宜減鹹增苦，以養心氣。」《神農本草經》提到益腎之藥有：黑芝麻：益腎氣；玄參：補腎氣；粟米(俗稱小米)：養腎氣。綜上可知，「苦味食物：苦瓜、苦筍、苦菜、蘿蔔」、「黑色食物：黑豆、黑芝麻、紫菜、黑米、黑木耳」、小米、豬肉，都宜於冬天適量補充調養。

五、適度運動：《千金要方·道林養性》提到：「冬時天地氣閉，血氣伏藏，人不可勞作汗出，發泄陽氣，有損於人也。」故冬季運動應選擇幅度小、熱量消耗大的有氧運動，可選擇快走、慢跑等低強度的有氧運動，鍛鍊後即時擦乾汗液，換下潮濕的衣服，切勿忙於工作而疏於運動。冬季晨起室外氣溫低，且對於老年人，尤其患有呼吸道疾病、高血壓、心臟病的患者，晨起運動不是最佳時機，因晨起氣溫低，寒主收引，血管易收縮而使氣血運行不暢而使原有宿疾復發或加重，建議陽光升起溫度回暖時才是最佳選擇。

食療與養腎功法如下：

◎溫腎煲豬湯

功效：養心滋腎。

材料：黑豬肉300克、杜仲3錢、熟地2錢、麥門冬3錢、枸杞3錢、紅棗5粒、炙甘草2錢、陳皮2錢、粟米1把、薑3片。

作法：

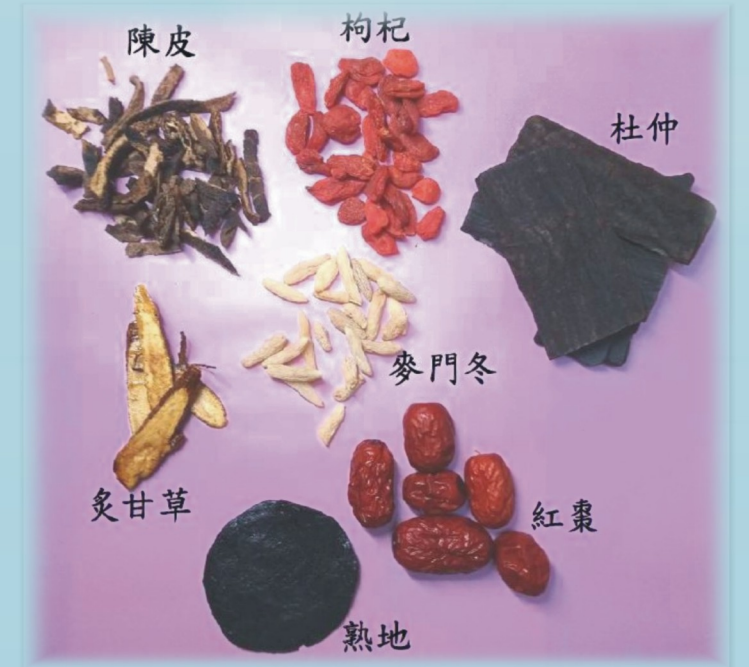
- 1、將藥材洗淨後放入水中浸泡15分鐘。
- 2、黑豬肉汆燙去除血水。
- 3、將藥材與豬肉放進鍋中，加水淹過藥與食材約大拇指高度。
- 4、放入電鍋後，外鍋加半杯米量杯的水後，插電煮熟即可食用。

◎攝陽滋腎操

功效：祛寒邪、補腎水。

穴位：

- 1、風池穴：項部枕骨下，斜方肌上部外緣與胸鎖乳突肌上端後緣之間凹陷處。
 - 2、腎俞穴：與「肚臍」齊平的脊椎處，旁開1.5寸。
- 功法操作：當冬天陽光升起，背朝太陽，先於頭部風池穴按摩5分鐘後，再搓揉腰部腎俞穴10分鐘，按此順序作2個循環後，喝一杯溫水即可。



溫腎煲豬湯藥材圖片



總之，冬季是一個生機閉藏的時節，亦是一年中身體保養、積蓄的最佳時機，故應順天而藏，借天而補。腎為先天之本、生命之源，藏精之本、主骨生髓的功能，腎精充足對人體的健康起重要作用，所以冬季養生重在養藏，而冬季養生的品質又直接攸關來年的健康，因此冬季養生在四季養生中更為重要。違背此法則，就會傷腎，陽氣得不到收藏，到了次年春天陽氣升發時會出現問題，嚴重的還會導致四肢痿弱逆冷的病症。



鈣美味牛奶鍋餐(1人份)

●材 料

糙米80公克/鮮奶120ml/起司片1片/傳統豆腐80公克
豬肉片20公克/蝦子1隻/小魚乾3公克/洋蔥10公克
小白菜100公克/紅蘿蔔20公克/乾香菇2朵
黑芝麻2公克/白開水400c.c./ 橘子 1顆

●調 味 料

植物油0.5茶匙/鹽巴少許



●營養分析(1人份)

熱量628.9大卡/蛋白質32.7公克/脂肪20公克/碳水化合物79.5公克

●作 法

1. 先將糙米洗淨煮成飯，盛於碗中，撒上黑芝麻，即完成芝麻糙米飯；橘子洗淨，備用。
2. 將乾香菇洗淨泡水，泡香菇的水勿丟掉、小魚乾洗淨；洋蔥洗淨切小丁、紅蘿蔔洗淨去皮切片、小白菜洗淨切段；傳統豆腐洗淨切成適口大小、草蝦及豬肉片洗淨，備用。
3. 將植物油入鍋中，放入洋蔥丁爆香後，加入香菇、香菇水、小魚乾、紅蘿蔔及白開水400c.c.，以中火煮至沸騰，再轉小火續煮約5分鐘，即完成高湯。
4. 接著將小白菜、傳統豆腐、豬肉片及草蝦，陸續加入鍋中煮熟。
5. 起鍋前再加入鮮奶和起司片，加入牛奶後轉大火，煮至沸騰，再依個人口味加入鹽巴調味，盛裝容器。
6. 最後將芝麻糙米飯、牛奶鍋和水果橘子一起擺盤，就完成鈣美味牛奶鍋囉！

●健康特色

根據2013-2016年台灣國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，有高達8-9成的國人每日乳品類攝取不足1份，7歲以上的國人鈣質攝取量僅達建議量之30~50%，成人鈣質每日建議攝取量為1000毫克，鮮奶含有豐富的鈣質，一杯240cc鮮奶即有240毫克的鈣質，但國人冬天不喜歡飲用冰冷的鮮奶，此時若將鮮奶加以變化成溫熱飲品或用來入菜，搖身一變就成為美味佳餚，還能提升民眾的攝取意願。

此料理含有約500毫克的鈣質，為一天所需鈣質的一半，屬於高鈣餐也是均衡飲食的一餐，食材中的鮮奶、起司片、小魚乾、小白菜和黑芝麻都屬於鈣質豐富的食物，另外，乾香菇有維生素D幫助鈣質吸收，水果橘子含有豐富維生素C也有助於礦物質鐵、鈣的吸收。

歡迎大家在冬天裡親手做這熱騰騰又簡單的鈣美味牛奶鍋餐，為家人一起補鈣補健康。

* 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。

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
- ◎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
- ◎「三好一巧」健康均衡飲食：「吃得下」「吃得夠」「吃得對」「吃得巧」
- ◎每週運動應累積至少達150分鐘的中度身體活動，每日累積運動30分鐘，一周至少運動5天；每次運動至少10分鐘，可分段累積運動量，效果與一次做完一樣
- ◎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

