



# 養生防護 秋冬保健食療貼士

香港浸會大學中醫藥學院臨床部

鄭頌華中醫師

26/11/2016

# 中醫養生

## 《黃帝內經》

「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」



食飲有節

飲食是有規律、有節制的。

起居有常

起居包括起床、睡覺，以及日常活動，都要有常規。

不妄作勞

勞動、運動，都要守常規、要適度。

形與神俱

形體與精神是合在一起的。

養生是一種生活習慣  
更是一生活態度



# 飲食養生

按照中醫理論，調整飲食，注意飲食宜忌，合理地攝取食物，以增進健康，益壽延年的養生方法。



# 四季與養生

- 春生
- 夏長
- 秋收
- 冬藏



# 食療的目的

- 防止體重減輕或增回已減輕之體重
- 減少因治療所產生的損傷普促進重建正常組織
- 增強免疫力
- 促進復原並保持消化機能
- 協助改善癌症治療造成的副作用
- 預防因營養不良所引起的併發症



# 治療後的身體變化

- 腸道功能紊亂
- 腹瀉 (>5次/日)
- 便結或便秘
- 調整至適應階段 (需幾個月至半年時間)
- 宜：營養豐富且容易消化吸收的食物
- 忌：肥膩食品、寒涼生冷食物



# 針對腸造口患者

- 少吃容易產氣和臭味的食物
  - 洋蔥、咖喱、大蒜、薯仔、紅薯、葫蘿蔔、豆類、花生、貝類、啤酒、汽水及蘿蔔
- 少吃難消化的食物
  - 粟米、花生、蘑菇和豆類
- 能消除大便臭味的食物
  - 新鮮橘子汁、果汁及菜汁
- 不宜多吃高纖的食物免引起腸管和造口阻塞
  - 芹菜、韭菜、青菜
- 每天清晨喝1杯白開水，以刺激排便。





# 大腸癌術後的藥膳湯水

- 參淮扁豆湯
- 材料：太子參20克、淮山30克、扁豆15克、陳皮5克、瘦肉300克、或淨雞肉(或淨鴨肉)350克
- 製法：將以上食材一起煲滾後，再以文火煲一小時，加鹽調味，即可食用。
- 功效：此款湯水有益氣健脾、理氣和胃的功效，且含豐富營養，有助大腸癌術後腸道功能紊亂的恢復。



# 腹瀉

- 不宜吃含油脂高及有滑腸作用的食物，包括杏仁、芝麻、核桃仁、花生、松子仁、香蕉、土豆、蜂蜜。
- 少食纖維素多的蔬果，如芹菜、韭菜、芥蘭等綠葉菜，香蕉、奇異果等亦不宜吃。
- 忌寒冷生冷之品如冷飲、冰淇淋、苦瓜、黃瓜、白蘿蔔、西瓜等。
- 宜多吃纖維素少或酸澀有收斂作用的食物，如豆腐、蕎麥、栗子、烏梅、楊梅、石榴、柿子、蓮子、芡實、淮山。



# 芡蓮扁豆粥

- 材料：芡實、蓮子各30克，炒扁豆20克，砂仁5克，小米100克
- 製法：將以上除砂仁外的所有食材一起放適量清水煲滾後，再文火煲2小時。最後放砂仁，再用中大火煲5分鐘後，調味食用。
- 功效：此款湯水補脾健胃，澀腸止瀉之功效。適用於大腸癌術後或放療後出現便溏泄瀉日久，倦怠納差，大便次數明顯增加，神疲乏力者。



# 便結難解或便秘

- 宜多吃粗糧含油脂豐富的種子
  - 核桃仁、芝麻、亞麻子、松子仁、花生
- 宜多吃含纖維素豐富的蔬菜水果
  - 芹菜、韭菜、綠葉蔬菜、黃瓜、大白菜、海蜇、田螺、牛奶、海參、枇杷、桑椹、杏仁、蜂蜜、香蕉、無花果、火龍果、奇異果。



# 四仁糊

- 材料：芝麻15克、核桃仁20克、甜杏仁(南杏仁)15粒、花生仁25克
- 製法：把以上食材炒熟(亦可生用)研成末，加入適量粟米粉(亦可用生粉或麵粉)和水煮成糊，最後加入適量蜂蜜即可食用。
- 功效：本品食材質潤多脂，有滋養肝腎，潤腸通便之功效。適用於大腸癌、腸燥便秘、表現為大便燥結、排便困難或便秘，口乾唇燥，舌紅苔燥者。



# 仙人粥

- 材料：何首烏30克，小米100克，紅棗8枚，紅糖適量。
- 製法：將何首烏加水煎汁，去渣取汁，同小米、紅棗煮粥，加適量紅糖食用。
- 功效：本藥膳有解毒通便，補益氣血的作用。適用於腸癌便秘者。



# 便血隱血食療參考

- 藕節花生瘦肉湯
- 材料：鮮蓮藕節75克，花生60克，豬瘦肉300克
- 製法：以上食材一起加適量清水煲滾後，再文火煲1小時，調味後吃渣喝湯。
- 功效：收斂止血，益氣養血。



# 仙棗赤豆苡米粥

- 材料：仙鶴草30克，大棗(去核)10枚，赤小豆50克，苡米75克
- 製法：先將仙鶴草水煎20分鐘，去渣取汁，用藥汁與食材一起煮成粥，喜食甜者加入適合紅糖，喜食鹹者加入適量食鹽即可食用。
- 功效：本粥有解毒消癰，益氣補中之功能，適合大腸癌出現黏液血便，疲倦乏力者。





# 緩解腹脹氣食療參考

- 素煮蘿蔔
- 材料：白蘿蔔300克
- 製法：削皮切塊，加水煮熟，放適量鹽、醬油、白糖調味。體質偏熱者放涼吃，體質偏寒者可加生薑一塊同煮，趁熱吃。
- 功效：白蘿蔔有消脹理氣的功效，適用於大腸癌脹氣不通者食用。白蘿蔔含的木質素能增強人體抗病(癌)能力，所含的糖化酶能分解致癌的亞硝酸，從而起到防癌作用。



# 緩解腹痛食療參考

- 白芍甘草飲
- 材料：白芍、甘草各9克
- 製法：加清水煮30分鐘後飲用
- 功效：有緩急止痛的功效，可用治大腸癌脘腹攣急疼痛。



以上資料僅供參考，如有任何疑問，請諮詢註冊中醫師或有關之專業人士意見。

