



蓬瀛仙館
FUNG YING SEEN KOON

養生功法 與食療



鑒於個人健康狀況因年齡、性別、病史或特殊情況而異，若有任何不適，應及早諮詢醫師的專業意見為宜。

養生功法 與食療





養生功法與食療

目 錄

養生功法篇：太極氣功十八式

太極氣功十八式簡介

一、功理.....	4
二、功法特點.....	6
三、練功基本原則與注意事項.....	8
四、招式	
第一式：起勢調息	10
第二式：開闊胸懷	11
第三式：揮舞彩虹	12
第四式：轉臂分雲	13

第五式：定步倒捲肱	14
第六式：湖心划船	15
第七式：肩前托球	16
第八式：轉體望月	17
第九式：轉腰推掌	18
第十式：馬定雲手	19
第十一式：撈海觀天	20
第十二式：推波助浪	21
第十三式：飛鴿展翅	22
第十四式：伸臂衝拳	23
第十五式：大雁飛翔	24
第十六式：環轉飛輪	25
第十七式：踏步拍球	26
第十八式：按掌平氣	27

養生食療篇：四季養生食療

順應四時的養生法則	28
常見藥材和食物屬性	30
常用食療材料	32
煮藥和烹調小知識	36
春季養生食療	38
夏季養生食療	44
秋季養生食療	50
冬季養生食療	56

養生功法篇： 太極氣功十八式

太極氣功十八式簡介

一、功理

扶正祛邪 增強體質

在流行性感冒的季節裡，為什麼有的人得病，有的人不會得病？同在一起進食不潔的食物，為什麼有的人患腸胃炎，有的卻不得病？為什麼經常參加體育活動和氣功鍛鍊的人臉色比較紅潤，身體結實，冬天不太怕冷，夏天不太怕熱，較少生病；相反，不經常參加鍛鍊的人，臉色就較差，怕冷怕熱，又容易生病呢？這是因為前者體質強，後者體質弱。從中醫角度來看，就是前者正氣充足，後者正氣虛弱。中國醫學對疾病的認識貫串著以「正氣」為本的論點，認為「邪之所湊，其氣必虛」、「正氣存內，邪不可干」。正氣，是指人體抵抗疾病的功能；邪氣，是指各種致病因素。就是說疾病的發生不僅取決於病邪，而且也取決於人體抵抗病邪的能力。

太極氣功十八式的鍛鍊之所以能夠防病治病，其根本原因就是能夠增強體質，扶植正氣，提高人體抵抗病邪的能力。太極氣功十八式採用深呼吸法，吸進大量的新鮮空氣（清氣），呼出大量二氧化碳（濁氣）。這些新鮮空氣與人體的水穀之氣及元氣相結合，成為人體之正氣。太極氣功十八式就是這樣一種能扶正氣祛邪氣、增強體質、增進健康的氣功功法。

以良性意念消除緊張狀態

人的健康與精神緊張有著密切的聯繫。早在兩千多年前的《黃帝內經》中就有「怒傷肝」、「喜傷心」、「憂傷脾」、「悲傷肺」、「恐傷腎」的記載。科學實驗證明，緊張狀態可影響一些生理指標，環境的壓力使機體在行為上不得不連續調整，這樣就會出現腎上腺素分泌增加，引起呼吸、心搏加快，外周血管舒張，血壓增高，血糖增多的所謂「應激反應」。太極氣功十八式是以「良性意念法」，亦即聯想美麗的景色、愉快的情景，來消除各種雜念與邪念，以輕鬆愉快的良好意念清除緊張狀態，

從而排除不良情緒的干擾，降低對外界刺激的反應。這樣，可使人體的生理、生化過程處於最優狀態，緩解大腦皮層對整體的應激性反應，為機體休息、修復和調整提供有利的條件，從而增進身體的健康。

疏通經絡 調和氣血

在練習太極氣功十八式時，常出現手足或身體某些部位有酸、麻、脹、熱等感覺，或者感覺一股暖流流向全身，身體微微出汗。練功後，手部皮膚溫度可升高2至3℃，在停功後20至60分鐘才開始逐漸下降到功前水平。熱像儀拍攝表明，掌心勞宮穴皮膚溫度練功後比練功前上升2.8℃，並顯示明顯的光圈。練功後還發現手部血管舒張，血管容積增大，磷吸收率加快，血管的通透性也有明顯的改善，末梢血流量增加，血漿內多巴胺和β-羥化酶活性降低，嗜酸性粒細胞有所增加，紅細胞和血紅蛋白有所增長，白細胞吞噬作用提高，血漿皮質素降低。從而證明，通過太極氣功十八式的鍛鍊，能夠疏通經絡，調和氣血，達到防病治病之目的。

提高神經系統協調能力

為什麼有的人突然聽到一個不幸的消息，就會頭發昏，眼發花，手足冰涼，全身無力？這是因為不好的消息刺激了人的神經系統，破壞了神經系統的協調能力。健康人的植物性神經系統包括交感神經和副交感神經系統，在正常狀態下維持著動態平行。在患某些疾病或應激性異常反應時，交感神經興奮性增高，表現為心率加快，血壓增高，腸胃蠕動減弱。在練習太極氣功十八式一段時間後，可以逐漸減弱這些反應，提高交感神經和副交感神經的協調能力。另外，太極氣功十八式能使人處在一種安靜、放鬆、自然、輕鬆愉快的環境下，來自惡劣環境的各種刺激減少，人體的應激性反應也大大地減少，從而進一步調整機體的內環境，提高協調能力，增進健康。

對腹腔起按摩作用

太極氣功十八式的動作，有前俯後仰、左右轉腰以及環轉等動作，這些動作可對腹腔起按摩作用。練功時唾液分泌增加，橫膈肌活動增強，膈肌活動範圍比平日增加3至4倍，腹腔內壓週期性的變化能「按摩」胃腸，促進胃腸蠕動，改善消化和吸收功能。故練功後，食欲顯著增加，面色漸趨紅潤，體力也隨之增進，從而強化了健康。

發揮人體潛能

平常不大活動的人，稍一勞動或參加輕微的活動後，就氣喘吁吁，感到疲倦；參加太極氣功十八式鍛鍊後，就會減少這些現象。例如，有些人身體虛弱，經常感覺疲勞乏力，但練習太極氣功十八式之後，感到精神充沛，精力旺盛，這是什麼原因呢？這是因為氣功鍛鍊發揮了人體的潛能。實驗證明，人體有很大的潛力尚未很好地發揮出來。體內的毛細血管有不少經常處於關閉狀態；人的大腦神經細胞約有140億個，而經常活動運用的只有十幾億個，還有80至90%的神經細胞尚未很好地發揮作用；人的肺泡約有7億5千萬個，經常發揮作用的也只不過是一部分。練習太極氣功十八式後，腦電波可發生明顯變化，肺活量明顯增加，血管容積明顯提高，在在都說明了太極氣功十八式能發揮人體的潛能。

鍛鍊精、氣、神

古人說：「天有三寶日月星，人有三寶精氣神」。古人還把身體鍛鍊鍛鍊方法分成內功和外功兩類：即「內練精氣神，外練筋骨皮」。中醫理論認為：「精、氣、神是人體生命活動的基本物質」。通過練精化氣，練氣化神，練神還虛，而達到健康的目的。太極氣功十八式強調神體合一，通過調身、調息和調心的鍛鍊，以調整身體內部的功能，改善和加強精氣神，從而增強體質，提高抵抗疾病的能力，達到治病強身之目的。

二、功法特點

動作簡單 容易掌握 舒適安全

太極氣功十八式每節只有一個簡單的動作，比太極拳等更為簡單、易學。但動作雖簡單，卻又包含著太極拳均勻、柔和、舒展、優美、意氣相隨、神體合一的特點，並體現出氣功的調身、調息、調心的特點，同時配合悠揚、抒情、輕鬆、優美的音樂伴奏，舒適安全，也不會使人感到枯燥無味，容易被廣大群眾接受和掌握。

動作緩慢 均勻連貫

許多人由於身體虛弱和疾病的影響，行動不使，不能像健康之人或運動員那樣做快速而有力的動作。太極氣功十八式動作緩慢、均勻、連貫，患者力所能及，有利於調動患者的積極性，使其持之以恆地鍛鍊。

意氣相隨 神體合一

太極氣功十八式是以意引氣，意氣相隨，上下協調，內外相合，「其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指」。手動，腰動，足動，眼神亦隨

之動。手足開與闔，上與下，心意也隨之開闔與上下。神為全帥，身為驅使，動作協調，舉動輕靈，神體合一。

動作舒展 幅度大

太極氣功十八式每個動作都要求做得輕鬆、愉快、舒展、幅度大。例如大雁飛翔，兩臂就注意舒展；飛鴿展翅，身體就應該注意伸展。由於動作舒展，幅度大，因此關節活動的範圍也就大，所牽拉活動的肌肉也多，這對身體功能性的鍛鍊有很大的幫助，能防治頸、肩、腰、腿痛等病，消除關節功能障礙，鬆懈關節周圍軟組織的黏連、僵硬、痙攣，改善病變部位的血液循環和氧化還原過程，增加肌肉力量。

靜中有動 動中有靜

太極氣功十八式是動靜結合功，靜裡有動，動中有靜，整套動作緩慢、均勻、柔和，以靜御動，雖動猶靜。肢體運動時，配合意念和呼吸，調動體內的「內氣」運轉，使身體發熱出汗，唾液分泌增加，血管容積增大，皮膚電發生明顯變化，胃腸蠕動增強，橫膈肌升降幅度加大，肺活量增大。看起來是外動內靜，實際上還起到了內運動的作用，靜裡有動，動靜相兼。

適合於體弱及慢性病者鍛鍊

俗語說：「生命在於運動」。但有些慢性病者不能做劇烈的活動，怎麼辦？我們認為參加太極氣功十八式鍛鍊是比較適宜的。一般來說，健康的人如果天天躺在床上，不起來活動，一星期後就會感到頭昏眼花，手腳虛軟無力。這就證明運動對增進健康的重要性。青少年和體魄健康的朋友可通過打球、跑步、爬山、游泳等體育鍛鍊來增強體質，增進健康。而慢性病患者怎麼辦？我們不能要求臥床病人做大運動量鍛鍊，也不能要求心臟病患者進行劇烈運動。太極氣功十八式動作緩慢、輕柔、舒適，特別適合於體虛、體弱和慢性病者鍛鍊，以增強體質，恢復健康。

調動自身潛力 有病治病 無病強身

太極氣功十八式是通過自己練功來調整身體內部的功能，調動人體自身的潛力，發揮人體的主觀能動性，依靠自己的力量來治病強身。因此，它與其他療法截然不同，如藥物治療（包括中藥和西藥）、針灸推拿等治療，起主導作用的是藥物的性能和醫生的技巧，病人僅處於配合或從屬的地位，只能起到協同作用。但太極氣功十八式則完全不同，它是由病人自己進行和控制的。只有練功者自己充分發揮主觀能動性，有信心、耐心、恆心地堅持鍛鍊，正確掌握練功方法和原則，謹守練功注意事項，才能獲得療效。由於這種療法依靠自身鍛鍊，所以也不存在藥源性副作用。

三、練功基本原則與注意事項

堅持鍛鍊 不要半途而廢

一般來說，過去能夠堅持練功的人，一是患不治之症，走投無路，通過學習氣功把病治好，從中嘗到甜頭而堅持鍛鍊。二是過去某些受佛、道影響的人，一心想通過練功得道成仙，由於宗教信仰，堅定不移地堅持鍛鍊。

一些患有慢性病的朋友，對練習氣功能否治療疾病半信半疑，往往抱著試試看的態度參加氣功鍛鍊。這種想法是可以理解的。其原因是：第一、氣功是我國歷史上由於受宗教的影響，被蒙上一層神秘的色彩，加之對氣功產生的某些特殊現象和作用，未能用科學方法加以解釋，而歸之於神仙天賜；由於摻雜了不少唯心的東西，使人感到玄虛，難以理解。第二、有些練功者沒有遵照練功的基本原則和注意事項，發生了一些偏差，就對氣功的作用產生懷疑。第三、有些江湖騙子利用氣功治病的效果和作用，弄虛作假，騙取錢財，甚至誤人性命，造成不良後果。所以，我們必須用科學方法對氣功本質進行分析，端正對氣功的認識，不斷樹立練習氣功的信心、決心和恆心。古人所謂「心誠則靈」，說的就是這個道理。絕不能練練停停，「三天打魚，兩天曬網」，是收不到治療效果的。正如燒開水，燒燒停停，是永遠燒不開的。

保持練功的正確姿勢

練功姿勢不正確，就會影響效果。正確姿勢是：身體放鬆、端正、自然，頭頂同會陰始終保持垂直，上下呼應，避免挺胸、凸肚、弓背、突臀。上下、左右轉動不要破壞身正體鬆和腹實胸寬的狀態，上身要靈活，下身要穩重。運動時，要以腰為軸心，以腰部轉動來帶動四肢運動；腰要保持鬆沉直豎，不軟塌，不搖晃。骶部要沉著有力，使重心下降穩定。肩要鬆沉，兩肩要平齊，肘要鬆垂，頭要正直，眼神要照顧上下兩旁，頸項要隨目光轉動，鬆豎而不僵硬。總之，練功時自始至終要保持心靜、用意、體鬆、身正，動作要柔和、圓活、連貫、協調。

注意意識和呼吸的作用

太極氣功十八式的鍛鍊歸納起來有調身（姿勢）鍛鍊、調心（意識）鍛鍊和調息（呼吸）鍛鍊三個要素。姿勢吸取太極拳的鬆、靜、自然、均勻、緩慢、有神、綿綿不斷等特點；意識採用良性意念法，即想像每個動作的美好意境，如撈海觀天，意想游龍戲海等；呼吸採用深呼吸法，在新鮮空氣的環境中，以鼻吸進新鮮空氣，以口吐出體內的濁氣。兩手往上時吸氣，往下時呼氣，往左吸氣，往右呼氣，往裡吸氣，往外呼氣。以上三者之間互相配合，相互聯繫，相互促進，具有協同作用。

注意「內勁」的鍛鍊

所謂「內勁」，是身體內部的「內力」，也可稱做內功。太極氣功十八式的每個動作不僅鍛鍊身體的力量，更主要的是練氣和練意，即鍛鍊「內勁」。在練習中要注意用意指導動作，用意不用力，以意引氣，練氣化神。動作要輕鬆柔和，不可用拙力、僵勁。動作不管是升降開闔，或是旋轉作弧形或環形，要做到各個肌肉和關節都能一動全身動，外表動，內在也隨之動。動作不是表現外力，而是顯示「內勁」。

動作輕鬆愉快 綿綿不斷

太極氣功十八式每一式都有其獨有的良性意念，以良好的意境帶動動作，面帶笑容，配合音樂，有節奏且輕鬆愉快地進行；還要求動作連貫，意念、呼吸、動作三者不能分割，應互相協調，互相聯繫，配合一致。

選擇適宜的環境及其他

在練習太極氣功十八式時，最好選擇舒適、安靜、風景優美的環境。室外風大時不宜練功，風小可以順風而站。室內練功，要注意保持空氣新鮮。飯前過飢，飯後過飽不宜練功。練功後發熱出汗，這是好現象，但不要馬上吹風，不可立即洗澡、飲冷水，休息片刻才可進行，有條件的最好用熱水。練功時間以每天早晨、睡前和上下午休息時進行為宜，每天練習1至3次，每次15分鐘左右。

四、招式

第一式：起勢調息

姿勢： 自然站立，兩腳平行與肩同寬或稍寬些。上體正直，眼向前平看，含胸拔背，兩手自然下垂。

動作： (1) 兩臂慢慢向前平舉，兩手稍高於肩，手心向下，同時吸氣。
(2) 上體保持正直，兩腿屈膝下蹲（膝關節彎曲150度左右，注意不要超出腳尖），兩手輕輕下按，直到與肚臍平，掌心向下，同時呼氣。

要點： 兩肩下沉，兩肘下垂，手指自然微屈，重心落在兩腿之間，臀部下坐不可後突，兩臂下落，隨身體下蹲動作協調一致。

意念： 排除其他雜念，開始練功，全身放鬆，人像噴水似的綿綿不斷地上下升降。

呼吸： 兩手上提，全身上升時為吸氣；兩手下落，全身下降時為呼氣。
練習次數六次（一吸一呼為一次）。單數兩手上提為吸氣，雙數兩手下降為呼氣。隨後兩手分放體側。

作用： 通過身體上升下降，發動真氣，疏通經絡，調和氣血，人體之氣像微波蕩漾似的在全身運行，特別對高血壓、心臟病和肝炎等患者，能起著治療作用。



第二式：開闊胸懷

姿勢： 接上式動作

- (1) 將下按兩手平行上提至胸前，膝關節逐漸伸直，把向下的掌心，改為掌心相對，平行向兩側拉，至盡處，做擴胸動作，同時吸氣。
- (2) 將兩側的手平行向中間靠攏，到胸前，將兩掌心改為向下，在下按過程中屈膝，同時呼氣。



要點： 兩手臂伸直提至胸前時，人就逐漸站立，兩手下按時人才開始下蹲。提與站、按與蹲、呼與吸等動作要注意連貫、協調。

意念： 胸懷開闊，就像站在高山之上，目光遠視，高瞻遠矚。

呼吸： 手往上做擴胸動作時吸氣，手往裡收並往下時呼氣。

作用： 治療肺氣腫、心臟病、氣急、心跳、胸悶、神經衰弱、神經官能症有一定療效。

練習次數六次（一吸一呼為一次）。

第三式：揮舞彩虹

姿勢：接上式動作。

- (1) 將下按兩手平行上提至胸前，這時膝關節逐漸伸直，兩臂伸直，兩掌心向下，同時吸氣。
- (2) 兩手繼續上升至頭頂，重心向右腳移動，右腳微屈，全腳掌著地，左腳伸直，左手從頭頂向左側伸直，平放至水平線，掌心朝上，右手肘關節彎曲成半圓形，右掌心朝下，成右體側動作，繼續吸氣。
- (3) 重心向左腳移動，全腳掌著地並微屈，右腳伸直，右手從頭頂向右側平放，伸直平放至水平線，掌心朝上，左手肘關節逐漸彎曲上提至頭頂，成半圓形，左掌心朝下，成左體側動作，同時呼氣。



要點： 兩手揮舞時，與體側呼吸動作要協調，看起來很柔和的樣子。

意念： 不僅觀賞到五顏六色的彩虹，而且似乎飛入彩虹之中，盡情地揮舞。

呼吸： 手往左時吸氣，手往右時呼氣。

作用： 治療腰酸背痛，減少腰部脂肪積聚。

練習次數六次（一呼一吸為一次）。

第四式：轉臂分雲

姿勢：接上式動作。

- (1) 重心移至兩腿之間，兩腿成馬步，左手從上往前下方，右手從右側往前下方，與左手交叉，左手在前，掌心向內，交叉置於小腹前。
- (2) 交叉的雙手隨著膝關節伸直，翻掌掌心向上，繼續交叉上升直到頭頂，掌心向上，同時吸氣。
- (3) 交叉向上的掌心翻轉向外，兩臂伸直，同時從上向兩側降下，掌心向下，到膝關節水平位置時，兩手逐漸交叉置於小腹前，肘關節微屈，同時呼氣。



要點： 輪臂時，兩手是以兩肩關節的圓心，從內下往外上劃兩個大圓形。兩手在頭頂時，可抬頭挺胸，幫助吸氣。吸氣時膝關節伸直，呼氣時膝關節彎曲。

意念： 人漂浮在美麗的雲彩之中，興高采烈地把朵朵雲彩分開。

呼吸： 手往上時吸氣，手往下時呼氣。

作用： 培育元氣，增強腰腿力量。治療心臟病、氣喘和肩關節周圍炎等症。



練習次數六次（一呼一吸為一次）。

第五式：定步倒捲肱

姿勢：接上式動作。

- (1) 站好馬步，頭頂交叉的左手平放前方，掌心朝上，頭頂交叉的右手，屈肘、翻掌、掌心朝上，向後上方劃弧平舉，腰往右轉，眼神看右手，左手翻掌，同時吸氣。然後提右臂屈肘，掌心朝前，經耳側向前推出，同時呼氣。接著，前伸的左手平行往胸前收，剛好與右手小魚際相擦而過。
- (2) 左手繼續向後上方劃弧平舉，腰往左轉，眼神看左手，右手翻掌同時吸氣。然後，提左臂屈肘，掌心朝前，經耳側向前推出，同時呼氣。接著，前伸的右手平行往胸前收，剛好與左手小魚際相擦而過。左右手交替進行。

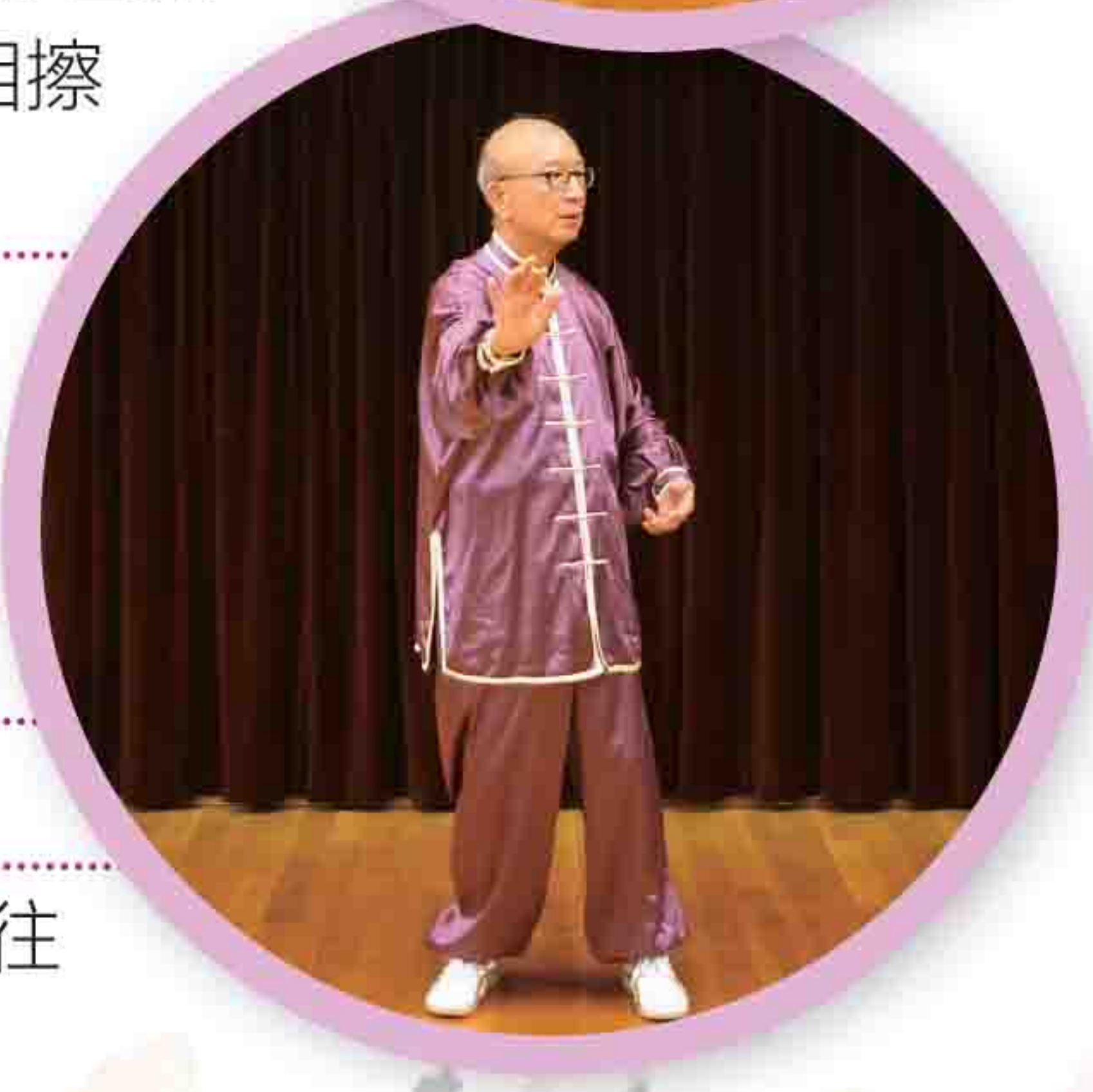
要點： 兩手以胸前交叉為界，掌內收和前推時都用內勁。內收時眼看內收掌，前推時，眼看前掌。

意念： 像空中列車在手臂上翻滾。

呼吸： 兩手以胸前小魚際交叉為界，掌往後收時吸氣，掌往前推時呼氣。

作用： 治療肩、肘、腕關節炎及哮喘、氣管炎等症。

練習次數六次（一吸一呼為一次）。



第六式：湖心划船

姿勢：接上式動作。

- (1) 當左手推掌在胸前與右手相擦之際，將兩手掌朝下，經腹前，向下向後劃弧（像划船）。兩腿彎曲，上體保持正直，眼往前看，兩手繼續往後到盡處，繼續呼氣。
- (2) 在兩腿伸直的同時，兩掌外翻，兩臂伸直，掌心逐漸朝上，朝前，同時吸氣。
- (3) 兩腿彎屈的同時，上體保持正直，手掌向下，向後劃弧，同時呼氣。

要點： 手臂注意伸直，下蹲時呼氣，站立時吸氣。

意念： 悠然自得地湖中划船，情趣無窮。

呼吸： 手往上時吸氣，手往下時呼氣。

作用： 增強消化系統功能，治療腸胃病、心臟病、神經衰弱，並能使頭腦清晰。



練習次數六次（一呼一吸為一次）。

第七式：肩前托球

姿勢：接上式動作。

- (1) 當彎腰和兩手在後下方盡處時，伸腰，左手不動，右手翻掌向左上方升，平左肩高時做托球動作，重心放在左腳上，右腳尖著地，兩腳跟可以抬起，在托球時吸氣，接著右手返回右下方，同時呼氣。
- (2) 重心移至右腳，左腳尖用力，腳跟抬起的同時，左手從左下方往前舉至右上方，到右肩高度時，做托球動作，同時吸氣。接著左手返回左下方，同時呼氣。

要點：左右手托球時，眼睛可視托球處，同側腳尖可用力做蹬地動作。托球、蹬地、吸氣動作協調。



練習次數六次（一吸一呼為一次）。

第八式：轉體望月

姿勢：接上式動作。

- (1) 兩腳馬步下蹲，兩手伸直向左後上方揮手時，上體向左轉動，頭往左後方像望月似的，同時吸氣。然後返回馬步下蹲之姿勢，同時呼氣。
- (2) 兩手伸直向右後上方揮手，上體向後轉動，頭往右後上方像望月似的，同時吸氣，然後返回馬步下蹲之姿勢，同時呼氣。

要點：揮手、轉腰、轉頭動作協調一致；望月時，手、腰、頭轉動到盡處，不要抬腳跟。

意念：如中秋賞明月，意味著家庭的團圓、愉快、幸福。

呼吸：手往上時吸氣，手往下時呼氣。

作用：健脾補腎，治療腰酸背痛、腰肌勞損，並有減肥作用。

練習次數六次（一吸一呼為一次）。



第九式：轉腰推掌

姿勢：接上式動作。

- (1) 站好馬步，兩手掌分放在兩腰旁，掌心朝上，左手肘關節後拉，上體向左轉動，右掌向左前方用內力推出，同時呼氣，然後將右手返回腰旁，同時吸氣。
- (2) 體向右轉，左手向前推掌，同時呼氣。然後返回原姿勢吸氣。

要點：推掌是伸腕動作，掌指向上，小魚際朝前，一手推掌，另一手往後拉，有如相對用力似的。推掌和內收時都應注意內勁。

意念：有意吸入正氣，增加內勁，增強體質。

呼吸：手推掌時呼氣，內收時吸氣。

作用：強脾補腎，增強腰肌力量，治療腰肌勞損、腰腿痛。



練習次數六次（一吸一呼為一次）。

第十式：馬定雲手

姿勢：接上式動作。

- (1) 左手推掌後，左掌心朝內與眼同高，慢慢往左移動，右手向前，掌心向左，與臍同高，隨著腰部向左轉的同時，兩手平行向左移轉，同時吸氣。
- (2) 向左轉到盡處時，右手往上，掌心向內，與眼同高，左手往下，掌心向右，與臍同高；隨著腰部向右轉的同時，兩手平行向右移動，同時呼氣。

意念：神體合一地鍛鍊身體。

呼吸：手往左時吸氣，手往右時呼氣。

作用：練氣化神，神體合一，對治療神經衰弱、神經官能症、腸胃病、消化不良有一定作用。



練習次數六次（一吸一呼為一次）。

第十一式：撈海觀天

姿勢：接上式動作。

- (1) 先將左腿向前跨半步成弓步，上體前傾，兩手左膝前交叉，開始吸氣。
- (2) 交叉的手，隨著上體後仰而上提，過頭頂後兩手伸展，做觀天動作，掌心相對，繼續吸氣，隨著上體前傾。兩手從兩側逐漸下降至膝前交叉，同時吸氣。

要點：上體前傾，兩手下按時，在膝前交叉，然後均勻上提至頭頂，在觀天時兩手儘量做伸展動作。

意念：似在海上捕魚，魚捕滿倉後，興致勃勃地觀賞藍天。

呼吸：手往上時吸時，手往下時呼氣。

作用：強腎健胃，增加腰腿力量，治療腸胃病、腰腿痛，以及減肥等。

練習次數六次（一吸一呼為一次）。



第十二式：推波助浪

姿勢：接上式動作。

- (1) 將上舉的兩手向前上方平行伸出，然後屈肘，置胸前，掌心朝外，身體重心往右腳移，前腳跟著地，腳趾抬起，同時吸氣。
- (2) 重心前移到左腳上，全腳掌著地，上體前移，右腳趾著地，腳跟抬起，兩掌向前推出，與眼同高，同時呼氣。

要點：兩手後縮時，重心後移，同時吸氣，兩手推掌時，重心前移，同時呼氣。

意念：似海潮向前波動。

呼吸：手內收時吸氣，手向前推時呼氣。

作用：利肝健脾，治療肝炎、肺病、肋間神經痛、神經衰弱、失眠等症。

練習次數十二次（一吸一呼為一次）。



第十三式：飛鴿展翅

姿勢：接上式動作。

- (1) 將前推的兩手變成伸直平行，掌心相對，重心移至右腳，前腳掌抬起，兩手平行往兩側拉至盡處，同時吸氣。
- (2) 接著，重心移至左腳，右腳跟抬起，將後拉的兩手平行往胸前收攏，同時呼氣。

要點：身體後仰時，兩手像鴿子展翅似的，身體往前時，兩手輕鬆、自然地相合，動作一開一合，輕鬆自如。

意念：像飛鴿展翅似的吸收新鮮空氣。

呼吸：手往上時吸時，手往下時呼氣。

作用：舒肝利氣，治療胸悶、肝炎、肺病、心臟病、神經衰弱等症。



練習次數十二次（一吸一呼為一次）。

第十四式：伸臂衝拳

姿勢：接上式，從弓步變化成馬步，兩手變拳放在腰旁，拳心朝上。

- (1) 左手先出拳，用內勁衝拳，同時呼氣。然後收回原處，同時吸氣。
- (2) 接著右手出拳，用內勁衝拳，同時呼氣。然後收回原處，同時吸氣。

要點：從弓步變馬步時吸氣稍細長；在衝拳時，原拳心朝上變為朝下，眼睛看拳。

意念：武術衝拳，鍛鍊身體。

呼吸：衝拳時呼氣，收拳時吸氣。

作用：增強內勁，培育元氣，擴大肺活量，增力體力，治療哮喘、支氣管炎、神經衰弱、神經官能症、失眠症等有一定療效。

練習次數六次（一吸一呼為一次）。



第十五式：大雁飛翔

姿勢： 接上式，人站立，兩手兩側平舉。

- (1) 人深蹲，儘量蹲低，上體保持正直，兩拳變掌向下後向兩側上提至高於頭頂，同時抬腳跟，像大雁飛翔，同時吸氣。
- (2) 人下蹲，兩手柔和平行下按，腳跟著地，同時呼氣。

要點： 腕關節要柔軟，下蹲、起立與手臂下按、上提及吸氣、呼氣要配合好。

意念： 似大雁在天空自由飛翔。

呼吸： 手上提時吸氣，手下按時呼氣。

作用： 清除精神緊張，治療頭暈、頭脹、神話衰弱、神經官能症有一定療效。



練習次數六次（一吸一呼為一次）。

第十六式：環轉飛輪

姿勢： 接上式，人站立，兩手在小腹前。

- (1) 兩臂伸直，向左上方隨轉腰做環轉動作，雙手向左側舉到頭頂，同時吸氣，手從頭頂向右下時呼氣，連續重複三次。
- (2) 改變環轉方向，動作相同，做三次。

要點： 當兩手做環轉動作時，腰部隨著轉動，手臂、腰部和呼吸動作要協調。

意念： 全身像大輪子似的慢慢轉動。

呼吸： 手向上時吸氣，下降時呼氣。

作用： 加強腰腿力量，促進身體氣血的運行，治療腰腿痛、肩周炎、肥胖等症。



第十七式：踏步拍球

姿勢：接上式動作

- (1) 提左腿，抬右手於右肩前，當右手拍球時，左腳踏地，同時吸氣。
- (2) 提右腿，抬左手於左肩前，當左手拍球時，右腳踏地，同時呼氣。

要點：提手、拍球、蹬腳和呼吸動作相一致，人一邊踏步，一邊拍球，動作非常輕鬆愉快。

意念：輕鬆愉快，懷童稚之心。

呼吸：右手拍球，左腳踏步時吸氣。左手拍球，右腳踏步時呼氣。

作用：消除疲勞，恢復體力，治療神經衰弱、失眠以及手足不靈活等症。



第十八式：按掌平氣

姿勢：接上式，人站立，兩手放在小腹前。

- (1) 兩掌指相對，掌心向上，從胸前上提到眼前，同時吸氣。
- (2) 翻掌兩手指相對，掌心向下，從眼前下按到小腹前，同時呼氣。

要點：手慢慢上提，人也隨之慢慢站立，手提到鼻尖高度時就下按平氣。手下按時人也隨之微微下蹲。

意念：平心靜氣，心平氣和，心安理得地進行收功。

作用：平心安神，治療高血壓、心臟病、腸胃病等有一定療效。



練習次數六次（一吸一呼為一次）。

養生食療篇： 四季養生食療

順應四時的養生法則

起居飲食・順應四時

萬物隨着四季周而復始的更替，春生夏長，秋收冬藏。人生於天地之間，也應像萬物般順應四時的規律，來調整自己的起居和飲食，以達致養生目的。

傳統智慧就把中醫藥「四氣五味」的學問，應用於日常起居飲食中，教人調養身心情志，並著重以食代藥，藉以防病於未病，唐代藥王孫思邈真人就說：「知其所犯，以食治之；食療不愈，然後命藥。」

四氣五味

中醫認為所有藥材以至食物，都有寒、涼、溫、熱四種藥性，稱為「四氣」或「四性」，及辛、甘、酸、鹹、苦五種滋味，稱為「五味」。

人體得病源於陰陽偏盛、偏衰或互損，所謂藥性，就是指藥物可對人體陰陽寒熱起到哪一種作用。寒性、涼性的藥，可用來治療熱性的病；相反溫性、熱性的藥，則可用來治療寒性的病。此外，文獻又會記載某物藥性平和，即介乎溫性和涼性之間，但嚴格來說「平」並不是一種「性」。

「五味」不僅代表了藥物的味道，也指出了其藥效作用。中醫把臟腑和味道分屬五行，各味道可以調整相應臟腑的功能，且每種味道也有特定的藥效：

五行	臟腑	味道	藥效
木	肝臟	酸味	收斂、固澀。 治療虛汗、泄瀉。
火	心臟	苦味	通泄、降泄、清泄、燥濕。 治療濕證。
土	脾臟	甘味	補益、和中、緩急。 治療虛證、解藥食毒、調和藥性。
金	肺部	辛味	發散、行氣、行血。 治療表證、氣血阻滯。
水	腎臟	鹹味	軟堅散結、瀉下。 治療痰核、癥瘕。

以四氣、五味為原則，就可選擇適合自己體質的食物。

養生食療篇： 四季養生食療

常見藥材和食物屬性

	溫熱		平和		寒涼	
藥材	紫蘇 松子仁 花椒 玫瑰花 山楂 川芎 北杏 白朮 巴戟天 冬蟲草 何首烏 大蒜 胡椒 乾薑 人參(熟)	生薑 小茴香 陳皮 核桃仁 田七 紅花 北芪 紅棗 杜仲 當歸 海螵蛸 肉桂 附子 吳茱萸	土茯苓 茯苓 麥芽 桔梗 靈芝 黨參 甘草 杞子 烏梅 芡實	火麻仁 粟米鬚 藕節 白果 天麻 淮山 蜂蜜 黑芝麻 蓮子	菊花 金銀花 金錢草 白茅根 枇杷葉 百合 石斛 龜甲 葛根 雞骨草 羅漢果 花旗參	夏枯草 蘆薈 燈心草 川貝 沙參 麥冬 玉竹 薄荷 薏米 冬瓜皮 人參(生)
穀物	糯米	高粱	稻米 粟米	燕麥	小米 大麥	小麥 蕎麥
豆類	刀豆 白扁豆	扁豆	黃豆 紅豆 花生	黑豆 赤小豆 四季豆	綠豆	
菌藻			冬菇 雲耳	銀耳 猴頭菇	海帶 蘑菇	紫菜 金針菇

	溫熱		平和		寒涼	
蔬菜	青蔥 蔥白 韭菜 洋葱 芋頭	蒜頭 芥菜 茼蒿 南瓜	黃芽白 番薯	甘筍 薯仔	菠菜 白菜 生菜 馬齒莧 蕹菜 茄子 青瓜 蓮藕(生)	絲瓜 番茄 芹菜 牛蒡 竹筍 白蘿蔔 冬瓜 苦瓜
水果	龍眼 荔枝 杏 櫻桃	榴槤 桃 石榴	李 葡萄 菠蘿	木瓜 無花果	蘋果 雪梨 柚 香蕉 芒果 士多啤梨 檸檬	橙 西瓜 桑椹 哈密瓜 火龍果 甘蔗 柿
禽畜	牛羊 雉	雞 鹿	豬 鵪鶉 烏雞	鵝 鵪鶉	鴨	兔
蛋	鵝蛋		雞蛋	鵪鶉蛋	鴨蛋	
水產	黃鱔 海馬 海參 海星	蝦 海龍 青口	黃花魚 鯪魚 鯉魚 金槍魚 墨魚 瑤柱	沙甸魚 鱸魚 三文魚 鮑魚 海蜇 龜 魚鰾	蚌 螺 蜆	蜆子 蠔

養生食療篇： 四季養生食療 常用食療材料

溫熱類

人參(熟) 是人參的根，蒸過的為熟人參，又稱紅參。性微溫，味甘、微苦。功能大補元氣，補脾益肺，生津，安神。不能與藜蘆、五靈脂、皂莢、黑豆、紫石英、鹹鹵同用，也不宜同時吃蘿蔔或喝茶，影響藥效。

山楂 是山楂的成熟果實。性微溫，味酸、甘。功能消食化積，行氣散瘀。有收縮子宮的作用，孕婦忌食。

田七 是田七的根，又稱三七。性溫，味甘、微苦。功能化瘀止血，活血定痛。

白朮 是白朮的根莖。性溫，味苦、甘。功能補氣健脾，燥濕利水，止汗，安胎。

何首烏 是何首烏的塊根，據加工方法不同分為生首烏和製首烏。製首烏性微溫，味甘澀，功能補益精血，固腎烏鬚。

杏仁 是杏的成熟種子，據品種不同分為北杏（苦杏仁）和南杏（甜杏仁）。北杏性微溫，味苦，有小毒，功能止咳平喘，潤腸通便。因有小毒，故嬰兒慎用。南杏性平，味甘，功能潤肺止咳。

陳皮

是橘類的果皮，以陳年者為佳，故稱為陳皮。性溫，味辛、苦，功能理氣健脾，燥濕化痰。

棗

是棗的成熟果實，據加工方法不同分為紅棗、黑棗（煮熟熏焙）和蜜棗（糖漿煮過）。紅棗性溫，味甘，功能補中益氣，養血安神，緩和藥性。入藥以紅棗及黑棗為主，在烹調前一般去核。

黃芪

是黃芪的根，又稱北芪。性微溫，味甘，功能補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌。

當歸

是當歸的根。性溫，味甘、辛，功能補血，活血，調經，止痛，潤腸。又通常補血用當歸身，活血用當歸尾，補血活血用全當歸。

圓肉

是龍眼的去核果肉。性溫，味甘，功能補益心脾，養血安神。

冬蟲草

是寄生在蝠蛾僵蟲的菌類。性溫，味甘，功能益腎壯陽，補肺平喘，止血化痰。

平性類

白木耳

是寄生在朽木的菌類，又稱銀耳、雪耳。白木耳性平，味甘，功能涼血止血，潤肺益胃，益氣補血。

黑木耳

又稱雲耳，是寄生在朽木的菌類。黑木耳性平，味甘淡，功能潤肺、生津、滋陰、降火。

甘草

是甘草的根及根莖。性平，味甘，功能益氣補中，清熱解毒，祛痰止咳，緩急止痛，調和藥性。

白果

是白果的成熟種子。性平，味甘、苦、澀，有毒，功能斂肺定喘，止帶，縮尿。

赤小豆

是赤小豆的種實，與紅豆相似而稍微細長。性平，味甘酸，功能利水除濕，和血排膿，消腫解毒。

杞子

是枸杞的成熟果實。性平，味甘，功能補肝腎，明目。

茯苓

是寄生在松樹樹根的菌類。性平，味甘、淡，功能利水滲濕，健脾安神。

淮山

山藥的根莖，乾燥入藥稱淮山。性平，味甘，功能益氣養陰，補脾肺腎，固精止帶。新鮮山藥亦可入膳，在削皮切開時可用塑膠刀或陶瓷刀，並在烹調前浸在食鹽水中，以免氧化變黑。

黑芝麻

是芝麻的成熟種實。性平，味甘，功能補肝腎，潤五臟，益精血，滋陰潤腸，通乳。由於黑芝麻有滑腸作用，所以大便溏瀉者不宜服食。

蓮子

是蓮的成熟種子。性平，味甘、澀，功能益腎固精，補脾止瀉，止帶，養心。

黨參

是黨參的根。性平，味甘，功能益氣，生津，養血。

靈芝

菌類。性平，味甘，功能養心安神，補益氣血，止咳平喘。

寒涼類**川貝**

是川貝的鱗莖。性微寒，味苦、甘，功能清熱化痰，潤肺止咳，散結消腫。反烏頭。

百合

是百合的肉質鱗葉。性微寒，味甘，功能養陰潤肺止咳，清心安神。

花旗參

是花旗參的根，又稱西洋參。性寒，味甘、微苦，功能補氣養陰，清火生津。

菊花

是菊的頭狀花序。性微寒，味辛、甘、苦，功能疏散風熱，平肝明目，清熱解毒。

綠豆

是綠豆的種實。性寒，味甘，功能清熱解毒，消暑利尿、消癰腫。

薏米

是薏苡的成熟種仁。性微寒，味甘、淡，功能利水滲濕，健脾，除痺，清熱排膿。

肉類**牛肉**

牛肉性溫味甘，功能安中益氣，養脾胃。

豬肉

豬肉性平味甘鹹，能滋陰，潤燥，補血。

雞肉

雞肉性溫味甘，食療上偏於溫補，多食有生熱、動風、助肝火之弊。

烏雞肉

烏雞肉性平味甘，食療上偏於清補，有養陰退熱的作用，故陰虛火旺宜食烏雞而勿食家雞。

螺頭

營養豐富，滋陰養顏。

養生食療篇： 四季養生食療

煮藥和烹調小知識

用瓦煲、陶瓷煲最好

煎藥或煲湯最好用瓦煲或陶瓷煲，其次用不鏽鋼煲。
不能用鐵煲或其他金屬煲，因為金屬性質會和藥材成分產生化學反應。

藥材先浸泡

藥材大多是乾燥品，在烹煮前用清水浸泡 20 至 30 分鐘，可使其中部分藥效成分預先溶出，又可避免一些藥材在加熱時，藥效成分因蛋白質凝固和澱粉質糊化而難以釋出。
若把藥材放在煲內浸泡，夠時間便可直接烹煮。

煎藥謹記依指示

煎藥必須按照醫師和藥方的指示。一般來說把所有藥材放在煲內，加水至浸過藥面，若果是需要久煎的藥方則加水至浸過藥面 2 至 3 公分。

傳統煎藥一般先用大火（武火）煮滾，再用小火（文火）熬煮。不過，現代有研究認為用大火容易使藥材的蛋白質凝固，有礙藥效成分溶出，因而建議完全採用小火。

一般來說，解表藥約熬煮20分鐘，不宜翻煎；補益藥約熬煮30至50分鐘，可翻煎一次。在隔渣倒出藥液後，應把藥渣中的殘餘藥汁盡量擠壓出來，以充分利用藥效成分。

煲湯重火候

煲湯用水沒有嚴格準則，一般是材料分量的 2 至 3 倍。

傳統上會先把藥材和需時煮爛的材料（例如豆類）放在煲內，加入適量清水，大火煮滾後才放入主要材料，到再煮滾後改用小火熬煮。

滾水下料主要是避免材料黏底煲燴，不過有指這樣會使材料蛋白質凝固，不易熬出鮮味。若選擇一開始就放入所有材料，在水滾時就需要加以攪拌，以防材料黏底。

煲好才下鹽

湯煲好後才下鹽調味，太早下鹽亦會使湯料的蛋白質凝固，鮮味不能散發。

汆水湯更清

汆（粵音川）水，俗稱出水、飛水或拖水，是煲湯時處理材料的手法，目的是去除畜肉、禽肉的血污及臊味，使湯水更加清澈和美味。

方法是把清水煮滾，放入材料稍微燙洗，再撈起用清水沖洗。

若果肉類不經汆水，在烹煮時湯面就會浮有大量泡沫。

春季養生食療

晚睡早起

在春天我們應適當地晚睡一些，同時早點起床，不要貪床戀睡，以應自然的生發之氣。另外，春天毛孔開始舒張，陽氣開始外泄，我們應穿着寬鬆、柔軟並保暖的衣服，讓毛孔透氣。在寒冷的冬季，人們的運動相對較少，故春季宜適量運動以調整及恢復身體機能，活動筋骨，舒展陽氣。又可多散步，吸收自然界的精華，促進新陳代謝。要注意的是，初春晨練不宜太早，一般來說以太陽將出來時起床鍛煉較為適宜，太早外出易受風邪侵害。

對抗春困

在春天我們時常感到困乏無力，昏沉欲睡，這是人體隨季節變化而出現的正常生理現象。由於人體由冬寒進入春溫，由冬藏轉入春生，氣血運行偏於外，導致心腦相對缺血，使人發困。要避免春困，可多平臥，平臥時血就會充分流到肝內。肝的血氣充足，氣血條達，心腦供血充足，春困便可隨之消散。此外，我們還可飲用春茶提神，或進食人參燉雞或北芪燉肉，以益氣養肝。

養陽為本

春天屬木，木代表新生，標誌着萬物之萌動。此時，我們首要遵循「春夏養陽」的原則，多吃一些溫保陽氣的食物。李時珍於《本草綱目》中就主張「以蔥、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜，雜和而食」，藉此加強驅散風寒和抗禦外邪的能力。另外，青色屬木，故在春天亦宜多吃菜心、芥蘭、青椰菜、生菜、西洋菜、白菜、豆苗、蒜苗等青綠的蔬菜以助身體生化。

養肝保脾

春季肝氣當旺，多吃酸食會使肝氣偏亢，容易引致脾胃虛弱病症，故藥王孫思邈認為應「省酸增甘，以養脾氣」。淮山、薏米、蓮子、紅棗、馬蹄、銀耳等為甘平的食物，如以之煮粥食用，可收健脾養胃之效。蕎麥、薺菜、菠菜、蕓菜、芹菜、菊花苗、茄子、黃瓜、蘑菇等則為性涼味甘的食物，適量食用可清解裏熱，潤肝明目。如以陳皮、菊花、玫瑰花泡水代茶，則可疏肝理氣。

菊花淮山湯

(2人分量)

湯水

功效：清肝明目，益氣健脾。

材料：菊花 3 錢 鮮淮山 8 兩 豬肉 3 兩

調味：鹽適量

- 做法：
1. 鮮淮山去皮洗淨，切件。菊花略洗。
 2. 豬肉汆水，切件備用。
 3. 適量清水煮滾，放入鮮淮山和豬肉，煮滾後再用小火煲約 2 小時至鮮淮山熟爛。
 4. 菊花以煲湯袋包好，放入湯中煮 5 分鐘。
 5. 以鹽調味，即可飲用。

清補涼湯

(4人分量)

湯水

功效：補益肺腎，健脾止瀉，益氣滋陰。

材料：淮山 1 兩 薏米 1 兩 玉竹 9 錢 瘦肉 8 兩 杞子 1 兩
蓮子 1 兩 沙參 8 錢 芡實 1 兩 圓肉 1 兩 百合 1 兩

調味：鹽適量

- 做法：
1. 藥材洗淨，稍浸泡。瘦肉汆水，切件備用。
 2. 藥材加適量清水煮滾，放入瘦肉，煮滾後再用小火煲 2 小時。
 3. 以鹽調味，即可享用。

說明：芡實多食難消。《飲膳正要》說淮山「同鰓食不益人，同麪食動氣」。

湯水

(1人分量)

玉屏風瘦肉湯

功效：益氣，固表，止汗。

主治表虛自汗、過敏性鼻炎及反覆感冒。

材料：北芪 5 錢 白朮 5 錢 防風 2 錢 紅棗 10 枚 瘦肉 8 兩

調味：鹽適量

- 做法：
1. 藥材洗淨，稍浸泡。瘦肉汆水，切件備用。
 2. 藥材加適量清水煮滾，放入瘦肉，煮滾後再用小火煲 1 小時。
 3. 以鹽調味，即可享用。

說明：若屬外感自汗或陰虛盜汗者，則不宜使用。

湯水

(2人分量)

枸杞葉豬肝湯

功效：養血補肝，明目。

主治氣血虛弱，以及肝血不足所致視物模糊不清、夜盲、眼睛乾澀。

材料：枸杞葉 7 兩 豬肝 1.5 兩

調味：鹽適量

- 做法：
1. 枸杞葉洗淨。豬肝切片，洗去血水。
 2. 適量清水煮滾，放入枸杞葉、豬肝煮約 15 分鐘。
 3. 以鹽調味，即可享用。

說明：枸杞葉味甘性涼，補虛益精，祛風明目。

薏米赤小豆粥

(2人分量)

粥品

功效：健脾化濕。
主治脾虛體胖痰濕停聚，對兒童濕疹尤佳。

材料：薏米 1 兩 赤小豆 5 錢 粳米 1 兩

調味：冰糖少許

做法：1. 所有材料洗淨，稍浸泡，加適量清水熬粥，煮約 1 小時至豆爛。
2. 拌勻冰糖調味，即可食用。

說明：早晚分服。

山楂甘草參鬚飲

(1人分量)

焗茶

功效：清熱解毒，益氣生津。主治咽喉不適，症見咽乾微痛、微咳、聲音嘶啞。

材料：山楂 3 錢 花旗參鬚 1.5 錢 生甘草 3 錢

做法：1. 洗淨山楂、生甘草。
2. 所有材料放入杯中，加滾水焗泡，隔渣飲用。

說明：山楂除了消食導滯、通行血脈外，其酸味可與甘草及參鬚的甘味配合，酸甘化陰，以生津液。

粥品

芝麻白果紅糖粥

(3人分量)

功效：滋陰潤燥，補肺止咳。
主治乾咳（少痰或無痰）、鼻咽乾燥、喉癢，兼有惡寒發熱、頭痛無汗等多發於春季的涼燥症，以及肝腎不足、頭昏目花。

材料：芝麻 1 兩 白果 1 兩 粳米 3 兩

調味：紅糖適量

做法：1. 芝麻洗淨，瀝乾後白鑊炒熟，研成細末。
2. 白果去殼去衣去心。粳米洗淨。
3. 白果、粳米稍浸泡，加適量清水熬粥，煮至粘稠時拌入芝麻末。
4. 拌勻紅糖調味，再稍煮片刻，即可食用。

說明：大便溏瀉者不宜。

焗茶

玫瑰菊花蜂蜜飲

(1人分量)

功效：疏肝理氣。

材料：玫瑰花瓣 3 錢 菊花 1.5 錢

調味：蜂蜜適量

做法：1. 玫瑰花瓣、菊花略洗。
2. 所有材料放入杯中，加滾水焗泡 15 分鐘。
3. 隔渣後以蜂蜜調味，即可飲用。

說明：一般可沖泡 3 至 5 次。此飲宜即日喝完。

玫瑰花味甘微苦，溫，理氣解鬱，和血散瘀。菊花味辛甘苦，微寒，疏風散熱，平抑肝陽，清肝明目。蜂蜜味甘平，補中潤燥，止痛解毒。

蜂蜜多食動濕傷脾，痰多及糖尿病患者忌多食，又不可與生葱、茼蒿同食。

夏季養生食療

心靜自涼

夏天天氣悶熱，容易令人變得煩躁鬱悶。剛巧夏季乃心氣最旺之時，此時若情志過激，就會使陽氣逆行，氣血上沖，令臟腑經脈之氣阻絕不通，損傷筋脈。因此，夏日的養生要旨在於舒展身心，斂神寧火，潛陽固陰。《素問·四氣調神大論》曰：「使志無怒，使華英成秀。」情緒穩定則血氣平和，機能暢旺，到時自然精神飽滿，精力充沛，如同夏天的植物一樣繁華茂盛。《道德經》云：「躁勝寒，靜勝熱。」只要時刻保持心境清靜，暑氣自然全消。繪畫、下棋、釣魚等安靜的活動由於有助調節精神，陶冶性情，使身心舒暢，大家可於閒時多多參與。

運動消暑

夏天陽氣旺盛，我們宜多做運動及到戶外活動，使陽氣得到適當的宣泄和舒展，讓暑熱毒邪隨汗水排出體外。運動時我們應穿上透氣吸汗的淺色棉質衣服，並避開中午猛烈的太陽，以免中暑。另外，由於維持神經及肌肉正常運作的鉀元素會隨着汗液大量流失，故運動後宜多喝果汁或糖鹽水以補充水分及礦物質，避免血鉀過低。不過，我們切記不要運動過量，以免陰傷氣耗。

清熱除濕

香港的夏天炎熱多雨，濕熱並重，暑濕之氣容易侵襲人體，對腸胃及消化系統的影響極大。因此，我們宜選擇一些除濕清熱、和胃適腸的藥食，例如西瓜翠衣、鮮荷葉、金錢花、鮮扁豆花等辛涼輕芳之品。另外，夏季是心火當令的時節，心火亢盛的人應避免溫熱辛燥或肥甘厚膩的食物，宜多吃苦瓜、芥菜、油麥菜等味苦的食物。至於豆腐、豆芽、綠豆、赤小豆、蒸蛋等易於消化且營養豐富的食物也宜多吃，而蔥因為能使毛孔適當開放，有利將暑熱毒邪排出體外，故不妨在菜餚中加入少量蔥花。冬菇、草菇、銀耳、雲耳、白背木耳、竹笙、金針等菌類則能消除人體雜質，有助降低血壓、血脂及膽固醇，故做菜時也宜適量加入。

清淡為上

大熱天時，很多人都會因為濕邪困脾而感到食欲不振。所謂過甜生濕，如果此時再多吃甜食，濕邪就會內外夾擊，損傷脾陽。另外，高鹽分的食品會令唾液分泌減少，容易引致上呼吸道感染。因此，夏天的飲食應以清淡為上。清拌茄子、綠豆南瓜湯、苦瓜菊花粥、百合綠豆湯等菜餚既清淡又能清熱解毒，消腫利尿，健脾和胃，止痢去暑，是不可多得的消暑妙品。相反，大家酷愛的凍飲卻絕對不宜多喝，因為凍飲能傷脾胃，使後天之本失養，令百病從此而生。

雙杏菜乾豬腱湯

(3人分量)

湯水

功效：清熱潤肺，化痰止咳。

材料：無花果 3 枚 菜乾 1 兩 南杏 3 錢 陳皮 2 錢 北杏 3 錢
蜜棗 2 枚 豬腱（連筋較佳）6 兩

調味：鹽適量

做法：1. 無花果、南杏、北杏、陳皮、蜜棗洗淨，稍浸泡。
2. 菜乾浸軟洗淨，切短段。
3. 豬腱汆水，備用。
4. 無花果、南杏、北杏、蜜棗、菜乾加清水煮滾，放入豬腱，煮滾後再用小火煲 2 小時。
5. 以鹽調味，即可享用。

淮山番薯紅綠豆湯

(4人分量)

湯水

功效：保益氣血，健脾通便。

材料：淮山 2 兩 番薯 10 兩 紅豆 1 兩 陳皮 1 錢 綠豆 1 兩

調味：冰糖 / 鹽適量

做法：1. 紅豆、綠豆、陳皮洗淨，稍浸泡。
2. 淮山浸軟後切丁。
3. 番薯去皮，洗淨，切細塊。
4. 適量清水煮滾，放入紅豆、綠豆、陳皮，煮 30 分鐘後，再加入淮山和番薯煮 15 分鐘。
5. 以冰糖或鹽調味，即可享用。

說明：番薯最動風氣，發瘡痰冷脾，小兒忌食。

湯水

(4人分量)

無花果雙杏牛蒡豬腱湯

功效：疏風利咽，健脾益氣。

材料：豬腱 8 兩 無花果 6 枚 甘筍 8 兩 南北杏 5 錢 牛蒡 2 條

調味：鹽適量

做法：1. 無花果、南北杏洗淨，稍浸泡。
2. 牛蒡、甘筍去皮洗淨，切片。
3. 豬腱汆水，備用。
4. 南北杏、牛蒡、甘筍、無花果加適量清水煮滾，放入豬腱，煮滾後再用小火煲 1.5 至 2 小時。
5. 以鹽調味，即可享用。

湯水

(4人分量)

淮山玉竹螺頭湯

功效：健脾養陰，清熱潤肺。

材料：螺頭 10 兩 陳皮 2 錢 淮山 2 兩 玉竹 1 兩

調味：鹽適量

做法：1. 螺頭除去內臟，用粗鹽擦洗乾淨，切件。
2. 淮山、玉竹、陳皮洗淨，稍浸泡，加適量清水煮滾，放入螺頭，煮滾後再用小火煲 1 至 1.5 小時。
3. 以鹽調味，即可享用。

說明：感冒未癒或脾胃虛寒者，不宜飲用。

蓮薏綠豆麥片粥

(2人分量)

粥品

功效：養心安神，健脾益胃，清熱除濕。

材料：麥片 2 兩 薏米 1 兩 綠豆 1 兩 白米半杯 蓮子 1 兩

調味：冰糖 / 蜂蜜適量

做法：1. 綠豆、蓮子、薏米、白米洗淨，稍浸泡。麥片浸軟。
2. 綠豆、蓮子、薏米、白米加適量清水熬粥。
3. 粥煮好後，放入麥片再煮 5 分鐘。
4. 以冰糖或蜂蜜調味，即可食用。

清心健脾潤肺飲

(2人分量)

飲品

功效：清心潤肺，健脾益血，消暑止渴。

材料：蓮子 5 錢 紅豆 1 兩 百合 5 錢 淮山 8 錢 綠豆 1 兩
陳皮 2 錢

調味：冰糖適量

做法：1. 所有材料洗淨，稍浸泡。
2. 6 碗清水煮滾，放入所有材料，煮滾後再用小火煲 45 至 60 分鐘。
3. 拌勻冰糖調味，即可飲用。

說明：可製成凍飲飲用。

藥茶

(2人分量)

夏菊葛車降壓茶

功效：清熱瀉火，平肝利尿。

材料：夏枯草 5 錢 車前草 3 錢 杭菊 3 錢 葛根 5 錢

調味：片糖適量

做法：1. 所有材料洗淨，加 3 碗清水稍浸泡，大火煮滾後再用小火煲 15 至 20 分鐘。
2. 拌勻片糖調味，隔渣飲用。

甜品

(3人分量)

百合蓮子燉雞蛋

功效：清心安神，潤肺止咳，健脾益腎。

材料：鮮百合 1 兩 鮮蓮子 2 兩 雞蛋 3 隻

調味：冰糖適量

做法：1. 鮮百合洗淨，鮮蓮子去芯洗淨。兩者用水先煮 10 至 15 分鐘，撈起備用。
2. 雞蛋蛋液加 2 倍清水拌勻。
3. 所有材料放入燉盅內，拌勻冰糖調味，以小火隔水燉 30 至 45 分鐘即可。

說明：風寒咳嗽、大便乾結者忌食。

秋季養生食療

早睡早起

秋天陽收陰長，早晚溫差大，我們應早睡早起，以避開肅殺秋氣對人的影響。秋日初夜氣溫不冷不熱，溫和舒適，此時就寢能使人好好安睡，延長睡眠時間。睡覺時把燈全部熄滅可增加睡眠深度，讓大腦充分休息。另外，秋天秋高氣爽，使人身心舒暢，是鍛鍊身體的好時機，故宜早起舒展筋骨。我們可多到空曠或樹木多的地方，或到海邊、河岸、湖畔、山林、高山等地運動及深呼吸，強身健體。然而在秋天這養收的時候不宜大量運動，長者、小兒和體質虛弱者尤其需要注意。

放鬆心情

秋季植物凋零，大地變色，加上幾分涼意，容易使人觸景生情，產生悲傷憂愁的情緒。妄動感情或悲憂能損傷肺部，令肺的呼吸功能改變，降低抵抗力，引致咳嗽及氣喘。因此，我們要盡量放鬆心情，切勿受悲傷、憂愁的情緒困擾。另外，寒露之後，雨水漸少，燥氣漸增，天氣轉涼，人體氣血開始內收，高血壓及冠心病症狀開始加重，此類疾病患者應注意服藥調理。

養陰潤肺

《素問·四氣調神大論》曰：「秋冬養陰。」秋天養生首要養陰，而水為陰中至陰，萬物之母，多喝水能抵抗秋天的燥邪，對養陰有莫大的功效。另外，秋季五行屬金，五臟屬肺，而秋燥最易傷肺，此時宜注重潤肺。我們可多吃點養陰生津之品，如藕、杏仁、百合、銀耳、馬蹄、秋梨、蜂蜜、香蕉、奇異果、秋菊花等，或以適量麥冬、桔梗、甘草泡水飲用。肺氣虛者，則可服用冬蟲草、燕窩、人參、花旗參、黨參、太子參、北芪、淮山等補益肺氣之物。

增酸強肝

肺氣與秋相應，然肺氣太盛可傷肝，而肝五味主酸，故在秋天要多吃一些酸味的食物，如酸奶、青蘋果、石榴、葡萄、芒果、楊桃、柚子、檸檬、山楂等，以酸收斂肺氣，強化肝功能。另外，我們要少吃薑、蔥、蒜、韭菜、花椒、八角等辛味之品，以及煎炸、燒烤的食物，以免加重秋燥，助燥傷陰。此外，初秋之時，濕熱交蒸，會令脾胃內虛，降低抵抗力。此時應多吃溫食，特別是食用粳米或糯米，均能收健脾胃、補中氣的功效。

蓮合淮山豬心湯

湯水

(1人分量)

功效：健脾補腎，養心安神。
主治心悸失眠、神經衰弱等。

材料：蓮子1兩 豬心1個 百合8錢 淮山1兩

調味：鹽適量

做法：1. 蓮子、百合、淮山洗淨，稍浸泡。
2. 剖開豬心沖洗血塊並去除血筋，汆水備用。
3. 放入所有材料，加8碗清水，煮滾後再用小火煎煮至約1碗。
4. 以鹽調味，即可飲用。

說明：每日1次，連服1周。研究證明豬心對補充心肌營養、增強心肌收縮有很大作用。濕重、腹瀉、消化不良、大便秘結者忌用。

北芪靈芝瘦肉湯

湯水

(1人分量)

功效：補益氣血，寧心安神，增強免疫力。
主治氣血不足、心失所養所致的神經衰弱、失眠、消化不良、冠心病等。

材料：北芪1兩 瘦肉8兩 靈芝8錢 紅棗10枚

調味：鹽適量

做法：1. 北芪、靈芝、紅棗洗淨，稍浸泡。
2. 瘦肉汆水，切件備用。
3. 北芪、靈芝、紅棗加適量清水煮滾，放入瘦肉，煮滾後再用小火煲2小時。
4. 以鹽調味即可。

說明：口苦咽乾、五心煩熱者忌用。

湯水

(1人分量)

田七參棗湯

功效：補氣活血化瘀，增加冠狀動脈血流量。
主治氣虛血瘀所致的冠心病、心絞痛等。

材料：田七5錢 紅棗10枚 丹參8錢 生魚1條 北芪1兩

調味：鹽適量

做法：1. 田七、丹參、北芪、紅棗洗淨，稍浸泡。
2. 生魚用粗鹽反覆搓擦和沖洗，除去魚身黏液，不用剖腹。
3. 所有材料放進瓦煲內，加入適量清水，用小火煎至1.5碗，再略加鹽調味即可。

說明：每日1次，10日為1療程。
有出血傾向、口苦咽乾、五心煩熱者不宜。

湯水

(1人分量)

仙鶴棗耳地榆湯

功效：止血活血。
主治內痔出血。

材料：仙鶴草8錢 紅棗5枚 雲耳1兩 地榆5錢

做法：所有材料洗淨，加3碗清水稍浸泡，大火煮滾後，再用小火煎煮至1碗，即可飲用。

說明：溫服，每日1次，連服多次即可見效。
血稠、脈管栓塞者忌用。

鼻敏感甜茶

藥茶

(1人分量)

功效：補氣固表，祛風通竅。

主治鼻淵證。屬肺氣虛寒的鼻淵證，症見鼻塞不聞香臭，流濁涕不止，前額頭痛。

材料：北芪4錢 辛夷花3錢 防風3錢 白芷2錢 炒蒼耳子3錢 薄荷1.5錢

調味：冰糖適量

做法：1. 所有材料除薄荷外洗淨，加3碗清水稍浸泡，煮滾後再用小火煎煮至1.5碗。

2. 加入薄荷、冰糖，再煎煮約10分鐘。

說明：每日1次，連服3天，見效後，每周服1至2次，以加強療效。

川貝燉雪梨

甜品

(1人分量)

功效：清熱，潤肺，化痰。

主治燥熱咳嗽。

材料：川貝4錢 雪梨2個

調味：冰糖適量

做法：1. 雪梨洗淨切件去心，川貝洗淨打碎。

2. 雪梨、川貝、冰糖放入燉盅內，加入半碗清水(約300毫升)，隔水燉2小時即可。

說明：溫服，每日1次，連服3次即可見效。

外感風寒咳嗽者忌用。

藥茶

首烏歸地茶

(1人分量)

功效：補氣固表，活血補血，烏鬚黑髮。

主治氣虛血弱，面色蒼白，婦女月經失調等。

材料：製首烏1兩 當歸頭5錢 熟地6錢 紅棗8枚 北芪5錢

做法：所有材料洗淨，加4碗清水稍浸泡，煮滾後再用小火煎煮至2碗。

說明：早晚各1碗。連服5日，見面色紅潤後，改為每周1次，保持功效。

發熱、喉痛、痰多、腹瀉者忌用。

冬季養生食療

避寒就溫

冬季萬物生機閉藏，此時要順應大自然收藏的特點，避寒就溫。由於冬天晚上陰盛嚴寒，我們宜早睡以防陽氣受損，保暖存實。此外，早上亦宜晚點起床，因為天氣會較清晨和暖，氣溫易於為人體適應。

固密陽氣

冬天氣候寒冷，陽氣潛藏，我們要注意保持陰氣平和，使陽氣固密，不然會損傷腎氣，降低身體適應春天升發之氣的能力，待春回大地時就容易招病。雖然運動可保溫暖，惟切勿過度透支體力及讓身體大量出汗，以免皮膚腠理開泄，令陽氣外逸。由於寒涼之藥會增加陰氣，我們不宜於冬日多用。

以熱制寒

俗語說：「寒天飲冰水，點滴在心頭。」在冬天進食寒凍食物豈止點滴在心頭，更會損傷脾胃陽氣，後果嚴重。為應付寒冬，可多吃羊肉、牛肉、雞肉等溫性食物。長者因年老體弱，命門火衰，難以禦寒，故宜多吃偏熱性或溫性食物，以熱制寒，亦可在膳食中加入當歸、薑、紅棗、圓肉等藥。不過，進補時切忌吃生冷及油膩食物，以免礙胃，影響吸收。如遇風邪感冒、發燒、腹瀉等，應暫停服用各類補品，直至病癒為止。另外，冬日調補宜加少量苦藥，順應冬沉之氣。黃柏之苦補腎，杜仲之補腎氣，熟地之補腎血，此三味藥材是冬季補腎的妙品。

節制飲食

冬天天寒地凍，不少人都喜歡與家人或三五知己打廬爐，這既可取暖，又可聯絡感情，實在是人生的一大快事。不過，火鍋的材料普遍以肉類為主，而佐食的醬料亦偏於濃味，我們在打廬爐時很容易在不知不覺間進食太多肉類和鹽分。肉類的高脂加上醬料的高鹽，是誘發心血管疾病的元凶，故心血管病患者要多加節制。另外，寒氣是冬季的主氣，為陰邪，易傷人體陽氣，降低抵抗力，加劇慢性病的病情。因此，慢性病患者在冬日要好好調理身體，留意身體情況，遇有問題要及早求醫。

天麻紅棗燉魚頭

(2人分量)

湯水

功效：祛風醒腦，健脾和胃。

主治頭暈、頭痛、睡眠障礙。

材料：大魚頭1個 生薑2片 天麻5錢 紅棗10枚**調味：**鹽適量

做法：1. 天麻、紅棗洗淨，稍浸泡。
 2. 大魚頭去鰓洗淨。
 3. 把魚頭放入燉盅內，天麻、紅棗、生薑片放在魚頭旁邊，加入3碗清水，隔水燉3小時。
 4. 以鹽調味，即可飲用。

說明：應吃湯料。天麻成分有一定副作用，過量服用可能導致急性腎衰竭。

人參湯

(1至2人分量)

湯水

功效：補脾益氣，寧神益志，生津，大補元氣。**材料：**人參3錢 白朮5錢 茯苓5錢

做法：1. 白朮、茯苓洗淨，加4碗清水稍浸泡，煮滾後再用小火煎煮至2碗，隔渣倒出藥液。
 2. 把藥液放入燉盅內，放入人參，隔水燉4小時，即可飲用。

說明：溫服。濕阻中焦、食滯熱盛、肝陽上亢者忌用。
 人參忌與藜蘆、五靈脂、皂莢、黑豆、紫石英、鹹鹵同服。

湯水

(2人分量)

香花菜瘦肉湯

功效：開胸解鬱，暖胃。

主治胃痛、腹痛、婦女經痛。

材料：香花菜1兩 瘦肉2兩 生薑2片**調味：**鹽 / 胡椒粉 / 豉油適量

做法：1. 香花菜洗淨，切細段。
 2. 瘦肉切片，以少許胡椒粉及豉油醃10分鐘，備用。
 3. 3碗清水煮滾，放入瘦肉和生薑片煮5分鐘，再加香花菜煮5分鐘。
 4. 以鹽調味即可。

說明：應吃湯料。

粥品

(2人分量)

杏米粥

功效：潤肺止咳，養血安神。**材料：**南杏3錢 黑棗8枚 麥米2兩**調味：**冰糖1兩

做法：1. 所有材料洗淨，稍浸泡，加8碗清水熬粥。
 2. 粥熬煮2小時後，放入冰糖。
 3. 煮至冰糖溶化，即可食用。

說明：溫服。濕熱、氣滯、實熱痰熱者不宜服用。

扁豆粥

(2人分量)

粥品

功效：健脾，益氣，利濕。

材料：花生 30 粒 紅棗 10 枚 扁豆 5 錢 糙米 3 兩 陳皮 1 片

調味：鹽適量

做法：1. 所有材料洗淨，陳皮、紅棗稍浸泡，花生、扁豆、糙米浸透。
2. 適量清水煮滾，放入所有材料熬粥。
3. 以鹽調味，即可享用。

說明：扁豆生食有毒，煮熟後毒素會被破壞。

藥膳

(2人分量)

北芪燉栗子

功效：補益脾、肺、腎，補血活血，補肝，明目，增強身體抵抗力。

材料：北芪 5 錢 栗子 4 兩 淮山 5 錢 杞子 3 錢 瘦肉 4 兩

調味：鹽適量

做法：1. 所有材料洗淨，栗子去殼去皮，瘦肉淨切幾刀(但不切開)。
2. 將材料放入燉盅內，加清水 3 碗，隔水燉 4 小時。
3. 以鹽調味，即可享用。

說明：應吃湯料。內有積滯、外感初起、表實邪盛者忌用。

藥茶

(1至2人分量)

當歸補血茶

功效：補氣，補血，養心安神，強體益志。

材料：當歸 4 錢 北芪 4 錢 圓肉 4 錢

做法：1. 所有材料洗淨，加 5 碗清水稍浸泡。
2. 大火煮滾後，再用小火煎煮 1 小時，即可飲用。

說明：實證、陽證或陰虛火旺的人慎用，食滯、腹脹、腹瀉、糖尿病患者慎用。



養生功法與食療

蓬瀛仙館

香港新界粉嶺百和路66號

電話：(852) 2669 9186

傳真：(852) 2669 8777

網址：www.fysk.org

版次：2017年6月第二版

版權所有・歡迎助印

All rights reserved.

Copyright 2017 Fung Ying Seen Koon



蓬瀛仙館創立於1929年，是全真龍門派道觀，尊奉太上道祖、純陽呂祖師和長春丘祖師。蓬瀛仙館同人抱着「弘道立德・濟世度人」的信念，致力於闡揚道教信仰和文化，興辦教育、醫療、社會服務等公益事業。

養生功法與食療

養

生

功

法

與

食

療

蓬

瀛

仙

館

