

養生

- 冬季氣候寒冷，寒氣凝滯收引，易導致人體氣機、血運不暢，而使許多病發生或加重。
- 特別是那些威脅生命的疾病，如嚴重肺炎、腦出血、心肌梗死等，不僅發病率明顯增高，而且死亡率亦急劇上升。

養生

- 冬季，人體陽氣收藏，氣血趨向於里，皮膚緻密，水濕不易從體表外洩，而經腎、膀胱的氣化，少部分變為津液散佈周身，大部分化為水，下注膀胱成為尿液，無形中就加重了腎臟的負擔，易導致腎炎、遺尿、尿失禁、水腫等疾病。因此冬季養生要注意腎的養護。

養生

- 起居養生：應做到早睡早起，注意添加衣物，防止因受涼而傷及肺部。
- 精神養生：保持內心寧靜，情緒樂觀，舒暢胸懷，拋開一切煩惱，避免悲傷情緒，是秋季養肺的一個好方法。

臨床症狀

- **疾病** 臨床症狀潛伏期傳染方式
- **流感** 流鼻水、打噴嚏、咳嗽、高燒、肌肉疼痛、肚瀉、嘔吐, 1至10天咳嗽、打噴嚏或飛沫傳播、直接接觸患者的分泌物
- **普通感冒** 鼻塞、咳嗽、喉嚨痛、咽部不適、打噴嚏約1天飛沫傳播、直接接觸患者的鼻腔分泌物
- **新冠肺炎** 高燒, 四肢無力、咳嗽、呼吸急促或困難、咳出黃綠色的膿痰、X光肺片花、發燒高於 38°C , 7至14天近距離飛沫傳播、接觸性傳染

禽流感

- 禽流感病毒主要出現在鳥類及家禽（雞、鴨等）的身體，通常不會感染其他物種，但當病毒發生變異（例如H5N1），就有機會傳染人類。
- 人類主要透過直接接觸染病的禽鳥（活鳥或死鳥）、其糞便或受污染環境而感染禽流感病毒，由於未有抗體，這種病毒是有機會致命。

銀翹散

- 功效：
- 辛涼透表、清熱解毒。
- 方中銀花、連翹清熱解毒，且清中有透，具辛涼透表之效；配伍薄荷、牛蒡子疏散風熱。清利咽喉；淡豆豉，荊芥疏風透表，雖屬辛溫，但溫而不燥，且與清熱諸藥同用，可加強辛涼透表之力，佐以淡竹葉清上焦之熱，增強銀花、連翹清熱解毒之功，桔梗宣肺利咽，與甘草合用又有化痰止咳之效，蘆根清熱生津止渴，甘草調和諸藥。
- **【主治】**
- 溫病初起之表熱證。發熱，微惡寒，無汗或有汗不暢，頭痛、咳嗽咽痛、口渴欲飲，舌邊尖紅、苔薄白或薄黃、脈浮數。
- **現代應用】**
- 上呼吸道感染、流感、急性支氣管炎、肺炎、急性扁桃腺炎、麻疹、藥物性皮炎、腸病毒、蕁麻疹、濕疹、耳下腺炎。

小柴胡湯

- 功效
- 和解少陽

- 方中用柴胡升陽達表，使半表之邪外達；黃芩養陰退熱，使半裡之邪內徹；人參、半夏以和中補氣，使邪不得復傳入裡；甘草佐柴芩，調和內外；薑棗佐參、夏、通達榮衛，皆為相須相濟之妙。

【主治】

- 傷寒少陽證、往來寒熱，胸脅苦滿，不欲飲食、心煩喜嘔、口苦咽乾、脈弦而數、舌苔淡白者。
- 婦人傷寒，熱入血室；
- 及瘧疾、黃疸與內傷雜病，證見少陽證者。

【現代應用】

- 本方退熱，調整肝臟和膽囊、膽管、奧狄括約肌的活動，調整中樞神經系統的活動，調理胃腸的蠕動，增強免疫功能。用於急慢性肝炎、急慢性胃炎、胰腺炎、支氣管炎、腎盂炎、腮腺炎、心肌炎、膽囊炎、肺炎、頸部淋巴腺炎、中耳炎、扁桃腺炎、產褥熱、盆腔炎、睪丸炎、肋膜炎、胃、十二指腸潰瘍、神經性不食症、小兒虛熱、麻疹、肺氣腫等。

葛根湯

- 功效
- 發汗解表，升津疏經。
- 本方即在桂枝湯中，加入葛根與麻黃。方中葛根居主位，葛根能升津清肌，促進身體表面之血液循環，使之解熱，並能促進腸管之收縮，使容易排泄；麻黃配合甘草可治咳嗽，緩和身體表面的緊縮，酌合桂枝有發汗作用；桂枝可調節血行；白芍有促進消化系統之機能及強壯的作用；甘草可解肝臟之毒；大棗有滋潤之功；生薑可助血行，扶中而通脈。
- **【主治】**
- 頭痛身疼、發熱無汗、惡風、項背強几几、或下痢或口噤不得語，欲作剛瘕、苔薄白、脈浮。
- **【現代應用】**
- 感冒、流感、頸項痠痛、肩周炎、神經痛、腸炎、蕁麻疹、上呼吸道感染、鼻炎、中耳炎、齒痛、皮膚疾病。

麻杏甘石湯

- 功效
- 宣肺泄熱，止咳平喘。
- **【主治】**
- 外感風寒、肺熱壅盛證。身熱不解，喘逆氣急甚，或鼻翼煽動，口渴，舌苔薄黃，脈浮滑而數。
- 本方適用於風熱犯肺，或風寒鬱而化熱，壅閉肺氣之證。方中石膏份量為麻黃之兩倍餘，借以監制麻黃辛溫之性，並使之轉為辛涼清熱之用，兩藥合用，清宣肺中鬱熱而定喘；杏仁宣降肺氣協同麻黃以平喘；甘草益氣和中，調和諸藥，與石膏相配，甘寒可生津止渴，並可防其大寒傷胃。
- **【現代應用】**
- 氣喘、急性支氣管炎、肺炎、百日咳、副鼻竇炎、蕁麻疹、感冒、麻疹。

源吉林甘和茶

- 源吉林甘和茶 (俗稱盒仔茶)
- 作用：疏風清熱，解暑消食
- 主要用於：
- 感冒引起的發熱、頭痛、骨節疼痛；
- 腸胃型感冒 或 消化不良出現的食滯飽脹、腹痛吐瀉；
- 中暑引起的上吐下瀉

川貝枇杷膏

- 川貝枇杷膏
- 成份：沙參、枇杷葉、川貝等二十多種中藥。
- 作用：潤肺止咳
- 主要用於：
- 感冒初起，沒有發燒怕冷，出現干咳少痰或無痰；
- 感冒接近痊癒，咽喉仍然干燥痕癢引起的咳嗽；
- 捱夜虛勞，過度用聲引起的咽干咳嗽

十味湯

- 鄧鐵濤推薦流感預防「十味湯」，主要以清熱解毒化濕為主
- 基本方
- 桑葉10克、菊花10克、銀花10克、連翹10克、葛根20克、大青葉15克、淡竹葉10克、蘆根15克、薏苡仁15克、甘草5克

養生

- 養腎為先
- 寒氣內應腎。腎是人體生命的原動力，是人體的“先天之本”。冬季人體陽氣內斂，人體的生理活動也有所收斂。此時，腎既要為維持冬季熱量支出準備足夠的能量，又要為來年貯存一定的能量，所以此時養腎至關重要。飲食上就要時刻關注腎的調養注意熱量的補充，要多吃核桃、栗子、芝麻、紅薯等均是冬季適宜食物。



養生

- 運動養生：秋季是運動鍛煉的大好時機，可根據個人情況選擇不同的運動項目進行鍛煉，如爬山、打太極拳等，長期堅持可增強心肺功能。
- 藥物養生：秋季藥補的基本原則應以滋潤為主，忌耗散。常用的藥物有西洋參、沙參、芡實、玉竹、天冬、麥冬、百合、女貞子、胡麻仁、乾地黃等

養生

- 第一是頭。頭部容易受風寒，秋冬季節不宜晨起洗頭。
- 第二是脖子。這個部位受涼，向下容易引起感冒；向上則會導致頸部血管收縮，不利於腦部供血。
- 第三是雙肩。肩關節及其周圍組織相對比較脆弱，容易受傷。尤其是中老年人，秋季降溫後是肩周炎的高發季節，要注意雙肩的保暖。
- 第四是腹部。上腹受涼容易引起胃部不適，甚至疼痛，特別是有胃病史的人更要加以注意。

養生

- 第五是膝關節。在陰冷、潮濕的天氣著裙裝，腿部會因風寒的襲擊而出現發涼麻木、酸痛不適等症狀，易誘發慢性風濕性關節炎。
- 第六是雙腳。腳是人體各部位中離心臟最遠的地方，血液流經的路程最長，“腳冷則冷全身”。全身若冷，機體抵抗力就會下降，病邪就有可能乘虛而入。

養生

- 冬天腎的功能偏旺，如果再多吃一些鹹味食品，腎氣會更旺，從而極大地傷害心臟，使心臟力量減弱，影響人體健康。因此，在冬天裡，要少食用鹹味食品，以防腎水過旺。

養生要點

- 1、健康飲食
- 膳食要以滋陰潤肺為基本原則。年老胃弱者，可採用晨起食粥法以益胃生津，
- 此外，還應多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，這對護肝益肺是大有好處的。

- 如百合蓮子粥、
- 銀耳冰糖糯米粥、
- 杏仁川貝糯米粥、
- 黑芝麻粥等。



養生要點

- 調理脾胃
- 應盡量少吃寒涼食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虛寒者更應謹慎。夏秋之交，調理脾胃應側重於清熱、健脾，少食多餐，多吃熟、溫軟開胃，易消化食物。
- 調理一定要注意清泄胃中之火，以使體內的濕熱之邪從小便排出，待胃火退後再進補。

養生要點

- 預防感冒
- 秋冬感冒增多，預防感冒，首先要根據氣溫變化適當增減衣服，尤其是老年人更要注意；其次室內的溫度一般在 $25^{\circ}\text{C}\sim 27^{\circ}\text{C}$ 最好。是疾病的高發期，遇到疾病一定要及時就醫以免耽誤病情。

養生要點

- 慎食瓜果
- 夏令大量食瓜果雖然不至於造成脾胃疫患，卻已使腸胃抗病力有所下降，入秋後再大量食瓜果，勢必更助濕邪損傷脾陽，脾陽不振不能運化水濕，腹瀉、下痢、便溏等急慢性胃腸道疾病就隨之發生。因此，入秋之後應少食瓜果，脾胃虛寒者尤應禁忌。

養生要點

- 適時進補
- 常言道：“秋季進補，冬令打虎”，但進補時要注意不要無病進補和虛實不分濫補。中醫治療原則是虛者補之，虛症病人不宜用補藥。

養生飲食

- 養肺
- 肺是人體重要的呼吸器官，是人體真氣之源，肺氣的盛衰關係到壽命的長短。
- 氣候乾燥，很容易傷及肺陰，使人患鼻乾喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病，所以飲食應注意養肺。要多吃些滋陰潤燥的食物，

養生飲食

- 山楂粳米粥、
- 鴨梨粳米粥、
- 杏仁粳米粥、
- 橘皮粳米粥等。



飲食搭配

- 科學研究證明，一個人每天應該攝取**300-500**克的穀類食物，才能維持正常的生理功能。在一年之中，任何一個季節的飲食都離不開五穀雜糧，尤其是漸冷的氣候對人體造成的影響，更需要這些五穀雜糧來抵禦乾燥，達到養生保健的目的。

飲食搭配

- 花生
- 花生是“十大長壽食品”之一，富含維生素、蛋白質、脂肪、核黃素、不飽和脂肪酸和鈣、磷等，《本草綱目》中記載：“花生悅脾和胃、潤肺化痰、滋養補氣、清咽止癢。”
- 其對脾胃失調、咳嗽氣喘、貧血、便秘、腸燥等都有很好的治療作用，是一種老少皆宜的食品。
- 花生在食用時要連著外皮一起吃，這樣既能補虛又能止血，尤其適合婦女孕期和手術病人恢復期和病後體虛的人食用。

飲食搭配

- 紅薯
- 紅薯被人們稱為“土人參”，是一種味美價廉的長壽食品。其味甘性平微涼，能夠生津止渴、潤肺滑腸、補脾益胃、通利大便，還具有抗癌作用。
- 紅薯是低熱量、低脂肪的食品，還能阻止碳水化合物變成脂肪，在秋季食用能夠起到減肥的作用。
- 但是紅薯不可一次食用過多，否則會出現燒心、肚脹排氣等症狀，糖尿病人、胃潰瘍和胃酸過多的人也不宜食用。

飲食搭配

- 芝麻
- 《神農本草經》中說，芝麻能夠“補五內、益氣力、長肌肉、填精益髓”。芝麻中的維生素E能防止過氧化脂質對皮膚的危害，治療各種皮膚的癌症，使皮膚更加白皙光澤，其養血的功效對皮膚粗糙、乾燥也有很大的改善作用。秋季氣候比較乾燥，此時多食用一些芝麻會使皮膚變得細膩光滑、紅潤光澤，並且吃多了也不用擔心會發胖，減肥的美眉可以放心食用啦。

飲食搭配

- 栗子
- 進入秋季，補腎健脾成為養生的重點，補腎健脾吃什麼好呢？中醫認為，栗子營養豐富是補腎健脾的最佳食品。
- 栗子營養豐富，據測定，栗子裡面含有豐富的蛋白質、脂肪、胡蘿蔔素、維生素、礦物質等多種營養物質，其中栗子中含碳水化合物為70%左右。我國歷代醫學家均把栗子看成是益氣、健脾、補腎、強身的最佳滋補品。

養生粥

- 1、胡桃粥
- 取胡桃仁搗碎同粳米同煮，有補腎、益肺、潤腸的功用。胡桃肉**20克**、米**100克**。核桃肉洗淨，放入鍋中，同米煮粥，大火煮沸，轉用文火熬煮至熟即成。常食核桃粥，不僅能補腎，還可以有延年抗衰老作用。



養生粥

- 2、栗子粥
- 栗子肉與粳米共煮，有補腎強筋、健脾養胃之功用。栗子50克、米100克加水同煮成粥。因栗子具有良好的養胃健脾、補腎強筋、活血止血的作用，尤其適用於老年人腰腿酸痛、關節痛等。



養生湯

- 1. 太子參百合湯
- 材料：太子參25克，百合15克，羅漢果1/4個，豬瘦肉250克, 此湯具有益氣生津、潤肺止咳、清心安神的作用。適宜於氣虛肺燥引起的咳喘氣短、口乾舌燥、咽乾咳嗽、失眠之人士。



養生茶

- 菊花茶
- 茶方：用菊花，枸杞子，桑葉，果乾等組方，加入清水煎煮後代茶飲用。



冬季溫補

- 冬季選用溫補中藥，可增強人體臟腑活力，不僅有益於這一時令的防病強身，還能為來年的健康打下基礎。很多人都會有虛不受補的情況出現，“虛不受補”即患者體虛，而不能接受補藥之謂也。
- 主要原因是脾胃虛弱。由於胃的消化與脾的運化功能差，而補品又多為滋膩之品，所以在服用後，不但不能被很好地消化吸收，反而增加了胃腸負擔，出現消化不良等症狀。

體虛種類

- 體虛分多種類，包括氣虛、血虛、陰虛、陽虛等
- 氣虛：表現為動則氣短、氣急無力。怕冷的感覺不明顯。
- 血虛：主要表現在心肝二臟。心血不足表現為心悸、失眠多夢、神誌不安等。肝血不足則表現為面色無華，眩暈耳鳴，兩目乾澀，視物不清等。
- 陽虛：表現為身寒、肢冷、小便清長、消化不良、便秘。
- 陰虛：表現為五心煩熱或午後潮熱，盜汗、顴紅、消瘦、舌紅少苔等。

- 補益藥中的“四大名補”——人參、阿膠、鹿茸、冬蟲夏草大有裨益。
- 補氣虛為主——人參(靈芝人參湯)
- 人參性溫，味甘微苦，入脾、肺二經，大補元氣。現代藥理研究發現，其主要有效成分為人參皂甙和黃酮類物質，分別有抗衰老、抗疲勞、對抗有害物質、抗腫瘤、提高免疫力、調節神經和內分泌系統等功能，增加冠狀動脈血流量，減少心肌耗氧量，調節血脂，防止血管硬化等作用。
- 用法：將人參切成薄片，每次取2~3克放入杯內加開水，浸泡1小時後便可飲用，飲完後再加入新水，如此循環。最好12小時內服用完畢，最後嚼服人參片，也可將人參片直接含服。如用於急救，每次取30克，濃煎頓服。參鬚、參亦可泡水喝

- 補陰虛為主——冬蟲夏草
- 冬蟲夏草性溫，味甘，入肺、腎二經，有補虛損、益精氣、止咳化痰之功效。
- 現代藥理研究表明，冬蟲夏草含蛋白質、脂肪(其中82.2%為對人體有益的不飽和脂肪酸)、糖、粗纖維、礦物質、蟲草酸(D-甘露醇)、蟲草素和維生素B12等成分，有增強免疫功能、增加心肌血流量、降低膽固醇、抗缺氧、抗癌、抗病毒、抗菌和鎮靜等作用。

保健誤區

- 飲酒禦寒
- 飲酒後會使人血液循環加快，有渾身發熱的感覺，這是酒精促使人體散發原有熱能的結果，飲酒時酒精使人熱汗淋漓，酒勁過後，因大多熱量散出體外，反而會感到渾身冰涼，導致酒後寒冷。
- 蒙頭睡覺
- 當室溫低於 16°C 時，晚上睡覺會感到一些涼意，因此有的人把頭蒙在被窩裡睡覺，這樣感覺上會暖和一些。被窩裡空氣流通差，氧氣會越來越少，二氧化碳和不潔氣體卻越積越多。所以，很多蒙頭睡覺的人醒後會感到昏昏沉沉、疲乏無力。