



Yin Yang Wellness

食療

August 17th, 2008 陸嘉立 L. Ac

本資料僅供參考，沒有任何的治療建議。如果您有任何健康的問題請跟您的醫生連絡。

1. 當季當地，適時適地—依照食物屬性進食

- a. 春季宜養肝—解毒湯，金銀花三錢，黑豆三錢，甘草三片。平常也可以多喝點薄荷茶來疏肝。
- b. 夏季宜清心—人參三錢，麥冬三錢，五味子三粒，甘草兩片，綠豆湯，酸梅湯（燻烏梅 3-5 粒，山楂三錢，甘草三錢）。少吃甜食。
- c. 長夏健脾胃—
萬一腹瀉，排便後沖水如果容易沖淨則非病毒性的腹瀉，可用芭樂心加鹽，開水服用即可減少滑腸而止瀉。如果不易沖淨則是病毒性感染的腹瀉，需用鳳尾草加紅糖，開水服用，才能消炎殺菌而達止瀉效果。如果只是一般腸胃虛弱的瀉肚子或只排泄物鬆軟，可以多吃點包心菜會止瀉。
- d. 秋宜潤肺—秋天天氣乾燥，一般人首先會發現嘴唇會比較乾或者脫皮，然後容易有乾咳或者濃痰不亦咳出，這時可以吃點西洋參，百合，貝母都有皂素可化痰。白蘿蔔更經濟。
- e. 冬宜補腎—羊肉補血湯（全家皆可食）帶皮羊肉燙過加上六比一的黃耆與當歸（1-2片即可）薑，甘蔗頭（節），少許鹽，酒等調味，放進電鍋燉至羊肉爛，

就

是一道美味的冬令補品。

2. 五色，五味和五臟—

	肝	心	脾	肺	腎
顏色	青	紅	黃	白	黑
味道	酸	苦	甘	辛	鹹
生理系統	自律神經系統	大腦系統，血管	消化系統及四肢肌肉等反應	呼吸系統，體溫調節，皮膚	泌尿，生殖，骨骼
蔬菜	地瓜葉，蕨類，川七葉	紅莧菜，紅鳳菜，	地瓜，	花椰菜，白蘿蔔	木耳，海菜，紫菜，海帶，海藻

3. 體質不同，食物不同—寒，熱，虛，實，四種體質

- a. 寒性體質的人以根，莖，瓜，果，花類為主，減少食用菜葉類。
- b. 熱性體質的人在夏季可多吃瓜類，葉類消暑降熱。
- c. 容易緊張，沮喪或是有精神官能障礙的人，少吃蔥，薑，蒜，洋蔥，韭菜，辣椒等刺激性蔬菜。
- d. 過敏體質的人蔬菜要避開茄子，竹筍，筊白筍，南瓜，芋頭，蘆筍等。水果要避開芒果，龍眼，荔枝，榴槤和香蕉等等。
- e. 癌症患者或者重症患者，蔬菜要避開茄子，竹筍，筊白筍，南瓜，芋頭，蘆筍等，水果要避開芒果，龍眼，荔枝，榴槤和香蕉等。如果腫瘤屬於畏寒，怕冷的氣血淤滯行，不適合吃菇，菌類和豆芽菜等（不見陽光）的寒性蔬菜。



Yin Yang Wellness

清涼解毒食物—菊花，桑葉，金銀花，綠豆，酸梅湯，甘草，甘蔗，梨子以及所有瓜類蔬果，葫蘆科植物。體質虛寒者忌之。夏天或者燥熱體質者適宜。

熱性食物—胡椒，生薑，辣椒，荔枝，龍眼等，燥熱體質者忌吃，如口瘡，痔瘡，常有便秘，眼屎多的人吃了，症狀會更嚴重。

4 · 如何攝取動物性蛋白質—

a. 吃肉或海鮮不要混吃。

b. 依據氣溫來選擇葷食—

依據動物適合生長的氣溫來決定吃哪種肉。一般來說氣溫攝氏 25 度以下可以吃

豬

肉，氣溫攝氏 20 度以下可以吃牛肉，氣溫攝氏 10 度以下可以吃羊肉。

c. 同屬性動物一起進食—

如果必須混食時，盡量挑選同屬性的來進食。同蹄對同蹄，硬殼配硬殼，軟殼配軟殼，有鱗對有鱗，無鱗對無鱗。

5 · 如何準備食物—

天冷就可以多食熟食，可以煎，炒，煮，蒸，炸。但是基本上還是少吃炸的食物，比較容易上火。天熱就盡量生食，但是要小心清洗和保存，因為天熱食物比較容易滋生細菌。

6 · 一些簡易的食療—

膽固醇高—茄子

三酸甘油脂高—山楂

高血壓—每天一個檸檬(lemon)泡水喝

高血糖—每天一個萊姆(lime)泡水喝，地瓜葉，紅莧菜，

尿酸，痛風—紅莧菜，蕨類，

7 · 一些常見的食療食物—

綠豆—解百毒，多喝湯，少吃豆。年輕人的青春痘最有效。

薏仁—美白，祛濕聖品。薏仁性寒，所以孕婦忌。

白蘿蔔—潤肺止咳的效果也很好，生食有助於生清氣濁氣，熟食加薑能止咳化痰。

加蔥白可宣肺發汗，對抗風寒感冒。解酒醒脾。

蓮藕—生蓮藕汁，每天 500cc 可以止胃出血。

荷葉—夏天煮飯時可以在飯煮好後在飯上蓋一張荷葉，或者放一張荷葉在稀飯上，然後拿掉荷葉吃食，可以消暑。

茄子—a.發癰疽

b. 活血化瘀而生新血, 促進造血功能 —紅斑狼瘡，再生性不良貧血, 血小板過少，血紅素不足，血友病等

c. 止血—粉末外敷，內食，任何部位出血, 局部消腫，消炎, 傷口癒合

冬瓜—利尿，夏天如果小便不利，多吃點冬瓜。

絲瓜—清暑，利尿，助排便

苦瓜—清心火，用黑豆炒炒苦瓜，清心火，助睡眠。



Yin Yang Wellness

韭菜—助陽，但是只能吃農曆二月的韭菜。其他月份韭菜會造成頭腦昏沈，消化不良。

大蒜—清血管，抑制 **Candidas** 的生長。**Candidas** 是造成尿道炎，香港腳，以及很多很多消化系統的病因。

木耳—益氣不飢，輕身強志，滑腸通便

紫菜—熱氣煩塞，消散腫瘤

西瓜—中醫稱西瓜是白虎湯，所以熱象都可以吃西瓜來消熱。但是因為西瓜是寒性而且利尿，所以建議西瓜是早晨吃或者中午以前吃。如果晚飯吃晚上就會一直跑廁所。

當季當地，適時適地

德州各季盛產蔬菜水果

	蔬菜	水果
春季 2-4月	辣椒，高麗菜，大頭菜，山東白菜，天津白菜，青椒，彩椒，白，綠花椰菜，紅蘿蔔，洋蔥，甜豆，豌豆，玉米，芹，芹菜，萵苣，山藥，青蔥，韭菜	芭樂，番茄，梨子，木瓜，甘蔗，蓮霧，紅豆，青棗，枇杷，柳丁，草莓，
夏季 5-7月	辣椒，瓠瓜，絲瓜，苦瓜，冬瓜，菜豆，蘆筍，筍白筍，洋蔥，萵苣，瓢瓜，小黃瓜，大黃瓜，佛手瓜，龍鬚菜，竹筍，莧菜，空心菜，地瓜葉	桃子，李子，櫻桃，木瓜，蓮霧，桑葚，藍梅，葡萄，西瓜，綠豆，薏仁，鳳梨，芒果，龍眼，檸檬，釋迦，百香果，火龍果，仙人掌果 (prickly pear),
秋季 8-10月	苦瓜，秋葵，菱角，蓮藕，辣椒，栗子，冬瓜，四季豆，地瓜葉，紅棗，菊花	柚子，梨子，柿子，木瓜，蘋果，蓮子，甘蔗，葡萄，杏子，火龍果，楊桃，番石榴
冬季 11-2月	辣椒，高麗菜，大頭菜，山東白菜，天津白菜，白，綠花椰菜，紅蘿蔔，白蘿蔔，甜豆，芹菜，萵苣，菠菜，長年菜，番茄	柳丁，橘子，檳柑，綠棗，甘蔗，草莓