

題目：四季養生好食材

作者：楊淑媚^{a,b} (Yang Shu-Mei), 蔡昆道^{b,c*} (Tsai Kuen-Daw)

^{a,c} 中國醫藥大學北港附設醫院中醫部主治醫師，內科部胸腔內科主治醫師

^b 中國醫藥大學中醫學系講師

^{a,c} Department of Chinese Medicine and Thoracic Medicine , China Medical

University Peikang Hospital, Yun-Lin, Taiwan.

^b School of Chinese Medicine, China Medical University, Taichung, Taiwan.

簡題： 四季食材

聯絡人：蔡昆道

通訊處：中國醫藥大學北港附設醫院 內科部

雲林縣北港鎮新德路 123 號

電話：(05) 7837901；0939-928562

傳真：(05) 7826108

E-mail：d4295@yahoo.com.tw

註明：本論文全部內容並未投稿至其他期刊。

四季養生好食材

楊淑媚^{a,b}、蔡昆道^{b,c*}

^{a,c} 中國醫藥大學北港附設醫院中醫部主治醫師，內科部胸腔內科主治醫師

^b 中國醫藥大學中醫學系講師

中文摘要

四季依據不同的季節，應採取不同的養生方式，如春應肝而養生、夏應心而養長、秋應肺而養收、冬應腎而養藏。四季適合食用的食材各有不同，正確的飲食有助於強身除病。春季宜養肝，肝主疏泄、主藏血，五色中的青色屬肝。初春陽氣初發，辛甘之品可發散為陽以助春陽，溫食利於護陽，如蔥、元荖、紅棗、花生等皆適宜。青綠色蔬菜適合在春季萬物萌芽生長之際食用，適合多食的新鮮蔬菜，如菠菜、芹菜、花菜、茼蒿、油菜、小白菜、蔥、香菜、大蒜、綠蘆筍等。夏季宜養心脾，心主血脈、主神志，五色中的紅色屬心；脾主運化、主升清、主統血，五色中的黃色屬脾。夏季天氣溫熱，應特別注意飲食，須慎食瓜果冷飲，以免損傷脾胃陽氣。夏季出汗多易流失體液，所以應適當吃些酸味食物，如番茄、檸檬、草莓、烏梅、葡萄、鳳梨、芒果、奇異果、李子之類。熱天防止缺鉀最有效的方法是多吃含鉀食物，如龍眼、紅棗、釋迦、桃子、香蕉、奇異果、桑椹、梅子、菠菜、馬鈴薯、大蒜、芹菜等。秋季宜養肺，肺主氣、主宣發和肅降、主通調水道、朝百脈、主治節，五色中的白色屬肺。秋天氣候乾燥，適合柔潤食物以滋潤身體，如白蘿蔔、銀耳、蓮子、蓮藕、百合、竹筴、芋頭、梨子、柿子、木瓜、雞蛋、鵝肉等。秋季適合白色的食材，如白蘿蔔、銀耳、蓮藕、百合、竹筴、梨子、酪梨等。冬季宜養腎，腎藏精，主生長、發育和生殖、主水、主納氣，五色中的黑色屬腎。冬季飲食基本原則是要滋陰補陽，有一定量蛋白質、脂肪，以增加抵抗力和免疫功能。對腎有助益的蔬果有葡萄、韭菜、南瓜、黑木耳、核桃、腰子等。黑色食物能夠在寒冬時節，幫助養腎強身，適合的黑色食物有黑芝麻、黑豆、黑木耳、紫菜、海帶、烏骨雞、海參、草菇等。

關鍵詞：四季養生、食材、五色

前言

人應順應四季節氣、陰陽之變化，因四季氣候變化對人體生理、病理均可產生一定的影響，故應依據不同的季節，採取不同的養生方式，如春應肝而養生、夏應心而養長、秋應肺而養收、冬應腎而養藏。根據傳統醫學理論，春季氣候變化以風為特點，是萬物生長的季節，天氣由寒轉溫，草木生發萌芽，萬物復蘇。以養生保健來說，春季體內的肝膽經脈旺盛活躍，此時可好好調養肝臟。暑為夏季的主氣，暑為陽邪，其性升散，容易耗氣傷津，暑邪侵入人體，常見毛孔開而多汗，而中醫認為汗為心之液，如此會損傷心耗液。濕為長夏之主氣，在台灣地區，盛夏多有颱風，既炎熱又多雨，濕為陰邪，好傷人體陽氣，因其性重濁黏滯，故易阻遏氣機，病多纏綿難愈，一旦脾陽為濕邪所遏，則可能導致脾氣不能正常運化而氣機不暢，所以夏季宜養心，長夏宜養脾。秋季的特點是由熱轉寒，陽消陰長，秋季燥氣當令，稱為「秋燥」，其氣清肅、乾燥，秋季養生保健必須遵循“養收”的原則。五行之中，肺臟屬性為金，對應於秋季，所以秋季宜養肺，治療宜潤肺養陰。冬季是萬物閉藏的季節，自然界是陰盛陽衰，萬物都潛藏陽氣，以等待春天得到來。人們應該遵循自然界“蟄伏閉藏”的規律，採取以“伏藏”為主的養生保健方法，收藏陰精，使精氣內聚，以潤五臟，所以冬季宜養腎，適宜補益腎臟、養護腎臟。

四季養生好食材

一、春季吃什麼最養生

農曆 1-3 月定為春季，包括立春、雨水、驚蟄、春分、清明、谷雨六個節氣。春季是萬物萌生的季節，人體也隨之活躍起來，在春季對身體進行調養是非常有利的。依照傳統醫學養生之道，春季養生以「養肝」最重要。肝臟是人體內最複雜的器官，具有代謝、轉化、解毒、合成蛋白質、排泄功能，以及調節其他內分泌器官製造荷爾蒙的任務。而中醫認為肝主疏泄，利用春季陽升，是對肝氣的調暢，強化肝臟生理機能最好的季節。

(一) 春季宜養肝，中醫的肝指的是什麼？

肝的主要生理功能⁽¹⁾：

1. 肝主疏泄：疏是疏通的意思；泄是發洩、升發的意思。
 - 1-1 肝主疏泄與調暢氣機有關：肝可調暢氣機與身體的新陳代謝機制有關係，物質進入人體後，可以輸布到全身，其中的調控機制是與肝有關的。而

且肝調暢氣機也可以促進氣血的運行。

1-2 肝主疏泄與脾胃的運化功能有關：肝的疏泄功能表現在腸胃功能方面則是與消化吸收能力有關，肝的疏泄功能健全，可以讓腸胃功能發揮好的作用。

1-3 肝主疏泄與情志的調暢有關：肝可以調暢氣機也連帶的可以調暢我們的情志，也就是會影響到我們的情緒。

2.肝主藏血：肝有儲藏血液和調節血量的功能。中醫認為肝可藏血，而心可以推動血液。當人活動的時候血液會運行到血脈，當人休息的時候血液會流回肝臟儲藏。若肝血不足，則表示血的庫存量不夠，若當需求量加大時則不敷使用。

（二）身體和肝有關的表現：

1. 五志：五種情志的表現（怒、喜、思、憂或悲、恐或驚）和肝最有關係的是怒，所以發怒是和肝最有關係。
2. 五液：五種分泌液（淚、汗、涎、涕、唾）和肝最有關係的是淚，眼淚和肝最有關係。
3. 在體：人體的組織構造（筋、脈、肉、皮、骨）和肝最有關係的是筋，筋包括肌腱、韌鞘、韌帶等結構。
4. 其華：外表榮華的表現（爪、面、唇、毛、髮）和肝最有關係的是爪，爪指的是爪甲，也就是指甲，指甲長的好壞、有無光澤，都可用來觀察肝的好壞。
5. 五竅：肝開竅於五竅（目、舌、口、鼻、耳）中的目，目指的是眼睛，眼睛在中醫來講和肝最有關係了，肝的經脈連繫於目系，視力有賴於肝氣的疏泄和肝血的濡養來維持。
6. 五色：五種顏色（青、赤、黃、白、黑）和肝最有關係的是青色，青就是綠色。

（三）中醫的肝和西醫的肝臟有何異同？

中醫的肝主疏泄可調暢氣機，促進脾胃運化，亦可調暢情志；肝主藏血，可貯存血液，並且調節血量。西醫的肝臟功能有新陳代謝作用、解毒作用、排泄作用、儲存物質作用、分泌膽汁、分泌膽汁酸、調節荷爾蒙、分泌蛋黃素、促進免疫等作用。中西醫的差異在於中醫所說的“肝”，包括了肝臟、神經內分泌系統及眼睛等範圍，也和情志狀態有關（表一）。

表一、中醫的肝和西醫的肝臟功能比較表

| 肝 | 中醫 | 西醫 |
|--------|-------------------------------|------------------------------------|
| 主要生理功能 | (1) 主疏泄 a 調暢氣機 b 促進脾胃運化 | (1) 新陳代謝作用 (2) 解毒作用 (3) 排泄作用 |

| | | |
|------|--|---|
| | c 調暢情志 (2) 主藏血 a 貯存血液 b 調節血量 | (4) 儲存物質作用 (5) 分泌膽汁 (6) 分泌膽汁酸 (7) 調節荷爾蒙 (8) 分泌蛋黃素 (9) 促進免疫作用 |
| 相異之處 | 西醫的肝指的是肝膽系統中的肝臟。 中醫的肝除了西醫肝臟的作用外，尚與情志狀態有關。 | |

(四) 春季養生食材⁽²⁾

春季到了，不能再像冬天一樣服用過多的補藥及補品，清淡爽口的飲食更有利於春季養生（表二），寒涼油膩的食物易損脾胃功能，應減少食用。

1. 春季宜養肝，肝主青色，所以青綠色蔬菜適合在春季萬物萌芽生長之際食用，適合多食的新鮮蔬菜，如菠菜、芹菜、花菜、茼蒿、油菜、小白菜、蔥、香菜、大蒜、綠蘆筍等。
2. 初春陽氣初發，味辛甘、性溫的食物有利於春陽，如蔥、元荳（香菜）、大蒜、花生等。
3. 春陽具生長萌發之性，春季宜食具生長萌發之性的食材，如黃豆芽、綠豆芽、竹筍、蘆筍等。
4. 春季宜養肝，宜食對肝有益的食品來強化肝臟功能，如香菇、大蒜、金針菇、金針菜、茄子、番茄、蜆等食材。
5. 以味補肝，味酸而入肝，所以春季可吃些酸味的食物，來平肝散瘀，解毒抑菌，如醋、梅子等。
6. 肝主藏血，以血補血是中醫常用的治療方法，所以也可以吃些鴨血、豬血。中醫常以形來補形，春季養肝宜食肝，如雞肝、豬肝、鴨肝等。
7. 春季宜食當季盛產的新鮮水果，如草莓、枇杷、蓮霧、番茄、番石榴、桑椹、木瓜、楊桃、香蕉、梅子。

表二、春季養生食材表

| 春季養生食材 | |
|---------|---|
| 蔬菜類 | 1.菠菜、2.芹菜、3.香菇、4.大蒜、5.茼蒿、6.花椰菜、7.蔥、8.香菜、9.油菜、10.小白菜、11.金針菜、12.茄子、13.金針菇、14.黃豆芽、15.綠豆芽、16.竹筍、17.蘆筍 |
| 水果類 | 1. 草莓、2. 枇杷、3. 蓮霧、4. 番茄、5. 番石榴、6. 桑椹、7. 木瓜、8. 楊桃、9. 香蕉、10. 梅子。 |
| 魚貝肉類及其他 | 1.雞肝、2.鴨血、3.蜆、4.花生。 |

二、夏季吃什麼最養生

農曆 4-6 月定為夏季，包括立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑等六個節氣。夏季陽光普照，地熱蒸騰，人體陽氣活動旺盛，陰津易隨汗液外泄而耗傷，而汗為心之液，夏熱使人體毛細孔開泄，加上乘涼飲冷，容易損傷人體陽氣。暑為夏季的主氣，暑為陽邪，其性升散，容易耗氣傷津，暑邪侵入人體，常見毛孔開而多汗，汗出過多，容易傷津，即見口渴喜飲、唇乾口燥、大便乾結、尿黃、心煩悶等症。夏末秋初還有一個時期稱為長夏，濕為長夏之主氣，在台灣地區，盛夏多有颱風，既炎熱又多雨，濕為陰邪，好傷人體陽氣，因其性重濁黏滯，故易阻遏氣機，病多纏綿難愈。濕邪好傷脾陽，而脾性喜燥而惡濕，一旦脾陽為濕邪所遏，則可能導致脾氣不能正常運化而氣機不暢，可見脘腹脹滿，食欲不振，大便稀溏等症。所以夏季暑濕易傷心脾，夏季宜養心脾。

（一）夏季宜養心，中醫的心指的是什麼？

心的主要生理功能⁽¹⁾：

1. 心主血脈：在中醫來講，全身的血脈都統屬於心，心可以推動血液，讓血液運行動全身各處。這方面的功能和西醫的心臟功能很類似。
2. 心主神志：神志指的是人的精神、意識和思維活動。神志與肝的情志不同，肝的情志指的是情緒系統。中醫認為人的精神狀態與心有關，而不是與大腦有關，所以會有心神不寧這樣的說法，而失眠也和心有關。

（二）身體和心有關係的表現：

1. 五志：五種情志的表現（怒、喜、思、憂或悲、恐或驚）和心最有關係的是喜，所以喜樂是和心最有關係。
2. 五液：五種分泌液（淚、汗、涎、涕、唾）和心最有關係的是汗，汗水和心最有關係。
3. 在體：人體的組織構造（筋、脈、肉、皮、骨）和心最有關係的是脈，血脈與心最有關係。
4. 其華：外表榮華的表現（爪、面、唇、毛、髮）和心最有關係的是面，面色好壞、有無光澤，都可用來觀察心的好壞。
5. 五竅：心開竅於五竅（目、舌、口、鼻、耳）中的舌，舌頭在中醫來講和肝最有關係了。
6. 五色：五種顏色（青、赤、黃、白、黑）和心最有關係的是赤色，赤就是紅色。

（三）中醫的心和西醫的心臟有何異同？

中醫的心主血脈，全身的血和脈都統屬於心；心主神志與人的精神、意識、思維活動有關。西醫的心臟是體循環和肺循環的中心，也是血流的動力裝置。中西醫的差異在於中醫的心除了血液循環作用外，尚與精神、意識、思維活動等大腦功能有關（表三）。

表三、中醫的心和西醫的心臟功能比較表

| 心 | 中醫 | 西醫 |
|--------|--|--------------------------|
| 主要生理功能 | (1) 主血脈：全身的血和脈都統屬於心。 (2) 主神志：人的精神、意識、思維活動。 | 心臟是體循環和肺循環的中心，也是血流的動力裝置。 |
| 相異之處 | 西醫的心指的是循環系統中的心臟。 中醫的心除了血液循環作用外，尚與精神、意識、思維活動等大腦功能有關。 | |

(四) 長夏宜養脾，中醫的脾指的是什麼？

一、脾的主要生理功能⁽¹⁾：

1.脾主運化：

『運』指的是轉運輸布，『化』指的是消化吸收。脾主運化是指脾具有把吃下的水穀轉化為精微物質，並且將精微物質送到全身各處的功能。脾不僅可以運化水穀精微，也可以運化水液，把水液運輸到身體各處，供人體使用，也可以轉輸到肺和腎，再進一步排出體外。因為脾有運化水穀的功能，所以我們腸胃消化吸收的功能和脾最有關係。

2.脾主升清：

脾在運化的過程中不僅僅是消化物質而已，脾可以將消化吸收後的水穀精微向上輸至心、肺、頭、目等部位。所以消化後的精微物質不僅是向下傳導，而且可以向上輸布到身體上方的構造部位。

3.脾主統血：

脾可以統攝血液，調控血液在脈管內運行，不會溢出脈管外而造成出血的現象。所以有一些出血的現象，如皮下出血，便血，月經出血量多---等是和脾不統血有關係。和血有關係的有肝、心、脾三藏。肝藏血，可以儲藏血液；心主血脈，全身的血脈統屬於心。脾統血，脾可以統攝血液，使之不溢出脈管外。

(五) 身體和脾有關的表現：

1.五志：五種情志的表現（怒、喜、思、憂或悲、恐或驚）和脾最有關係的是思，所以思慮是和脾最有關係。

2.五液：五種分泌液（淚、汗、涎、涕、唾）和脾最有關係的是涎，口水和脾最有關係。

3.在體：人體的組織構造（筋、脈、肉、皮、骨）和脾最有關係的是肉，肌肉在中醫來講和脾最有關係了。

4.其華：外表榮華的表現（爪、面、唇、毛、髮）和脾最有關係的是唇，嘴唇的顏色、有無光澤，都可用來觀察脾的好壞。

5.五竅：脾開竅於五竅（目、舌、口、鼻、耳）中的口，嘴巴在中醫來講和脾最

有關係了。

6.五色：五種顏色（青、赤、黃、白、黑）和脾最有關係的是黃色。

（六）中醫的脾和西醫的脾臟有何異同？

中醫脾主運化，可以把水穀化為精微，並將精微送至全身；主升清，可以把水穀精微向上轉輸至心、肺、頭目的功能；主統血可調控血液在脈內運行，不致溢出脈外。西醫的脾可以清除衰老的紅血球、產生抗體、清除被抗體附著的細菌。中西醫的差異在於西醫的脾指的是免疫淋巴系統中的脾臟；中醫的脾除了免疫作用外，主要與消化系統有關（表四）。

表四、中醫的脾和西醫的脾臟功能比較表

| 脾 | 中醫 | 西醫 |
|--------|---|--|
| 主要生理功能 | (1) 主運化：把水穀化為精微，並將精微送至全身。 (2) 主升清：把水穀精微向上轉輸至心、肺、頭目等的功能。 (3) 主統血：調控血液在脈內運行，不致溢出脈外。 | (1) 清除衰老的紅血球 (品質管制) (2) 產生抗體 (3) 清除被抗體附著的細菌 |
| 相異之處 | 西醫的脾指的是免疫淋巴系統中的脾臟。 中醫的脾除了免疫作用外，主要與消化系統有關。 | |

（七）夏季養生食材⁽²⁾

夏天，氣溫高出汗多，損耗了大量體液，並消耗了各種營養物質，很容易感覺到身體無力和口渴，中醫認為汗為心之液，所以夏季要養心。這種耗氣傷陰的表現以及夏天的暑熱之氣，也會影響到脾胃的功能，引起食欲減退和消化功能下降，因此，建議夏天應多吃下列幾類食材（表五）。

1. 酸味食材：夏季出汗多而最易流失體液，所以適當吃些酸味食物，如番茄、檸檬、草莓、烏梅、葡萄、鳳梨、芒果、奇異果、李子之類，它們的酸味能斂汗止瀉祛濕，可預防流汗過多而耗氣傷陰，又能生津解渴，健胃消食。另外若在菜肴中加點醋，醋酸還可殺菌消毒，防止胃腸道疾病的發生。

2. 苦味食材：苦味食物中含有氨基酸、維生素、生物鹼、微量元素等，具有抗菌消炎、解熱去暑、提神醒腦、消除疲勞等功能。常見的“苦”味食物有苦瓜、茶葉、咖啡、巧克力、可可等，但需注意的是，苦味食品一次食用不宜過量，過苦的食物容易引起噁心、嘔吐、傷胃等不適反應。

3. 富鉀食材：由於熱天人們出汗較多，大量出汗可帶走大量的鉀元素，會使體內鉀離子過多喪失，造成低血鉀現象，會引起人體倦怠無力、頭昏頭痛、食欲不

佳、精神不振等症候。熱天防止缺鉀有效的方法是多吃含鉀食物，如龍眼、紅棗、釋迦、桃子、香蕉、奇異果、桑椹、梅子、菠菜、馬鈴薯、大蒜、芹菜等。茶葉裏面的含鉀量大，熱天多飲茶，既可消暑，又能補鉀，可謂一舉兩得。

4. 開胃食材：夏天天氣炎熱，往往造成人們身心煩悶，吃不下睡不好，這個時候，選食一些改善食慾且清除暑濕的食物尤為重要。例如包心菜、胡蘿蔔、花菜、洋蔥、山藥、空心菜、莧菜、文蛤、綠豆等。

5. 補脾胃食材：長夏宜養脾，宜食補脾胃、除濕氣的食物，如牛肉、豬肉、豬肚、鵝肉、鯧魚、鱸魚、白帶魚、黃豆、甘薯、磨菇、杏鮑菇、金針菇、蓮子、蓮藕、芋頭等食材。

6. 養心食材：夏季宜養心，宜食補心養血的食物，如豬心、紅豆等。

7. 瓜類蔬菜：瓜類蔬菜多可解暑利尿，適合夏季炎熱的氣候食用，如苦瓜、冬瓜、黃瓜、葫蘆瓜、絲瓜等。

8. 夏季盛產的新鮮水果：夏季吃盛產的新鮮水果最甜美好吃，如西瓜、甜瓜、芒果、荔枝、龍眼、鳳梨、火龍果、葡萄、桃子、李子、山竹、椰子、奇異果、水蜜桃、釋迦、楊桃、香蕉等。

表五、夏季養生食材表

| 夏季養生食材 | |
|---------|--|
| 蔬菜類 | 1.苦瓜、2.包心菜、3.胡蘿蔔、4.洋蔥、5.山藥、6.馬鈴薯、7.空心菜、8.莧菜、9.冬瓜、10.黃瓜、11.葫蘆瓜、12.絲瓜、13.萵苣、14.甘薯、15.磨菇、16.杏鮑菇、17.花椰菜、18.芹菜、19.四季豆、20.豌豆、21.蓮子、22.蓮藕、23.芋頭、24.金針菇、25.草菇。 |
| 水果類 | 1.西瓜、2.甜瓜、3.芒果、4.荔枝、5.龍眼、6.鳳梨、7.火龍果、8.葡萄、9.桃子、10.李子、11.山竹、12.椰子、13.奇異果、14.水蜜桃、15.釋迦、16.楊桃、17.香蕉。 |
| 魚貝肉類及其他 | 1.牛肉、2.豬肉、3.豬肚、4.豬心、5.鯧魚、6.鱸魚、7.白帶魚、8.文蛤、9.紅豆、10.綠豆、11.黃豆、12.鵝肉、13.蝦子、14.蚵仔、15.鮑魚。 |

三、秋季吃什麼最養生

農曆 7-9 月定為秋季，包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降六個節氣。秋季燥氣當令，稱為「秋燥」，其氣清肅、乾燥。秋季燥邪為患，與肺相應，如果秋天不注意養生，秋燥最易傷肺，引起咳嗽或乾咳、口乾舌燥、皮膚乾燥龜裂等症。秋季養生保健必須遵循“養收”的原則，飲食保健當以滋陰、潤燥為主。

(一) 秋季宜養肺，中醫的肺指的是什麼？

肺的主要生理功能⁽¹⁾：

1.肺主氣：肺主一身之氣，呼吸作用和肺最有關係，吸氣和呼氣都由肺來控制調節，肺藉由呼吸作用讓人體有足夠的氧氣以供人體使用。中醫肺這方面的功能和西醫肺臟的功能是很類似的。

2.肺主宣發和肅降：宣發是宣佈、發散的意思；肅降是清肅、下降的意思。宣發和肅降是肺氣活動的兩個相輔相成的動作，吸氣的動作相似於肅降的作用，呼氣的動作相似於宣發的作用。但宣發和肅降在中醫的範圍更為廣泛，宣發除了把氣呼出體外的作用外，尚有潤澤體表皮毛的作用，也和毛細孔的開合有關係；肅降除了吸入氧氣的作用外，尚有將氣體及水液往下輸布的作用。

3.肺主通調水道：通調是輸通、調節的意思，水道是水液運行和排泄的道路，肺的宣發和肅降的功能，對水液的輸布運行和排泄起著輸通和調節的作用。水液除了肺的通調作用外也和脾、腎、三焦有關。

4.肺朝百脈，主治節：肺將有用得氣體與心協調作用，互相配合，藉由血脈循環輸布至全身供人體使用。

(二) 身體和肺有關的表現：

1.五志：五種情志的表現（怒、喜、思、憂或悲、恐或驚）和肺最有關係的是憂或悲，所以憂愁和悲傷是和肺最有關係。

2.五液：五種分泌液（淚、汗、涎、涕、唾）和肺最有關係的是涕，鼻涕和肺最有關係。

3.在體：人體的組織構造（筋、脈、肉、皮、骨）和肺最有關係的是皮，皮膚和肺最有關係了，肺可宣發潤澤皮膚，體表的抵抗力和肺也有關。

4.其華：外表榮華的表現（爪、面、唇、毛、髮）和肺最有關係的是毛，皮毛的好壞、有無光澤，都可用來觀察肺的好壞。毛細孔的開合也與肺有關。

5.五竅：肺開竅於五竅（目、舌、口、鼻、耳）中的鼻，鼻子在中醫來講和肺最有關係了，鼻子與肺的呼吸作用最有關聯了。

6.五色：五種顏色（青、赤、黃、白、黑）和肺最有關係的是白色。

(三) 中醫的肺和西醫的肺臟有何異同？

中醫的肺主氣，可司呼吸；主宣發和肅降；通調水道，對運行及排泄起著疏通和調節的作用；肺朝百脈，主治節。西醫的肺室氣體交換的器官，氧氣進入肺臟後，和血管交換氣體，而後輸送到全身。中西醫的差異在於西醫的肺指的是呼吸系統中的肺臟，主司呼吸作用；中醫的肺除了呼吸作用外，尚與體表的免疫力有關，也與水液的代謝有關（表六）。

表六、中醫的肺和西醫的肺臟功能比較表

| (肺) | 中醫 | 西醫 |
|--------|------------|--------------|
| 主要生理功能 | (1) 主氣：司呼吸 | 和血管交換氣體，氧氣由肺 |

| | | |
|------|---|----------------|
| | (2) 主宣發和肅降 (3) 通調水道：運行及排泄起著疏通和調節的作用 (4) 朝百脈，主治節 | 臟進入血管，而後輸送到全身。 |
| 相異之處 | 西醫的肺指的是呼吸系統中的肺臟，主司呼吸作用。 中醫的肺除了呼吸作用外，尚與體表的免疫力有關，也與水液的代有關。 | |

(四) 秋季養生食材⁽²⁾

秋季天高氣爽，空氣乾燥，氣溫逐漸降低，濕度逐漸減少，天氣忽冷忽熱，變化急劇，燥邪容易傷肺，秋季宜養肺，白色入肺，所以有一些白色的食物有益於養肺，可在秋季多攝取，也要多攝取柔潤之品，以免身體過度乾燥（表七）。飲食上要注意的有：

1. 平時要多飲水，以維持水分代謝平衡，防止皮膚乾裂
2. 多吃蔬菜、水果，以補充體內維生素和礦物質，中和體內多餘的酸性代謝物。
3. 多吃豆類等高蛋白植物性食物，少吃油膩厚味，如黃豆、四季豆等。
4. 飲食上要盡可能少食用蔥、薑、蒜、韭、椒等辛味之品，也不宜多吃燒烤、油炸的食物，以防加重秋燥症狀。
5. 秋季適合柔潤食物以滋潤身體，如白蘿蔔、銀耳、蓮子、蓮藕、百合、竹筴、芋頭、梨子、柿子、木瓜、雞蛋、鵝肉等。
6. 秋季適合白色的食材，白色入肺，可以潤肺以防秋燥，如白蘿蔔、銀耳、蓮藕、百合、竹筴、梨子、酪梨等。
7. 秋季盛產的水果，適合當季鮮美食用，如柚子、柿子、蘋果、梨子、櫻桃、酪梨、檸檬、桃子、柳橙、甜瓜、鳳梨、火龍果、木瓜、番石榴、楊桃、香蕉等。
8. 秋蟹正肥美，適合當季嚐鮮享用。

表七、秋季養生食材表

| 秋季養生食材 | |
|---------|---|
| 蔬菜類 | 1.白蘿蔔、2.銀耳、3.蓮子、4.四季豆、5.百合、6.蓮藕、7.竹筴、8.芋頭、9.豌豆、10.花椰菜 |
| 水果類 | 1.柚子、2.柿子、3.蘋果、4.梨子、5.櫻桃、6.酪梨、7.檸檬、8.桃子、9.柳橙、10.甜瓜、11.鳳梨、12.火龍果、13.木瓜、14.番石榴、15.楊桃、16.香蕉。 |
| 魚貝肉類及其他 | 1.蟹、2.雞蛋、3.鵝肉。 |

四、冬季吃什麼最養生

農曆 10-12 月定為冬季，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六個節氣。冬季養生的原則是《黃帝內經》中的：“春夏養陽，秋冬養陰”。冬天萬物斂藏，養生應順應自然界收藏之勢，收藏陰精，使精氣內聚，以潤五臟。用藥則以滋陰藥來補益陰津，有關補益腎臟、強化腎臟、滋養腎陰的養生方法，也是冬季養生的主要內容。

（一）冬季宜養腎，中醫的腎指的是什麼？

腎的主要生理功能⁽¹⁾：

- 1.腎藏精，主生長、發育和生殖：中醫的理論認為腎可以藏精，先天之精與後天之精都歸藏於腎。生長、發育和生殖作用都由腎來主導，而這方面的功能在西醫來講是屬於生殖系統的功能。先天之精秉於父母，與生俱來，是構成胚胎的原始物質，人先天體質的強弱，就是由先天之精來決定。後天之精是指出生以後攝入水穀精微經由消化吸收、代謝後儲藏於腎，後天之精可由後天適時的做補充。先天之精與後天之精結合後可主導生長、發育和生殖功能。
- 2.腎主水：腎氣的蒸騰和氣化作用可主導水液的代謝運輸，人體多餘的水，可藉由腎化為尿液排除體外。腎這方面的功能與西醫泌尿系統的功能相似。
- 3.腎主納氣：納為固攝、受納的意思。腎有攝納肺所吸入的清氣，使清氣深入人體的作用。肺主氣，肺為氣之主；腎主納氣，腎為氣之根，兩者可以互相配合司呼吸作用。若肺與腎的作用失常，則會引起呼吸喘促或氣喘。

（二）身體和腎有關的表現：

- 1.五志：五種情志的表現（怒、喜、思、憂或悲、恐或驚）和腎最有關係的是恐或驚，所以驚恐是和腎最有關係。
- 2.五液：五種分泌液（淚、汗、涎、涕、唾）和腎最有關係的是唾，粘稠的口水和腎最有關係。
- 3.在體：人體的組織構造（筋、脈、肉、皮、骨）和腎最有關係的是骨，骨骼和腎最有關係了，腎主骨生髓，牙齒也和腎也有關。
- 4.其華：外表榮華的表現（爪、面、唇、毛、髮）和腎最有關係的是髮，頭髮的好壞、有無光澤，都可用來觀察腎的好壞。落髮與白髮也與腎有關。
- 5.五竅：肺開竅於五竅（目、舌、口、鼻、耳）中的耳，耳朵在中醫來講和腎最有關係了，聽力好壞、重聽和耳鳴都和腎最有關聯了。
- 6.五色：五種顏色（青、赤、黃、白、黑）和腎最有關係的是黑色。

（三）中醫的腎和西醫的腎臟有何異同？

中醫腎主藏精，主生長、發育和生殖；主水液，腎氣具有蒸騰氣化的作用；主納氣，腎有攝納肺吸入的清氣，使清氣深入人體的作用。西醫的腎能清除體內新陳代謝有毒廢物，維持體內環境的穩定，與尿液的形成有關。中西醫的差異在於西醫的腎臟指的是泌尿系統中的腎臟，與排尿功能有關；中醫的腎除了與泌尿系統有關，尚與

內分泌生殖系統有關，也與骨骼系統有關，腎氣與肺氣搭配也和納氣有關（表八）。

表八、中醫的腎和西醫的腎臟功能比較表

| （腎） | 中醫 | 西醫 |
|--------|--|---|
| 主要生理功能 | （1）藏精，主生長、發育和生殖 （2）主水液：指腎氣的蒸騰氣化作用 （3）主納氣：腎有攝納肺吸入的清氣，使清氣深入人體的作用 | （1）能清除體內新陳代謝有毒廢物 （2）維持體內環境的穩定 （3）與尿液的形成有關 |
| 相異之處 | 西醫的腎臟指的是泌尿系統中的腎臟，與排尿功能有關。 中醫的腎除了與泌尿系統有關，尚與內分泌生殖系統有關，也與骨骼系統有關，腎氣與肺氣搭配也和納氣有關。 | |

（四）冬季養生食材⁽²⁾

冬季天氣寒冷，飲食基本原則是要滋陰補陽，菜飯可適當味重濃厚一點，有一定量蛋白質、脂肪，以增加抵抗力和免疫功能，礦物質和維生素也要適量補充（表九）。

1. 冬天宜養腎，對腎有助益的蔬果有葡萄、韭菜、南瓜、黑木耳、核桃、腰子等。
2. 中醫學認為，黑色入腎，食用黑色食物能夠在寒冬時節，幫助養腎強身，適合的黑色食物有黑芝麻、黑豆、黑木耳、紫菜、海帶、烏骨雞、海參、草菇等。
3. 冬天適合食用溫熱性蔬菜，如生薑、韭菜、芥菜、大蒜、大頭菜、南瓜、蔥、香菜、辣椒、九層塔等。
4. 冬天飲食要有保溫功能，多吃能增加熱能供給，富含脂肪、蛋白質和碳水化合物的食物，包括肉類、蛋類、魚類及豆製品，如羊肉、排骨、烏骨雞、鴨肉、鱈魚、鮭魚、鮑魚、鱸魚、蝦子、蚵仔等。
5. 冬天飲食要有禦寒功能，醫學研究表明，人怕冷與其體內缺乏礦物質有關。因此，應注意補充礦物質。中國人一般以“五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充”，只要不偏食，就可以滿足礦物質的需求。
6. 冬天飲食要有防燥功能，冬季氣候乾燥，人們常有鼻乾、舌燥、皮膚乾裂等症狀，補充維生素 B 2 和維生素 C 十分必要，維生素 B 2 多存於動物的肝、蛋及乳品中。維生素 C 主要存在於新鮮蔬菜和水果中，冬季生產的水果有棗子、釋迦、柳橙、橘子、甘蔗、奇異果、葡萄柚、蓮霧、番茄、檸檬、櫻桃、葡萄、楊桃、香蕉。

表九、冬季養生食材表

| 冬季養生食材 | |
|--------|--------------------------------------|
| 蔬菜類 | 1.黑木耳、2.紫菜、3.海帶、4 南瓜、5.生薑、6.韭菜、7.芥菜、 |

| | |
|---------|---|
| | 8.草菇、9.大頭菜、10.辣椒、11.九層塔、12.大蒜、13.蔥、14.香菜。 |
| 水果類 | 1.棗子、2.釋迦、3.柳橙、4.橘子、5.甘蔗、6.奇異果、7.葡萄柚、8.蓮霧、9.番茄、10.檸檬、11.櫻桃、12.葡萄、13.楊桃、14.香蕉。 |
| 魚貝肉類及其他 | 1.羊肉、2.腰子、3.排骨、4.烏骨雞、5.鴨肉、6.鱔魚、7.鮑魚、8.海參、9.蝦子、10.蚵仔、11.黑芝麻、12.黑豆、13.鯧魚、14.鱸魚。 |

討論

一、不主張在春季服用補品，清淡飲食利於春季養生：

春季到了，不能再像冬天一樣服用過多的補藥及補品，清淡爽口的飲食更有利於春季養生。初春陽氣初發，溫食有利於護陽，如蔥、元荖、紅棗、花生等皆適宜。春天宜享受清爽的綠色蔬菜，青綠色蔬菜適合在春季萬物萌芽生長之際食用，適合多食新鮮蔬菜，如菠菜、芹菜、花菜、茼蒿、油菜、小白菜、蔥、香菜、大蒜、綠蘆筍等。

二、夏季慎食瓜果冷飲，以免傷脾胃陽氣：

夏季天氣溫熱，應特別注意飲食，切勿極饑餓而後飲食，一次不可吃過飽，亦忌極口渴而後飲水，一次飲水不宜過多。夏季細菌繁殖迅速，食物中毒多發生在夏季，所以要慎防飲食中毒。須慎食瓜果冷飲，以免傷脾胃陽氣，雖然瓜果類有助於消暑清熱，但不適合一次大量食用。在夏季我們可適量食用消暑之品，但不可多食寒性食品或冰品，以免損傷身體。

三、秋季易發燥咳，飲食宜注意潤肺滋陰：

秋季燥氣當令，稱為「秋燥」，其氣清肅、乾燥。秋季燥邪為患，與肺相應，如果秋天不注意養生，秋燥最易傷肺，引起咳嗽或乾咳、口乾舌燥、皮膚乾燥龜裂等症。秋季養生保健必須遵循“養收”的原則，飲食保健當以滋陰、潤燥為主，在秋季宜多吃滋潤性食物，不宜多吃烤炸油膩之品。秋季對肺的保養也很重要，有些潤肺的中藥也可加入食材中烹煮成藥膳食補來食用，如沙參、麥冬、百合、貝母等。

四、冬季不可一味溫補，補充礦物質和維生素十分必要：

冬天飲食要有禦寒功能，醫學研究表明，人怕冷與其體內缺乏礦物質有關。因此，應注意補充礦物質。中國人一般以“五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充”，只要不偏食，就可以保證人體對鉀、鐵、鈉等礦物質的需求。冬天飲食要有防燥

功能，冬季氣候乾燥，人們常有鼻乾、舌燥、皮膚乾裂等症狀，補充維生素 B 2 和維生素 C 十分必要，維生素 B 2 多存於動物的肝、蛋及乳品中；維生素 C 主要存在於新鮮蔬菜和水果中。所以冬令進補不可一味吃薑母鴨、羊肉爐、燒酒雞，要注意營養均衡，蔬菜水果也要多加攝取。

參考文獻

- 1 張晉賢：中醫學概論。永大書局，台灣，2009：2-16~2-24，3-6~3-20。
- 2 楊力：楊力四季養生談。馥林文化，台灣，2008：77-78，105-109，146-148，199-202。