



香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

中醫養生保健

(秋冬飲食宜忌)

【鄧肇堅中醫中心】

【香港仔中醫中心】

地址：

地址：

香港灣仔皇后大道東 282 號

香港香港仔水塘道 10 號

鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓

香港仔賽馬會診所 2 樓

電話： 3553 3238

電話： 2580 8158



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

【秋季的飲食原則】

- * 以“甘平為主”，多吃清肝作用的食物，少食酸性食物
- * 多食具滋陰潤燥養肺作用的食物
- * 老人還可多食米粥來益胃生津
- * 少食蔥、薑、蒜、韭菜辛味之品，防止耗傷津液而加重口唇乾燥

【秋季宜食食物】

百合：補肺潤肺、清心安神、消除疲勞和潤燥止咳

蓮藕：生藕甘寒，能清熱生津止渴；熟藕甘溫，能健脾開胃益血

茨實：補脾腎、祛暑濕、止遺泄（如遺精、頻尿、多尿或尿頻、婦女帶下或大便溏薄）

蓮子：養心、益腎、補脾之功

白木耳(雪耳)：潤肺補肺、生津潤燥、益氣養陰、滋養肌膚。凡肺虛體弱、乾咳氣短、皮毛憔悴之人食之最為有益

玉竹：滋陰生津、潤肺養胃，降血糖、利尿

沙參：養陰潤肺、益氣潤燥之功。凡肺燥咳嗽，或久咳無痰、咽乾口渴服之佳。

【冬季的飲食原則】

- * 冬季調養遵循“**秋冬養陰、無擾乎陽**”的原則, 順應體內陽氣的潛藏, 以“**斂陰護陽**”為本。若冬天保養得不好, 來年春夏易生病
- * 增加熱量, 維生 C, 蛋白質 及適當增加油脂
- * 保證充足蔬菜、水果和奶
- * 冬天天氣寒冷, 根據中醫“**虛者補之, 寒者溫之**”的原則, 宜服具有補氣填精、滋養強作用的食物, 宜吃溫性或熱性, 特別補腎陽的食物進調理, 以提高身體耐寒能力
- * 晨早食碗熱粥, 食寧過熱, 即致微微出汗, 亦可通利血脈, 鼓舞一身陽氣
- * 忌吃生冷黏膩的食品

【冬季宜食食物】

“**黑色食物**”能益腎強身, 如黑豆、黑糯米、黑芝麻、黑棗、黑木耳、烏雞、海帶、紫菜等, 冬天食用正合時宜

堅果如核桃、板栗、松子、榛子等均具有補養腦功效

羊肉: 含豐富鈣質、鐵質、對肺、氣管炎、哮喘和貧血、產後氣血兩虛及一切虛寒證最為有益。

海參: 補腎益精、養陰潤燥

韭菜: 溫陽, 用於陽痿、早泄

栗子: 養胃健脾、補腎強筋、活血止血功效,

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔

香港香港仔

皇后大道東 282 號

香港仔水塘道 10 號

鄧肇堅醫院 2 樓

香港仔賽馬會診所 2 樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時 上午 9 時至晚上 8 時

星期六 上午 9 時至下午 5 時 上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心



【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)