



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 (養生保健在夏季)

【鄧肇堅中醫中心】

地址：

香港灣仔皇后大道東 282 號

鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓

電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：

香港香港仔水塘道 10 號

香港仔賽馬會診所 2 樓

電話： 2580 8158



【夏季起居養生】

- * **精神調養** - 保持心情愉快，切忌大悲大喜，以免以熱助熱。心靜人自涼，可達到養生的目的
- * **起居調養** - 應晚睡早起，保養陽氣。中午氣溫特別高，晚上睡覺時間較短，適當午睡，可以消除疲勞
- * **運動調養** - 適量運動可增強心肺、消化功能，減少發病率
- * **生活調養** - 夏天是細菌、霉菌大量滋生時期，所有食物、用具、室內應保持清潔

【夏季食療養生】

- * 夏日氣溫高，暑熱邪盛，人體心火較旺，因此常用些具有清熱解毒清心火作用的藥物來消暑;
- * 濕邪是夏天的一大邪氣，加上夏日脾胃功能下降，經常感覺胃口不好，所以應常服健脾化濕之物;
- * 夏天心火旺而肺、腎虛衰，要注意補養肺腎之陰;
- * 忌多食辛辣燥熱食物，以免助長熱邪;
- * 忌食冰凍寒涼食品，以免損傷陽氣;
- * 補氣養陰，清熱祛濕

【夏季飲食宜與忌】

宜

- ✓ 鴨肉
- ✓ 冬瓜、苦瓜、節瓜、絲瓜、西瓜、西瓜皮、荸薺、鮮藕、荷葉、柿子、大蒜、
- ✓ 綠豆、白扁豆、薏仁
- ✓ 百合、梨、烏梅、蕃茄
- ✓ 枸杞子、決明子、金銀花、菊花

忌

- ✘ 溫熱助火的食品: 如煎炸炒爆、辛辣、油膩黏糯食物
- ✘ 生冷性寒食品：如冷飲、雪糕、冰棒
- ✘ 不宜食用人參、鹿茸、未炒熟的四季豆、鮮蚕豆、腐爛變質的白木耳及未成熟的青西紅柿等食物

【冬病夏治】

- ◇ 冬病夏治，即夏天人體和外界陽氣盛，用內服中藥配合針灸等外治方法來治療一些冬天好發的疾病。
- ◇ 三伏天灸一用藥膏貼在穴位上，可治療冬季虛寒證型的哮喘和鼻炎。

以上資料僅供參考；如症狀持續，
請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
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)