

## 傳統醫學科

● **學經歷** ● 慈濟大學學士後中醫系  
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師

● **專長** ● 中醫內科 | 中醫婦科  
中醫兒科 | 中醫針灸科



住院醫師 張郁敏

## 夏日養生藥膳

中醫強調天人合一的整體觀，《黃帝內經》提到「春生、夏長、秋收、冬藏」之四時養生論，透過維持人體體內和諧，並與外部環境互相適應，以達到養生預防疾病的效果。夏季是天地之間陽氣最旺盛的季節，自然界呈現欣欣向榮的景象，萬物生長、草木繁榮，同時暑氣蒸騰且濕氣重，面對炎熱的夏季該如何養生呢？

### 1. 夏季首重養陽氣

陽氣對於身體有保衛和防疫的作用，適當利用陽光以養護身體的陽氣，譬如上午8:30-10:00與下午3:30-5:00間可從事戶外活動接觸陽光，並避免過度吹冷氣、食用冰品冷飲或生冷食物，如瓜果類、生菜沙拉等等，造成脾胃運化功能變差，體內濕氣漸漸累積而傷了陽氣。家中如有成長中的小孩也可以利用此季節多曬太陽、增加蛋白質、鈣質攝取、多運動及勿熬夜，也可搭配轉骨藥材如九層塔、菟絲子、黨參、晉耆等等，以促進生長發育。

### 2. 夏季宜養心氣

《素問六節藏象論》曰：「心者，生之本，神之變也，其華在面，其充在血脈，為陽中之太陽，通於夏氣。」，說明了心主神明，心氣通於夏氣。酷暑易令人心煩氣躁，故夏季宜保持心情平靜、淡泊處事以保護心氣，可早晚進行呼吸調息法或練習打坐，也可選擇安神養心藥材如酸棗仁、百合、遠志、蓮子、大棗等加入白木耳一起煮至成糊狀，再加入少許冰糖調味。

### 3. 長夏宜健脾祛濕

夏日欲養脾胃，除飲食上避免過度食用生冷食物，以黃色食物養脾胃正是時候，如黃豆、南瓜、地瓜、黃色甜椒、木瓜等等，也可選擇健脾利濕藥材，如山藥、茯苓、芡實、蓮子為主組成的四神湯(如圖一)，有平補脾胃功效，很適合全家大小一同食用的藥膳。

《靈樞本神》云：「智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處。」中醫向來強調預防重於治療。夏季萬物茂發、陽氣十足，以「養長(ㄉㄨˇ)」為重，是順應天人合一的道理，若夏季不養長而傷害了陽氣，「逆其根，則伐其本，壞其真矣」，就會損害人體生命的根本，能不慎乎？

中醫師關心您：以上建議的藥膳，飲用時仍需適量，若飲用期間或飲用後感覺不適者，務必立即停止飲用，並儘速就醫。為保障民眾健康，選購藥材時，請選擇合格的中藥材商家為佳；若需中醫調理體質或治療疾病，務必選擇合格的醫療院所及中醫師協助診治。

