

# 食療及美容

# 食療

中醫食療就是利用**食物或藥食兩用藥物**按照中醫理論嚴格配伍，根據食物的藥理，針對病人的**虛實寒熱**，並用指定烹調炮製成食品，通過**扶正祛邪、調整陰陽**而達治療疾病之目的。

# 美容

## 中醫藥在護膚方面

- **整體觀念**:中醫認為人是一個有機的整體，顏面五官、鬚髮爪甲，只是整體的一部分，故中醫美容注重整體的調理
- **內外同治**:容顏與臟腑、經絡、氣血緊密連結，求整體的陰陽平衡、臟腑安定、經絡通、氣血流暢
- **季節性和不同的體質**，加上四氣、五味、歸經、經絡而制定合適的美顏養生方案

# 季節特性

- 春季: 發散、解鬱 (肝)生
- 夏季: 清熱、祛濕 (心)長
- 秋季: 滋養、潤燥 (肺)收
- 冬季: 溫陽、補益 (腎)藏

# 青養肝

消炎抗菌、白嫩肌膚。

青色食品包括綠色蔬菜和水果等，是維生素的主要來源，主要功效是清理腸胃、促進生長、排毒。

(例:青瓜、絲瓜、菠菜、青椒)

# 紅滋心——蘋果山楂抗疲勞

增強表皮再生，防止衰老。

紅色食品具有**活血化癥**的功效，對心臟非常有益處，

如**紅蘋果、山楂、紅棗、西瓜、紅心蘿蔔、桃子**等。

紅色食品還可以起到減輕疲勞、補血、補心、祛寒等作用。

# 黃益脾——南瓜香蕉助排毒

益氣健脾，延緩皮膚衰老。

像**南瓜、生薑、香蕉、黃豆、玉米**等黃色食品，可以起到養脾的作用，黃色食品可以提供維生素A和D，抗氧化，促進排毒。

# 白潤肺——蘿蔔豆腐也可貴

益氣補中，增白皮膚。

白色食品可以養肺，如牛奶、豆腐、白果、杏仁、山藥等。我們都知道，白色的蘿蔔等可以化痰，而梨、白色的肉也可以潤肺養肺，而且對預防心腦血管病、安定情緒、潤肺、促進腸蠕動都有很大的作用。



# 黑補腎——芝麻黑豆抗衰老

補腎烏髮，降血脂。

黑色是養腎的，黑色食物對於補腎、防治心腦血管疾病、抗衰老的效果是最為明顯的。日常生活中可以多吃一點黑色的食品，

如黑豆、黑芝麻、烏雞、紫菜、黑木耳、茄子等。

- A. 體質
- 1. 正常型
- - 內受寒熱
- - 面色白而潤紅，有光澤
- - 肌肉結實

## 2) 實熱證(陽盛質)

- - 形體壯實，面赤煩燥
- - 大便秘結或熏臭、小便短赤
- - 口氣臭穢、口渴喜冷飲
- - 聲高氣粗
- - 口苦、舌紅苔黃
- \*\*食療: 涼瓜黃豆湯(消暑祛濕，利尿降火)  
材料: 涼瓜300克、排骨300克、黃豆1兩、蜜棗3粒、綠豆1兩，水15碗

### • 3. 虛熱證(陰虛質)

- 面色多偏紅
- - 口乾、眼乾
- - 內熱(五心煩熱)
- - 脫髮
- - 大便偏乾或秘結，小便短赤
- - 舌紅少苔

### • 3. 虛熱證(陰虛質)

\*\*食療: 淮山沙參玉竹豬肉湯

材料: 沙參15、淮山30克、玉竹15克、  
瘦肉250克、生薑3片

功效: 養胃止渴，補氣生津，解五臟之熱，對陰虛咳嗽，口乾欲飲，防感冒，急慢性支氣管炎，糖尿病有益

## • 4. 虛寒證 (陽虛質)

- -面色淡白無華
- -形體白胖、四肢倦怠
- -形寒怕冷、手足不溫
- -小便清長，大便溏泄
- -舌淡胖邊有齒印

- 不宜過食生冷瓜果、冷性及性偏寒涼的菜餚

\*\*食療: 偏寒體質食療原則是用偏溫熱。(例: 雞肉、洋蔥、羊肉)

胡桃仁粥: 米和搗碎的胡桃肉

山萸肉芡實煲瘦肉: 山萸肉、芡實、瘦肉

## 5. 濕熱質

- 肥胖，舌胖苔厚膩，
- 肢體沉重，容易疲勞
- - 有暗瘡，脂溢性脫髮
- - 有口臭、面色偏黃
- - 大便又爛又臭
  
- \*\*食療: 荷葉冬瓜薏米湯
- 材料: 荷葉30克、冬瓜連皮2斤、生薏米80克、豬腱半斤，陳皮1角、
- 功效: 美白去斑，解肌利尿
- 注意: 薏米不宜懷孕婦女
-

## • 6. 氣虛質

- -聲音弱細，皮膚油膩
- -身型瘦弱，面色蒼白
- -舌淡紅或邊有齒印
- -大便有時溏有時便秘，便後不爽或尿多
- -乏力、易疲勞
- 食療: 參芪紅棗乳鴿湯
- 材料: 黨參50克、黃芪50克、紅棗10枚，乳鴿2隻



# ● 7. 瘀血

- - 面色青紫或面色晦暗
- - 舌暗紅，舌面有瘀點
- - 面有斑，頭髮脫落
- - 眼眶暗黑

● 食療: 忘憂草蒸雞

● 材料: 金針菜(忘憂草)10克、雲耳5克，雞半隻，生薑三片切絲，紅棗6粒去核

● \*去黑眼圈,適合氣滯血瘀型，肝氣鬱滯

# 黑眼圈

中醫稱黑眼圈為『靨眼』，就是指眼瞼周圍皮膚出現黯黑色的情況，成因：

- **肝鬱**(肝氣鬱滯，血行不暢)
- **腎虛**(腎陰虛目失養，則浮現本色黑於目周)
- **傷風感冒或鼻疾**

感冒亦容易形成「熊貓眼」。患者的**鼻粘膜變得腫脹時**，會影響到鼻腔和眼睛一帶的血液循環，造成黑眼圈。這亦解釋了為何鼻敏感患者和經常反覆傷風感冒的人士，均容易受此問題困擾。

# 黑眼圈

## • 食療:

- 芝麻、花生、黃豆、胡蘿蔔、雞肝、豬肝等食物含大量維生素A，此外，還可利用枸杞和紅棗炮製枸杞茶。
- 銀耳豬肝湯: 銀耳300克，豬肝300克，生姜2片，紅棗2枚。
- 蘋果生魚湯: 蘋果2個，生魚1條，生姜2片，紅棗10枚。

## 外敷:

- **茶葉敷眼**: 將泡過的紅茶包敷在黑眼圈上，約五分鐘。

## • 注意:

- 1)不要過勞
- 2)生活有規律，不熬夜，要有充足睡眠。
- 3)長期眼圈黑，精神不振，形體日漸消瘦，要做身體檢查。



中醫頻道  
zhongyi.ifeng.com

# 暗瘡

- 暗瘡是與臟腑功能失調有關，分為：
- 1)風熱証
- 2)濕熱証
- 3)痰凝証
- 4)血瘀証

# 暗瘡分型

- **1)肺熱引起暗瘡，宜用清泄肺熱法**
  - -多由**肺有宿熱，複感風邪**，使肺熱不得外泄引起。
  - -面長丘疹，狀如粟米，可擠出白色油狀物，
  - -位置:多數**鼻周圍，或前額**
  - -其他症狀:口鼻乾燥，大便乾結，苔黃，舌紅

## 2)胃熱引起暗瘡，宜用清瀉胃腸法

- -胃熱暗瘡多由**飲食不節**，過食肥甘之物，使腸胃燥結，中焦積熱，鬱於面部皮膚。
  - 面長丘疹，狀如粟米，可擠出白色油狀物，間中有黑頭粉刺。
  - 位置:**口周圍**，到亦可見於**背部和前胸**
  - 伴有口乾口臭，飲食較多，喜冷飲
  - 舌燥，大便秘結

### 3. 血熱引起暗瘡，宜用涼血清熱法

-血熱暗瘡，多由情志內傷，氣分鬱滯，日久化熱，熱伏營血所致。

-顏面丘疹

-位置:在口鼻和兩眉間，面部潮熱，婦女的會有月經前後丘疹增多

-舌紅



## 4. 濕毒血瘀引起暗瘡，宜用除濕化痰法

- -身體有濕，鬱於肌膚，複感外邪，致濕毒凝聚，阻滯經絡，氣血不和而成。
- -除丘疹、膿皰外，常以**結節囊腫**為主
- -皮膚出油較多
- 食療:
- 涼瓜黃豆湯，粉葛鯪魚湯

## 5.熱毒引起暗瘡，宜用清熱解毒法

- -多由肺胃蘊熱上炎，複感外邪，熱毒相結，蘊於面部皮膚
- -面部散有丘疹，以小膿皰為主；周圍有紅暈，自覺疼痛
- -嚴重時：火欣紅腫痛，伴有發熱
- -舌紅苔燥

# 食療:

## 1)海帶綠豆糖水(風熱和痰濕)

海帶2錢，綠豆3錢，南杏2錢，糖

## 2)綠豆薏苡仁湯(適用於油性皮膚)

綠豆、薏苡仁各25克、山楂10克，加清水500克，泡30分鐘後煮開，滾幾分鐘後停火，不要揭蓋，燜15分鐘即可當茶飲。。

# 春分

- - 春分者，陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平
  - 春分秋分，晝夜平分，吃了春分飯，一天長一線。  
(夜短日漸長)

特點:

驟變的天氣特別多，導致人體平衡失調

# 春分養生

- 原則: 保持人體陰陽平衡為本
- 忌大熱大寒，力求中和，(如果吃寒性食物，則佐以溫熱食物；如服益陽之品，則配以滋陰之物，以達陰陽平衡)
- 神志上避免情緒波動和過度疲勞，調攝情志
- 順應春季生機蓬勃的特點，多做戶外活動，迎天順氣，隨風送憂

# 食療

## • 1)豬蹄筋黃豆湯

材料:

- 豬蹄筋180克，黃豆250克，生薑2-3片，陳皮1/4個

功效:

活絡消水，強筋壯骨

# 食療

## • 2) 薏米煲老鴨

材料:

- 薏米50克，光老鴨一隻(約600克左右)，生薑3片，陳皮1/4個

功效:

養陰除煩，祛濕健脾

# 舒肝花草茶

材料: 玫瑰花5克、浮小麥10克，蜂蜜1湯匙，  
水1500 毫升

做法: 浮小麥洗淨加水泡浸15分鐘，大火煮沸，轉慢火  
30分鐘隔渣取汁，  
放入玫瑰花後，待茶溫稍降加入蜂蜜調味，即可  
飲用。

功效: 疏肝解鬱，調經止痛

適合皮膚: 去黑眼圈(氣滯血瘀)，美白肌膚，防皺，乾  
性皮膚，陰虛



# 總結

春夏養陽，秋冬養陰；  
冬不藏精，春必病溫；  
順應四時，不時不食