

# 序

## 女人怕冷，男人怕熱

女人為何怕冷？男人為何怕熱？

因為女人多偏陰，男人常偏陽。陰性寒，女人常陰當熱養；陽性熱，所以男人多熱，應冷養。誠然，這只是一般規律，因為女人也有偏陽的，男人也有偏陰的，這又當別論。尤其男人以氣為體，女人以血為本，氣為陽，血為陰，所以男人多陽少陰，應滋陰；女人多陰少陽，當溫陽。

現代女性喜歡吃涼食，如瓜果、涼菜、沙律、冷飲等，又因操心多，憂慮、鬱悶，甚至抑鬱，尤其愛穿露裝薄衣、短裙，以致積寒受涼太重；男人好熱食，煙酒、肉類、咖啡不離口，又因壓力大，常焦慮、興奮，甚至狂躁，產熱太多，導致身體熱積火重。而寒多的人，不僅易產生不少寒性疾病，而且寒傷陽，陽氣耗散較速，變老同樣快；熱重的人，不但會出現許多熱性疾患，而且熱傷陰，耗氣快，老得也快。

本書將從飲食、心態、生活習慣等方面，全方位地輔導女人「升溫」養陽，幫助男人「降溫」滋陰，從而幫助人們調整陰陽，維護寒熱平衡，從而保證人的身體健康。

本書將給廣大讀者朋友帶來前所未有的啟示，相信本書一定會與我的其他養生書一起，走進千家萬戶。

最後，祝廣大讀者朋友健康長壽。



2023年3月8日於北京

# 目錄

序 .....	2
緒論 .....	6

## 上篇

### 女人熱養生 更健康、更美麗

① 女人諸病從寒起 .....	14
1.1 婦科疾病常與寒冷有關 .....	14
1.2 嚴重的宮寒會導致不孕 .....	15
1.3 手腳冰涼的女性又多了起來 .....	16
1.4 女人多吃冷飲易發胃病 .....	18
1.5 寒冷的季節，心靈也易「感冒」 .....	20
② 做一個暖手暖腳的聰明女人 .....	22
2.1 女人一生需保暖的部位 .....	22
2.2 泡腳促睡眠 .....	30
③ 讓女人渾身暖洋洋的飲食 .....	34
3.1 常吃提高體溫的溫熱性食物 .....	34
3.2 多吃補氣血的食物 .....	58
3.3 對症飲食，擺脫易寒體質 .....	78

<b>4 熱養有招，女人的問題女人解決</b> .....	<b>86</b>
4.1 溫水防婦科病 .....	86
4.2 暖體護子宮 .....	90
<b>5 四季熱養，受益一生</b> .....	<b>101</b>
5.1 春天要防風 .....	101
5.2 夏季莫貪涼 .....	103
5.3 秋季正確去火防燥 .....	106
5.4 暖身過好冬 .....	108

下篇

**男人冷養生**

生命力更強

<b>1 現代男人需要「降降溫」</b> .....	<b>116</b>
1.1 「熱」偷走了男人的健康 .....	116
1.2 男人養生滋陰比壯陽重要 .....	124
1.3 頭部冷下來，健腦醒腦 .....	126
1.4 火氣降下來，心理更健康 .....	128
1.5 睡個低溫覺，精力更充沛 .....	131

<b>2 冷養是男人祛病保健的良方</b> .....	<b>134</b>
2.1 養陰清熱，讓你遠離慢性病 .....	134
2.2 對症去火，小病小痛跑光光 .....	145
<b>3 溫度影響男人的生殖能力</b> .....	<b>162</b>
3.1 高溫會謀殺精子，可致不育 .....	162
3.2 水溫降下來，精子更有活力 .....	165
3.3 襠部冷下來，生殖功能強 .....	168
<b>4 飲食冷下來，減少疾病風險</b> .....	<b>172</b>
4.1 常吃降低體溫的寒涼性食物 .....	172
4.2 低熱量飲食 .....	220
4.3 改變烹飪和飲食方式 .....	226
<b>5 秋冬是冷養生的好時機</b> .....	<b>228</b>
5.1 秋季如何進行冷養生 .....	228
5.2 冬季如何進行冷養生 .....	231

<b>附錄：熱療和冷療法的家庭應用</b> .....	<b>236</b>
-----------------------------	------------

# 女人諸病從寒起

## 1.1 婦科疾病常與寒冷有關

婦科疾病常與寒邪有關，所謂寒邪，寒者，冷也。自然界中具有寒冷、凝結的外邪，稱為寒邪。寒是冬季主氣，在氣溫低的冬季，人體不注意防寒保暖，就容易感受寒邪。此外，淋雨涉水，出汗受風以及貪涼露宿，或過食寒涼，也為感受寒邪的途徑。

### 寒邪致病，有外寒、內寒之分

**外寒：**是指寒邪由外及裏，傷於肌表、經絡、血脈。就婦科而言，女子以血為主，女子在經期或產後，胞脈、血室空虛，寒邪影響人體的沖脈和任脈以及子宮，使血被寒凝滯，氣血運行不通，就會出現痛經、經行發熱、經行身痛、月經錯後或月經過少，甚至閉經、不孕、產後身痛等病證。

**內寒：**是指機體陽氣虛衰，命火不足，溫煦氣化功能減退，陰寒就會充滿全身。《黃帝內經》中形容「身寒如從水中出」，就是像從水中剛出來一樣冷。內寒表現：一是畏寒、手足不溫、小肚子冷痛；二是氣化功能減退，陰寒水濕停積造成的各種病症，如閉經、多囊卵巢綜合症、月經後期、痛經、帶下病、不孕症、子宮肌瘤、白帶量多、妊娠水腫等。

## 1.2 嚴重的宮寒會導致不孕

在電視劇《北京愛情故事》中，楊冪飾演的楊紫曦為了找回前男友送給她的戒指，在冷水中泡了兩個小時，而喪失了生育能力。生育年齡內的女性很容易患上宮寒，這也是導致許多女性不孕的原因。子宮是精子通過到達輸卵管和卵子結合的必經通道。宮寒會影響精子和卵子的正常結合，使之無法形成受精卵，從而影響正常的受孕生育。

### 寒邪致病，有外寒、內寒之分

宮寒很容易導致女性痛經、閉經甚至出現不孕。宮寒是子宮本身的慢性虛損性疾病，還易導致子宮本身功能的紊亂、失調、低下等。子宮是產生月經和孕育胎兒的地方，也是精子到達輸卵管和卵子結合的必經通道。宮寒必然影響女性生殖系統的正常內分泌，進而影響正常的月經，引發月經不調，同樣影響精子和卵子的正常結合，使之無法形成受精卵，更影響受精卵在子宮着床後的正常生長、發育，從而影響正常的受孕生育。

### 寒邪致病，有外寒、內寒之分

夫妻雙方有正常性生活，且1年以上未孕才能稱為「不孕」。符合這個條件的患者一定要到醫院的不孕不育專科門診檢查病因，專業地解決不孕問題，能避免患者走彎路。有時孕育失敗的原因出在男方身上，所以男方也一定要做檢查。尤其是在女方做入侵性的不孕檢查之前，一定要先排除男方的問題。找出引發不孕的問題所在，然後做針對性的治療。

### 治宮寒不孕秘方

**材料** 艾葉、肉桂各20克，香附、黃芪、川芎各10克，當歸、吳茱萸各15克。

**製法** 烘焙後共研細末，蜜調為丸。

**用法** 每次服6克，每日3次，鹽水送服。

**主治** 宮寒引起的不孕。

## 2.2 泡腳促睡眠

### 睡前熱水泡腳摩腳

雙腳是女人的「第二心臟」。有濯足民謠：「天天泡腳，勝吃補藥。」、「春天洗腳，升陽固脫；夏天洗腳，暑濕可祛；秋天洗腳，肺潤腸濡；冬天洗腳，丹田溫灼。」睡前泡腳摩腳可使關節通利，邪氣得泄，消除一天的疲勞，並且助眠。用溫熱水泡雙腳，可使全身經絡通暢，既能禦寒保暖，又能補腎強身，延緩衰老。

### 泡腳的功效

堅持熱水泡腳，可有效通暢腎經氣血，改善陽氣通行之道，減輕手足冰冷、腰膝酸軟等命門火衰的證候；對風濕病、脾胃病、感冒、頭痛、失眠等疾病都有一定的療效；對糖尿病、高血壓、慢性支氣管炎、腎虛、腎功能紊亂、腰椎間盤突出症、更年期綜合症等疾病也有一定的輔助治療作用。

### 泡腳的方法

泡腳最好選用木盆，先將腳放入 37℃ 左右的水中，開始時水不宜過多，浸過腳板就行，浸泡一會兒後，再逐漸加熱水至踝關節以上（中途可加熱水 1~2 次），熱水水溫一般保持在 40℃~50℃。水溫過高（超過 55℃）會對皮膚造成刺激；過低（低於 30℃）會使人受涼，泡腳時要時常搓動雙腳。

泡腳時間不宜過長，以 15~30 分鐘為宜（如果時間太長，容易增加心臟負擔，引發出汗、心慌等症狀）。

泡腳後用潔淨的乾毛巾擦乾腳部，坐在床邊或椅子上。

趴在床上兩肘支撐上半身，抬頭，兩小腿向後蹺起，兩隻腳相互磕打 3~4 分鐘，然後雙腿併攏左右擺腿 4~5 分鐘。此動作可以預防和緩解頸椎病、腰椎病、靜脈曲張等疾病。

### 摩腳的方法

腳心的湧泉，位於足前部凹陷處第 2 和第 3 趾趾縫紋頭端與足跟連線的前三分之一處，是足少陰腎經的起點（配穴）。平時可用拇指快速按揉湧泉，直到有熱感為佳，每天早晚按揉 100 下，再接着揉搓各腳趾 100 下，可補腎壯陽，能讓手腳快速升溫暖和。



對於易失眠的人來說，泡腳後最好用掌心搓腳心，或者用手心拍打腳心。因為手心是心包經上的勞宮，腳心是腎經上的湧泉，掌心搓腳心意味着心腎相交，以此達到陰陽調和，促進睡眠。

此外，按摩湧泉時要注意做到《類經》上指出的「志意和，精神定」，即安閒清靜，沒有一切雜念的境界，切不可三心兩意。

### 泡腳的注意事項

飯前、飯後 1 小時內不宜泡腳，以免影響腸胃的消化。

病情嚴重而且還在不穩定期，如血壓很高、血糖很高、心衰嚴重，都需要謹慎泡腳。

嚴重心臟病患者、腦出血未治癒者、足部有炎症、外傷或皮膚燙傷者、出血性疾病、敗血病患者、嚴重血栓患者、孕婦都不宜泡腳。

按摩結束後 30 分鐘內最好喝一杯溫開水，以利於氣血運行。

### 祛寒小妙招

在熱水中加入生薑片、花椒等，使祛風散寒效果更佳。比如說，如果白天受了風寒，或者感到疲累，在泡腳水裏加入熬好的薑水，再喝上一杯熱水，出點汗，各種不適症狀將很快消除。

# 3 讓女人 渾身暖洋洋的飲食

## 3.1 常吃提高體溫的溫熱性食物

### 薑

#### 性味歸經

辛，微溫；歸脾、胃、肺經

#### 主要功效

健胃止嘔、辟腥臭、消水腫、解表發汗、活血、除濕。

生薑內含薑辣素，對心臟及血管有刺激作用，可以加速血液流動，使身體產生溫熱的感覺。在《傷寒論》和《金匱要略》中，生薑常用來解表、和胃散飲、止嘔等，且具有解表發汗而不傷津液的作用。後世醫學家稱生薑為「胃家聖藥」。現代醫學認為，生薑含有揮發性薑油酮和薑油酚，具有活血、祛寒、除濕、發汗等功能。

#### 食物妙用

傷風感冒時，吃幾片生薑能促進血液循環，使全身發熱出汗，減輕感冒症狀。在民間，很多人冬季喝生薑湯來治療輕微的風寒感冒。體質偏寒，平時怕冷的人還可以多吃些生薑來預防凍瘡。如果患上了輕度凍瘡，可用生薑、紅糖煎水內服，同時用生薑切片塗抹患處。



#### 食用提醒

生薑不能一次吃得過多或長時間過量食用，否則適得其反。

#### 不宜人群

陰虛火旺、目赤內熱者或患有癰腫瘡癤、便秘、痔瘡者，都不宜服用。

### 生薑止嘔方

**材料** 生薑汁 1 湯匙，蜂蜜 2 湯匙。

**製法** 把生薑汁和蜂蜜，加適量水煮開。

**用法** 趁熱服用，每日 3 次。

**主治** 乘車前喝些薑汁還可防止暈車嘔吐。

### 生薑紅糖水 ..... 解表散寒

**材料** 生薑適量，紅糖 15 克。

**製法** 將生薑片、紅糖一起放入杯中，倒入熱開水，加蓋焗泡約 5 分鐘後飲用。



### 白芍薑糖茶 ..... 健脾暖胃

**材料** 白芍 10 克，薑 3 克，紅糖 5 克。

**製法** 1. 將所有材料一起放入杯中，沖入熱開水。  
2. 加蓋焗泡約 15 分鐘，調勻後即可飲用。



## 酒釀

### 性味歸經

甘，溫；歸肝、肺、腎經。

### 主要功效

活氣養血、活絡通經。



酒釀也叫醪糟，因主要原料是江米，所以也叫江米酒，北方一般稱它為「米酒」或「甜酒」。中醫認為，酒釀為溫補強壯之食品。明代李時珍的《本草綱目》中說：「通血脈，厚腸胃，潤皮膚，散濕氣，消憂發怒，宣言暢意。養脾氣，扶肝，除風下氣。」現代醫學研究發現，酒釀中有能促進女性胸部細胞豐滿的天然荷爾蒙，其酒精成分也有助於改善胸部血液循環，所以有一定的豐胸功效。

### 食物妙用

酒釀通常有 3 種，一是甜酒釀，就是在煮沸的酒釀中加入適量的白糖；二是雞蛋酒釀，碗內打雞蛋一個，攪拌均勻，用煮沸的甜酒釀沖入，使雞蛋呈絮狀；三是桂花酒釀，在甜酒釀煮沸時加入桂花等，使甜香更醇厚。

### 食用提醒

酒釀中含有少量的酒精成分，其酒精含量為 2%~3%。一般情況下，成人每天飲用 150~200 毫升較為適宜。

## 酒釀煮雞蛋對女人很滋補

酒釀煮雞蛋，年輕女性每月月經前後，早晚各一碗，滋陰養顏又豐胸，還可以緩解痛經；產婦在坐月子時食用，能幫助下惡露、清潔子宮。酒釀煮雞蛋的做法很簡單：取酒釀 3 大匙、雞蛋 1 個、清水適量、紅糖 5 克、生薑末 1 茶匙，在熱開水中加入紅糖、生薑，然後打進雞蛋，關火，將蛋與湯盛入碗中，放入酒釀即成。

### 不宜人群

患有肝病（急、慢性肝炎，肝硬化等）者不宜喝酒釀，因酒精對肝細胞有直接刺激作用，對病情不利。

## 酒釀土雞湯 ..... 促進消化

**材料** 土雞半隻，乾金針菜、乾木耳各 20 克，花生 30 克，酒釀、老薑片、糖各適量。

**製法** 1. 土雞洗淨，取肉切薄片。雞骨入鍋

加水，放入老薑，燉約 40 分鐘。

2. 花生煮熟煮透，撈起連同除雞肉片之外的所有食材，用熱開水稍微汆一下。

3. 雞湯倒入鍋中，中火煲煮約 10 分鐘，再放入所有食材，加適量酒釀，中小火微煮 5 分鐘，加鹽調味。至煮開，加糖調味即可。



## 紅豆黑米酒釀粥 ..... 補血益氣

**材料** 紅豆、黑米各 30 克，紅棗 5 粒，酒釀 50 克，紅糖適量。

**製法** 1. 紅豆、黑米洗淨，用水浸泡 4 小時；

紅棗洗淨，去核。

2. 鍋內加適量清水，加入紅豆、黑米，大火煮開後轉小火。

3. 煮 50 分鐘後，加入紅棗，煮至所有材料軟糯後，趁熱拌入酒釀及紅糖即可。



## 女性宮寒怎麼辦

女性朋友在看中醫的時候，常會聽到「宮寒」這個詞。顧名思義，所謂宮寒，就是「子宮寒冷」的意思。但中醫所說的宮寒並不是說子宮內的溫度低，而是指子宮、卵巢等多種生殖器官的功能處於一種相對低下的狀態。女性宮寒了，不僅會引發痛經、月經推遲、色斑等疾病，甚至可能引起不孕。據說一代美女趙飛燕得寵數十年而不孕，就是宮寒的緣故。

### 這些寒證症狀你有嗎

1. 經常氣色很差、精力不濟，痛經、小腹部有冰冷的感覺。
2. 白帶多且清稀，聞起來有股腥味。
3. 經期不是提前就是滯後，而且量少、顏色偏暗。
4. 照鏡子，發現自己的舌苔白且水滑。怕冷，經常腰膝酸冷、手腳冰涼。
5. 面色暗黑或蒼白無華，性趣不高，備孕好久都沒動靜。

你是否有以上症狀中的大多數？如果是，那麼你很可能屬通常所說的「宮寒女」。

### 哪些女性更易患「宮寒」

- 平日裏就怕冷，手腳容易發涼的女性。
- 特別愛吃冷飲和甜食的女性。
- 貪圖涼快，常處於冷氣環境中的女性。
- 在冬天也衣着單薄的女性。
- 快速減肥的女性。健康的減肥應循序漸進，如果迅速瘦身，身體在短時間內會丟失大量能量，寒邪很容易乘虛而入，攻擊子宮。

## 患了「宮寒」應怎麼調養

### 1 飲食得當

避免吃生冷食物。

平時最好少吃寒涼的食物。陽氣是溫熱之氣，凡屬性質寒涼的食物，均會導致人體陽氣的損傷。

#### 少吃屬寒涼的食物，包括：

雪糕、綠茶、冰鎮啤酒與飲料；  
螃蟹、蛤蜊、生蠔等海鮮；  
西瓜、梨、柿子、香蕉等水果；  
苦瓜、青瓜、百合、蓮藕、萵筍、白蘿蔔、白菜等蔬菜；  
綠豆、蕎麥等雜糧。

#### 多吃陽性溫補的食物，以溫陽暖宮：



# 1 現代男人 需要「降降溫」

## 1.1 「熱」偷走了男人的健康

### 陰虛內熱成為許多男人的體徵

現代都市人群因精神壓力過大、熬夜以及過食肥甘厚味等諸多原因，造成都市人群體質以內熱為多，尤以陰虛內熱者更為常見。內熱、火旺成為許多都市人的體徵，也成為百病之源。

### 導致陰虛內熱的五大元兇

一直以來，人們都以為腎虛只是男人的常見問題。其實，腎虛是一種「文化病」，真正腎虛的男人並不多；相反，陰虛內熱的男人逐漸變多。年輕人以內熱為多見；老年人則以肝腎陰虛為多見。導致陰虛內熱的五大元兇如下：

#### ① 年紀大了

《黃帝內經》中說，「年四十，而陰氣自半也」，就是說陰血在生命過程中會自然損耗，人年紀大了陰血虧虛，這是正常現象。人上了年紀，難免有些「肝腎陰虛」。

#### ② 吃得好，動得少

男人是肉食動物，飲食多肥甘厚味，攝入多而運動量少，攝入的沒有充分

利用，也不能徹底代謝和排出，蓄積體內，則為濕邪。濕邪鬱久易化熱，熱盛久又必傷陰，故易為陰虛濕熱。

#### ③ 想得多，睡得少

男人擅長於抽象思維，好展望未來，再加上現代男人精神壓力大，工作忙碌，思慮過度，導致睡眠時間少，睡眠質量差。《黃帝內經》中說，「陰氣盛則瞑目」，意思是說睡眠是一個養陰的過程。可是，現在的男人往往要接近甚至超過午夜才睡，故易傷陰分。

#### ④ 好抽煙喝酒

煙酒是不少男人的「好朋友」，可喝酒、抽煙易引起肺熱或者上火，從而傷陰。尤其是白酒，酒是行陽氣的，再加上酒的升散，陽氣更亢，陰更傷。

#### ⑤ 肝氣不舒

肝易鬱，任何情志的刺激都可造成肝氣的鬱而不暢，疏泄失常。肝主疏泄而藏血，肝既能調節全身氣的運行，同時又藏血，肝氣之疏泄功能是以肝腎之陰血充盈為基礎。現在肝腎陰虛的人較多，再加上經常憤怒氣鬱，從而引起肝熱；而熱反過來又會傷陰，患病或為肝陽上亢，或為肝火上炎，或為肝氣橫逆。所以，平時養生就要注意調肝，讓氣機順暢，這樣就能減少內熱，也能從一定程度上固護陰氣。

### 怕熱大多是陰虛內熱造成的

怕熱大多是陰虛內熱造成的。陰虛內熱表現為兩頰紅赤，雙目乾澀，形體消瘦，潮熱盜汗，手足心熱（手心、足心、心口發熱），夜熱早涼，口燥咽乾，口唇皸裂，舌紅少苔，經常大便乾結，脈細數。

陰虛內熱不是某一種特定疾病的症狀，常見於不同的疾病當中，如高血壓、糖尿病、腦卒中後遺症、失眠、更年期綜合症、甲狀腺功能亢進症等。

陰虛內熱者宜養陰清熱，或滋陰降火。

## 1.2 男人養生滋陰比壯陽重要

### 盲目壯陽，邪火傷身

有些男人不好意思跟醫生說「我早洩、我陽痿……」往往喜歡在藥店購買壯陽補腎藥品。其實，很多人不是真的陽痿了，而是因為自己感到腎虛，隨便買些壯陽藥補一補。還有一些人甚麼毛病也沒有，只是為了借藥縱慾。盲目壯陽，只會導致邪火傷身。

### 明確病因再用藥

對男人來說，除了那些性功能障礙較重的患者，一般人不一定要服用壯陽藥來「助性」，可以適當服用中藥類的補腎藥品調節身體。

從中醫角度看，壯陽藥多屬溫燥藥物，長期服用此類藥易導致陰精虧損，出現陰虛火旺的證候。對原有陰虛導致陽痿、早洩者，壯陽藥所起的作用反而會加重性功能障礙。

因為每個人的體質是不一樣的，而且體質也不是固定不變的。若是因體質虛弱引起的「不性福」，加以壯陽是雪中送炭；若本身已肝火旺盛，還盲目壯陽，相當於火上加油，造成口臭、便秘、失眠、心悸、咽喉腫痛等。

所以，正常人沒有必要服壯陽藥，有性功能異常者，要請醫師根據具體情況辨證施治。

### 天然美食養腎最妙

在剛出現「不性福」的狀況時，完全可以通過天然食材來調補身體。天然食材中，山藥、鱈魚、墨魚、鮫魚、泥鰍、海參等富含膠原蛋白和精氨酸，可滋腎養陰，且能夠增強精子的活動能力。

### 滋陰才能降火，平衡陰陽

很多男人認為自己需要做的是壯陽，滋陰都是女人的事。其實，從某種程度上說，男人養生滋陰比壯陽更重要。陰是陽的物質基礎，陽是陰的功能表現。可想而知，如果沒有了物質基礎，哪裏談得上功能表現？

### 男人，滋陰比壯陽更重要

現代人的生活條件好了，男人大吃大喝的機會多了起來。打個比喻，如果有一個容器，將其視為人體代謝系統的話，總是往裏塞好食物，愈塞愈多，結果怎麼樣？人體代謝不掉，因為它遠遠超過了人體的需要，最後就會在體內沉積，產生濁氣，演變成內熱。內熱化為邪火，邪火往上走，人就會感到頭昏腦脹，不舒服；邪火往下走，就會影響到男人的前列腺。此時，如果男人還不停地往這個容器中塞好東西，就是火上加油。

不過，本身氣滯血瘀、有實證的人，滋陰補腎才能釜底抽薪；若本身已是虛寒型體質，還繼續滋陰，就猶如雪上加霜，但真正虛寒的男性並不多見。

### 滋陰降火，平衡陰陽

當男人體內有虛火時，由於精、血、津液等物質的虧耗，陰虛不能制陽，導致陽熱相對偏亢，機體處於一種虛性亢奮的狀態，這時一定要滋陰降火，平衡陰陽。

**飲食保健。**常選擇的食物有：糯米、芝麻、綠豆、豆腐、蓮藕、甘蔗、西瓜、青瓜、冬瓜、水魚、螃蟹、海參、牡蠣、蛤蜊、海蜇、鴨肉、豬皮、黑木耳、牛奶等。這些食品多甘寒性涼，皆有滋補機體陰精的功效。

**藥物保健。**常用補陰的藥材：麥冬、玉竹、黃精、枸杞子、天冬、石斛、沙參、山茱萸、女貞子、墨旱蓮、玄參、桑椹、決明子、銀耳、蜂王漿等。

## 高脂血症：中醫降脂有功效

中醫將高脂血症稱為痰證、濕濁、眩暈、肥胖，認為此病是因痰濕、濕濁及痰瘀滯留血脈，導致血行不暢所致。肝失疏泄、脾虛失運、腎精虧虛是導致高脂血症的內在病因，所以中醫提出了清肝瀉火、益氣健脾、滋陰補腎等降脂法。

### 常按降脂穴

#### ① 足三里

**穴位位置** 外膝眼下 3 寸，或髕韌帶外側向下 3 寸，脛骨向外 1 橫指處。

**按摩方法** 用一指推法，推 5~10 分鐘；再用摩擦法輪番 100~200 次。如塗點按摩液或正紅花油等在穴位上，效果會更好。

**按摩功效** 調理脾胃，補中益氣，通經活絡，疏風化濕，降低血脂、血液黏度。



#### ② 三陰交

**穴位位置** 內踝尖直上 3 寸，脛骨後緣靠近骨邊凹陷處。

**按摩方法** 用拇指或食指按壓此穴 2~3 次，每次持續 2~3 分鐘，使局部產生酸脹感即可。

**按摩功效** 健脾益氣，滋補肝腎，降低血稠度，降脂，降壓。



#### ③ 豐隆

**穴位位置** 位於小腿前外側，外踝尖上 8 寸，脛骨前緣外二橫指（中指）處。

**按摩方法** 用大拇指點按此穴 3 分鐘，然後沿順時針揉此穴 10 分鐘，再用大拇指沿此穴向下單方向搓 10 分鐘。

**按摩功效** 化痰濕，清神志。



### 降脂妙法在於「吃得對」

#### ① 肝腎陰虛

**症狀表現** 頭暈耳鳴，眼乾，煩躁，失眠，口乾，腰酸腿軟，疲倦乏力。

**宜吃食物** 黑芝麻、黑豆、枸杞子、山藥、黑木耳、黑棗、桑椹、海藻、蘑菇等。

#### ② 痰濕壅盛

**症狀表現** 身體肥胖，有沉重感，經常感到胸悶，食慾不振，有白痰。

**宜吃食物** 小米、粟米、蘿蔔、豆類及其製品、茄子、番茄、豌豆苗、萵筍、橘子、柚子、桃、綠茶、鯉魚、海蜇等。

### 清熱養陰方

**材料** 水魚 60 克，製何首烏 30 克，黑豆 10 克，紅棗 3 粒，生薑 3 片。

**製法** 先將水魚去除內臟，洗淨切塊，略炒，然後同其他材料一起隔水燉熟。

**用法** 調味後，飲湯吃肉佐膳。

**主治** 對高脂血症、冠心病等有很好的療效。

# 飲食冷下來， 減少疾病風險

## 4.1 常吃降低體溫的寒涼性食物

### 鴨肉

#### 性味歸經

甘、微鹹，偏涼；  
歸脾、肺、腎經。

#### 主要功效

滋五臟之陰、清虛  
勞之熱、補血行  
水、養胃生津、止  
咳息驚、利尿消腫。

鴨肉最大的特點就是可以清熱去火，所以夏天適宜喝鴨湯，既能補充營養，又可祛除暑熱。尤其是低熱、虛弱、食少、大便乾燥和水腫者，喝鴨湯最為有益。而且鴨肉中所含的脂肪主要是不飽和脂肪酸和低飽和脂肪酸，所以肥胖者也可以吃些柴鴨、瘦鴨，一飽口福。

#### 食物妙用

如果體熱且經常上火，可以選擇清燉鴨或者鹽水鴨等烹調方法。



#### 食用提醒

如果用來燉食，以可溶性物質較多的老鴨為首選。

#### 不宜人群

鴨肉性涼，脾胃虛寒、腹部冷痛者不宜多食。

### 鴨肉馬蹄清熱養陰方

**材料** 瘦鴨一隻，海帶、馬蹄各 500 克。

**製法** 瘦鴨去頭及內臟，切塊，以砂鍋燉至半熟，加海帶（已泡發）和馬蹄（去皮切塊），小火燉熟，撇去浮油。

**用法** 分次吃肉喝湯。

**主治** 適用於陽熱亢盛、陰液虧虛引起的高血壓、高脂血症、心腦血管硬化等症。

### 冬瓜鴨塊粥 ..... 清熱祛濕，除斑

**材料** 大米 100 克，冬瓜、鴨肉各 150 克，乾貝 25 克，香菇 60 克，荷葉 15 克，陳皮 2 克，鹽適量。

- 製法**
1. 大米洗淨，浸泡 30 分鐘；乾貝去除老筋，泡開，撕碎；鴨肉洗淨，切塊，煎香；冬瓜去皮、瓤，洗淨，切塊；香菇洗淨，切片。
  2. 鍋內加適量清水燒開，加入大米，大火煮開後轉小火，放入香菇片、冬瓜塊、鴨肉塊、荷葉、陳皮及乾貝。
  2. 待鴨肉熟透、米粥濃稠時加入鹽調味即可。



## 冷水浴

冷水浴的方法有冷水擦身、冷水淋浴和冷水浸浴等幾種，不同年齡和身體狀況的人可以採取不同的方式。

### ① 冷水擦身

**操作方法** 每天早晨用濕毛巾快速擦身 2~3 分鐘，然後用乾毛巾把身體擦乾，擦到微紅為止。要求自上而下，並按血液的回心方向擦皮膚。

**適合人群** 年齡偏大，身體狀況不大好以及初次採用者。

### ② 冷水淋浴

**操作方法** 遵循循序漸進的原則，一般淋浴時間不超過 1 分鐘，水溫控制在 30℃~35℃。隨着機體適應能力的提高，水溫可以逐步降低到 15℃ 左右，淋浴時間可逐步延長，但不宜超過 15 分鐘。

**適合人群** 適用於青壯年，以及身體條件較好者。

### ③ 冷水浸浴

**操作方法** 最好是在秋初開始，一直堅持到冬季，時間一般以早晨或晚上為宜。

**適合人群** 只有在身體健康和多年進行系統冷水浴，並經醫生允許的人才可採用。

### 冷水浴的注意事項

- 劇烈活動後不宜馬上進行冷水浴，飽食後不宜馬上冷水浴。
- 進行冷水淋浴或游泳時須做準備活動，應在身體發熱後進行。
- 體質虛弱、患有嚴重器質性疾病、發熱者及酒後不宜進行冷水浴；患有嚴重高血壓、冠心病、風濕病、空洞性肺結核、坐骨神經痛以及高熱病人都不可進行冷水淋浴。
- 進行冷水浴時，要注意自我感覺和體重等變化，如出現身體不適、體重減輕、失眠和食慾下降等，應暫停冷水浴。

## 5.2 冬季如何進行冷養生

### 多吃冬季成熟的食物

冬季男人們為了祛寒，常會大口吃肉、大口飲酒，居處近火避寒，衣着也裘衣裹身。其實這樣會消耗過多的陰氣，陰氣一旦消耗過多了，就不能含斂陽氣，造成陽氣耗散在外，從而導致陰陽不平衡，進而產生「陰虛生內熱」的疾病，冬季的熱感冒或「上火」就是這樣產生的。所以中醫認為，秋冬要養陰，可多吃大白菜、蘿蔔等蔬菜以及冬菇等背陰處生長的菌類等冬季成熟的食物。



大白菜富含維生素 C，可彌補冬天蔬果攝取的不足；大白菜還可以平衡體內的燥熱之火，消解火鍋的燥熱之氣。



民間有「冬令蘿蔔小人參」和「冬吃蘿蔔夏吃薑」之說，冬吃蘿蔔補益作用大。冬季在吃肉時搭配一點蘿蔔，或者做一些以蘿蔔為配料的菜，會起到很好的營養滋補作用。



冬筍具有低脂肪、低糖、多纖維的特點，常吃能促進腸道蠕動、消除積食，降低腸胃道對脂肪的吸收和積蓄。