

# 促進血液循環 改善冰冷體質

冬天手腳冰冷，是大部分民眾的困擾！尤其女性先天體質較弱，容易冬天怕冷、夏天怕熱，呈現腎虛表現。因此，如何在寒冷的冬天調理身體、促進血液循環，更是馬虎不得的課題！快參考以下資訊，讓您溫暖過冬吧！

## 【中醫 vs. 西醫的腎臟觀】

西醫的腎臟，是泌尿系統中的一個重要器官。主要透過泌尿的形式排出體內水分和各種溶於水中的代謝廢物、某些毒物和異物，以保持體內環境的相對恆定性。然而中醫所指的「腎」，其生理功能涉及面很廣，與生長發育、抗病能力、生殖、骨骼、血液代謝、呼吸等，均有密切關係。而這也就是為什麼中醫重視「補腎」的原因了。

## 【腎氣足，才能促進血液循環、改善冰冷體質】

腎氣不足會造成身體能量不足，易產生手腳冰冷、精神不佳、頭昏、頻尿、腰痠、健忘、耳鳴等狀況。冬天時，不論體質燥熱或虛寒，都會有腎氣不足的現象，更需要加強補腎氣。冬季可從飲用溫腎補氣的茶飲開始補腎，像「四季保健茶」就具有補中益氣、滋陰養脾的功效。

## 【補冬搭配作息調整，身體健康沒煩惱】

每年的國曆11月7日或8日是「立冬」節令，國人在這天有著「補冬」習俗。因為古人認為冬天天氣寒冷，需要補充營養，所以許多家庭會用燉補來補充能量，順便犒賞一家人一年來的辛苦。因此在進入冬天開始，建議適度食用可補中益氣的料理來加強身體新陳代謝的功能。此外，容易手腳冰冷的患者，建議還是要搭配適量的運動，加上均衡的營養，才能有效改善體質，讓手腳冰冷的情況不再纏身。

# 臺北養生好厝邊



- 設備整潔燈光明亮
- 商品明確標示陳列
- 提供中藥養生諮詢
- 販售養生藥膳商品
- 提供社區養生服務
- 提供訂購便利服務

## 「臺北市中藥養生推廣聯盟」

97年由台北市中藥商業同業公會正式成立『臺北市中藥養生推廣聯盟』，希望將傳統中藥店家塑造成社區健康守護神的正面、親和形象；目前已有98家聯盟店家。



## 【漢方四神養蔘粉】

精選優質粉光蔘及四種珍貴天然藥材，質純溫和、滋補養生。時常飲用可增進食慾、安定神經、幫助消化道機能，適合早餐或餐間營養補給，是您最安心、最健康的選擇！

歡迎至聯盟店家選購

主辦單位：TAIPEI 臺北市政府

承辦單位：TBOC 臺北市商業處

協辦單位：台北市中藥商業同業公會

執行單位：財團法人臺灣產業服務基金會

諮詢專線：台北市中藥商業同業公會 (02)2557-2977



冬季藥膳料理  
店家好康優惠



歡迎上網瀏覽臺北市中藥養生網站  
<http://www.herbalmedicine.com.tw>

# 冬季藥膳料理【補中益氣】

主打禦冬寒、補腎虛、清血脂

## 四季保健茶

補中益氣  
滋陰養脾



藥材：  
炙黃耆5錢、粉光參5錢、枸杞子5錢、玉竹5錢、紅棗1兩

※注意事項：  
黃耆補氣扶陽，有溫補作用，故氣滯不暢、食滯不消、熱毒瘡瘍、痘疹腫痛者不宜。

DIY方式：1. 將材料裝入過濾袋，用8碗清水浸泡60分鐘。  
2. 煮沸30分鐘，即可當茶飲。

資料來源：快樂藥膳 (2006) P.131

## 杜仲炒腰花

溫陽固精  
療腰痠痛



藥材：  
杜仲1兩、黃耆1兩、枸杞子5錢、當歸2錢  
食材：  
豬腰1對、麻油3大匙、生薑10片、米酒1碗

※注意事項：  
熱體質、高血壓、氣喘、汗尿過多、夜間潮熱盜汗者要慎食。

DIY方式：1. 藥材加入清水6碗煮成2碗，以濾網過濾，去藥渣留下藥汁豬腰洗淨、切花、汆燙去血水。  
2. 鍋子燒熱放入麻油、生薑，加入豬腰熱炒，最後加入做法1備妥的藥汁及米酒1碗煮沸即可。

資料來源：元氣藥膳 (2007) P.67

## 參耆養生湯

改善血虛  
調理腎氣



藥材：  
黃耆5錢、粉光參3錢、熟地3錢、川芎2錢、枸杞子5錢、紅棗1兩、桂子2錢

食材：  
排骨1.5斤

※注意事項：  
脾胃虛弱、濕阻胸悶、食少便溏者不宜食用

DIY方式：1. 排骨洗淨切小塊、汆燙去血水後放入燉鍋。  
2. 加入藥材及清水5碗，先以大火煮開。  
3. 煮開後轉文火燉50分鐘即可。

資料來源：快樂藥膳 (2006) P.71

## 洋參活龍湯

充盈原氣  
提振活力



藥材：  
東洋參1兩、紅棗1兩  
食材：  
鰻魚或土龍1斤、生薑5片、米酒1瓶

※注意事項：  
參類為補氣強壯藥，蘆薈性涼為下氣、泄氣之品，有損正氣，故不宜與參類共服食。

DIY方式：1. 先將東洋參以開水浸泡1小時。  
2. 鰻魚或土龍以清水洗淨、加入米酒一瓶浸泡20分鐘。  
3. 再將洋參（帶水）、紅棗、生薑及清水3碗放入燉鍋，燉30分鐘即可。  
4. 可加上少量白蘭地酒口味更佳。

資料來源：快樂藥膳 (2006) P.75

## 藥材智囊團

### 炙黃耆

藥性：味甘、性微溫



炙黃耆是生黃耆以蜂蜜炒過，擅長於滋補脾胃、補中益氣，與枸杞子、玉竹、紅棗等補養藥材同用，更發揮補虛益元氣、溫暖上、中、下三焦，並厚實腸胃，促進人體對營養素的吸收與利用。改善全身營養狀態，增強生理代謝功能。

### 杜仲

藥性：味甘，性溫



炒杜仲能滋補肝腎、強壯筋骨、固精及安胎，還能增強腎上腺皮質功能，活化身體免疫功能，增進抗病力、緩解風濕性關節炎之症狀。常被利用來調理腎虛陽痿、腰痠背痛、膝腿酸軟、小便頻數、下部濕養、胎氣不順及高血壓。

### 當歸

藥性：味甘、辛，性溫



當歸是婦女的保健良品，有補血活血、調經止痛、潤腸通便之效。因能活血散瘀，也能紓解跌打損傷瘀滯、產後血滯腹痛、風濕痺痛、筋骨酸痛等。當歸兼具潤膚、美化臉色、抗早衰、促進傷口癒合之美顏效果。

### 熟地

藥性：味甘、性微涼



具有滋陰補血、填充骨髓、生肌益精之功效。改善血虛、腎氣不足所致之腰膝痠軟、盜汗遺精、失眠、癆瘵、月經失調、暈眩耳鳴、鬚髮早白，並有強心、利尿、調降血糖的作用。適合用來調理體力衰弱、糖尿病及性功能失調等現象。

### 川芎

藥性：味辛、性溫



川芎能行氣活血、開鬱除憂、祛風止痛、散瘀行滯，改善月經失調、經痛經閉、頭痛頭暈、產後瘀阻及風濕痺痛。以川芎、當歸、蟲草、天麻、枸杞子等蒸魚進食，能清體熱、調節氣血循環與基礎代謝，防止身心失調。

### 東洋參

藥性：味甘微苦、性微涼



東洋參適用韓國原產地人參或大陸東北產地人參的種子，在日本栽培採收，故有此稱。有強化器官機能，充盈元氣、穩定精神、提振活力、消食開胃的作用。改善體力不濟、食量小、容易疲倦、頭痛暈眩、睡眠品質不佳等現象。

資料來源：中華民國中藥商業同業公會全國聯合會