



蘋果新聞

我要訂閱

English



搜尋



飲食 專題 旅遊 科技 汽車 文化 親子 名采

【養生食經】大熱體倦忌生冷 「甘」溫養 脾補後天

更新時間 (HKT): 2018.05.25 05:20



蘋果日報

夏日炎炎，人容易感到疲倦，此時養生之道是補脾胃。

A A A

【養生食經】

不經不覺，夏日已至，冰凍的飲品食品是消暑的佳品，不過有注意養生的人士，都常聽到，不應該食「生冷嘢」、飲「凍嘢」，因為會傷脾胃，對身體不好。傷脾胃，為甚麼有這麼嚴重的後果？五臟各有所司，而脾臟為後天之本，腎臟為先天之本。先天之本，乃遺傳自父母的稟賦，而後天之本，就是人生長壯老，賴以為根本的資源。我們知道人需要食物及水才能生存，中醫理論中，脾主運化升清，食物及水的吸收，以及運輸至各組織器官，都有賴脾臟。

金元時期著名醫家李東垣提出：「內傷脾胃，百病由生」。脾胃功能失調，不只是消化食物出現問題，還會出現神疲體倦，肌肉消瘦，容易出血等症狀，甚至可能波及其他臟腑，例如產生痰液，影響肺部功能，脾虛導致肝血不足等。因此李東垣以脾胃立論，從治療脾胃，推及至治療其他臟腑疾病。

《脾胃論》中其中一條藥方為補中益氣湯，組成的藥物有黃芪、白朮、當歸、人參、柴胡、升麻、陳皮、甘草。這條常用的方多用作補氣，不過這也是一條治療發熱的藥方，補中益氣湯作用是「甘溫除大熱」，一般人以為發燒就一定是感冒、感染，一定要用清熱解毒的中藥例如板藍根、金銀花、連翹等，用來對付細菌病毒，不過當病人正氣虛弱時，身體也會出現發熱的情況，這種情況下就要使用補脾益氣的藥物，來提升人體正氣，達致退熱。可見治脾胃在中醫治療中的重要性。

現代研究發現，小腸與免疫系統息息相關，腸道中有很多淋巴結，進入腸道的食物，裏面的營養及抗原會刺激淋巴細胞，進而影響人體免疫系

統。而腸道中的細菌也會影響我們的消化功能，以至身體其他器官的功能，糞便微生物移植治療方法，由治療腸道疾病已經擴展至自體免疫疾病、神經系統疾病等等，而部份也取得初步進展。

綜合上述，可以知道脾胃對我們身體的重要性，不只是消化吸收，也影響身體其他組織器官。中醫以脾胃為後天之本，是經過長期實踐的經驗之談。「內傷脾胃，百病由生」，注意飲食，無傷脾胃，是達致身體健康的重要一步。



冰凍的飲品食品是消暑佳品，但「生冷嘢」會傷脾胃，對身體不好。

撰文：林宗冠



中醫師林宗冠

[養生食經](#) [脾胃](#) [生冷嘢](#)

你可能有興趣的文章

 Smartfeed | ▶



1970年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐



1969年前出生的香港居民可免費試戴頂尖的歐洲助聽器

Hearmore.asia



1969年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐洲助聽器

Hearmore.asia



Zenyum讓你在短短3-9個月內擁有整齊牙齒!

[Learn More](#)

Zenyum

果然好玩 籽在四方，即like「果籽」FB專頁！



最Hit



1小時前

國安搜蘋果 | 歐盟回應：事件顯示北京
如何利用國安法扼殺新聞和言論自由



4小時前

更新訂戶通知 | 關於你的訂閱 About
your subscription



3小時前

娛樂名人 | 一人一句留給《蘋果》的說
話



7小時前

走過26年 美好的仗打完 與讀者一同編寫《蘋果》的最終章



7小時前

國安搜蘋果 | 《蘋果》午夜起即時停止運作 明日出版最後一份報紙



1小時前

《蘋果日報》最終章的誕生



2小時前

2025年10月15日

蘋果最終章 | 《蘋果》停刊 記者親筆告別讀者：寫完自己喊到收唔到聲



2小時前

蘋果最終章 | 壹傳媒大樓去留成疑 科技園：正式啟動重收程序



3小時前

〈果籽〉 啟事



4小時前

娛樂狗仔 | 東征西討踢爆藝人糖衣面目
偷食無所遁形

壹傳媒：香港 | 台灣 | 北美 | 蘋果日報慈善基金 | 私隱聲明 | 使用條款 | 刊登廣告 | 聯絡我們

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載

[私隱聲明](#) [使用條款](#) [聯絡我們](#)

NEXT DIGITAL

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載