

二十四節氣大寒 | 飲食清淡有利防疫 人多陰虛燥熱忌進補太過阻礙脾胃消化

[生薑紅糖水](#) [火鍋](#) [二十四節氣](#) [大寒](#)



#醫生專欄
同濟
註冊中醫師
呂兆陞

大寒飲食過補易阻脾胃消化

每年1月20日前後就是大寒的節氣日了。大寒是一年二十四個節氣中最後的一個節氣，過了大寒迎接立春，在中國的曆法來說就是新的一年開始了。正因如此，傳統智慧認為，大寒日的天氣，往往可以預見翌年的農作收穫和人畜健康。

大寒日是一年最寒冷乾燥

民諺云：「大寒不寒，人畜不安」，「大寒日怕南風起，當天最忌下雨時」。大寒應當是一年當中最寒冷乾燥的，如果大寒時節反而溫暖潮濕，甚至下雨，古代民間智慧認為，這種情況下往往會有農作物失收，或有流行疫病發生，正如《萬病回春》說：「冬應寒而反暖者，春發瘟疫也。」2020年整個陽曆一月天氣異常溫暖，再加上夏天期間天氣反而乾燥，氣候異常，從中醫角度看，與疫情反覆不無關係。正常來說，[冬天是進補的好時機](#)，普羅大眾習慣以羊肉、糯米之類溫補食材，烹調菜餚，以食療暖身禦寒。但是，今年天氣較往時乾燥，人們多見陰虛燥熱，加上疫病流行，盲目進補未必適宜。羊肉、糯米、火鍋之類，進食太過，容易阻礙脾胃消化，食積化熱，令人出現咽痛、[飛滋](#)、[暗瘡](#)、大便不暢等等症狀，滋補不成，反而變生他症。而且，中醫理論認為，飲食清淡，起居有節，才有利於預防染疫。所以，如果自覺身體虛弱怕冷，與其自己胡亂進補，不如尋找註冊中醫師號脈為妥。天氣寒冷，易感風寒，偶爾打噴嚏略有咳嗽，在所難免，卻易令人側目。若然初感風寒，可以生薑紅糖煲水喝。

生薑紅糖水

步驟：

以生薑三四片，加紅糖少許，以少水用大火煲滾再收小火煮數分鐘，勿煎煮過久，隨病隨喝，或每遇風寒即飲之預防，即有發散風寒之

效。這個紅糖生薑飲，畏寒手足冰冷的人尤其適宜。

撰文：呂兆陞中醫師



生薑加紅糖煲水喝，適合畏寒手足冰冷的人。



註冊中醫師呂兆陞。



附上圖片

發佈

0 留言

相關文章



[泌尿百科 | 早洩影響伴侶關係打擊自信 先天與後天性早洩治療方法不同宜及早求醫](#)



[心房顫動 | 房顫患者中風風險高五成 微創左心耳封堵術助病人預防缺血性中風](#)



全民
自測

健康
蘋台

兩分鐘自測 聽覺年齡

陳慶生
耳鼻喉專科醫生



[聽力 | 聽音頻自測](#) [聽覺年齡](#) [聽力差或因耳中風 須把握兩星期治療黃金期](#)

勿以為年輕就不會有聽覺退化，若發覺聽歌或看電視要調校到很大聲、交談時要對方重覆幾遍才聽到，你可能已出現聽覺退化。 ...



[使用條款](#) [私隱聲明](#) [廣告刊登](#) [聯絡我們](#)

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