

養生之道俯拾皆是

飲食三餐是維護人體生命最基本的物質，當我們了解食物的四氣五味及其屬性，以及食物對人體的作用，配合氣候的變化來調配及攝取食物，則我們可以用最便宜的方法，吃出健康來，離健康長壽不遠矣！



飲食需要注意節制，盡量能定時、定量，因為暴饮暴食或是過度飢餓，都會影響脾胃功能，三餐飲食也宜做到：早餐要飽，午餐要好，晚餐要少的原則。

飲食要節制

為什麼如此說呢？因為早上起來，肚子已空，必須吃飽，宜吃富有蛋白質的食物，精神飽滿，才能開始一天的工作；對於在學的學子們，更需注意他們的營養，才能集中精神上課聽講，學習新知。午餐要吃得飽，才有精力繼續下午的工作。晚上回家休息，不需要再消耗太多的體力與腦力，因此晚餐吃到7分飽便行

；如果吃得太飽，或又吃太多宵夜，則夜間睡覺，增加腸胃負擔，反而睡不安穩。久而久之亦會影響腸胃功能的正常運作。

反觀現代人，大部分的人多是一早起來，便匆忙趕著上班，不是沒吃早餐，就是到公司上班後才隨便吃個早點，中午也隨便吃個便飯或麵條，晚飯才猛吃個大飽，或是吃宵夜，這種生活方式便違反了自然規則，脾胃出毛病就不見怪了。

飲食的忌諱

飲食的質與量要配合不同體質、年齡、季節、地域、病情等諸種因素的不同，而做合理的安

排膳食，才能達到食物養生的目的。

例如：身體消瘦，容易動怒者，因其體質虛火偏旺，因此宜食用清淡食品，以及奶蛋潤燥之品，可減低體內之虛火。忌吃羊肉、海鮮、辛辣之物，因為這些食物屬溫熱性質，容易生火。而對肥胖體質的人，因其多痰濕，故宜吃蔬菜、果品含纖維性食物，少吃油膩及甜食，因其助生痰濕。

對於青少年身體虛弱者，宜適當進補，以補養身體，才能成長茁壯。而壯年以後，骨骼肌肉都已長成，以清淡食物為主。老年人因脾胃功能減弱，須忌吃口

味過厚重及油膩之食物，因其不易消化。

對於有口乾舌燥，大便常便秘的人，其體質屬陰虛型，宜吃甘涼生津食物，尤其是夏天。食物如綠豆、甘蔗、豆腐。少吃大蒜、生薑、羊肉等辛燥之物。對於身體虛弱，手足常冰冷的人，則宜進補，吃溫熱性的食物，忌吃冰冷飲料及生冷食物，以免脾胃功能受損。

四季飲食之調適

一年四季春夏秋冬變化，衣服穿著隨之變化，飲食也需跟著調整，才是順應自然。例如春夏天，陽氣旺，身體也跟著活躍起

來，體能水分消耗也較多，因此宜吃清淡可口，清熱消暑，健脾胃的飲食及飲料。例如西瓜有清熱解渴的作用，綠豆湯也具相同效果。忌吃辛熱辛溫之食物，因其助陽生熱，大氣更旺，例如夏天再吃辣椒，一定會感覺身體更熱。

秋天較乾燥，宜吃滋陰潤肺之食物，如百合、玉竹、山藥。冬天天氣寒冷，身體陽氣不足，易有手足冰冷，氣血循環不順暢之現象，宜吃較濃重口味及食補之物，冬令進補其意也在此。吃些進補食物或藥膳，有助氣血循環順暢，增加精力，以備來年之用。

養生保健食物

平時三餐飲食常需要注意營養的均衡，另外，一些水果、乾果、種籽，也具有特殊功能，我們如能善加攝取，會增強身體健康，例如：

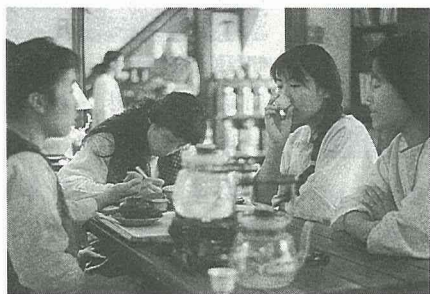
枸杞子具有明目、駐顏、補肝血的作用。

芝麻具有生髮、烏髮、駐顏、增智的作用。

胡桃具有生髮、烏髮、補腎作用。

葡萄、龍眼肉具有補血、增智作用。

核桃仁、栗子、海參、鰻魚，具有壯陽作用。◆



醫生的話

從喝茶說起

陽明醫院新陳代謝科主任／洪建德

常被問起，茶是否能喝？這不是一個斷然就能回答的問題。先以茶的成分而言，它有令人振奮的成分，就是咖啡因以及它的類似成分。就生理而言，沒有咖啡因，人類以及其他生物照樣能活下去；但是有了咖啡因，人們會有心悸、亢奮較不易入睡的藥理作用。有許多人聚在一起，茶常是一個很容易進入話題的飲料。

上次在日本開會時買了一些日本茶回來，到我研究室的朋友喝了『玄米茶』之後，都覺得好極了，那股自然的綠茶清香，再加上糙米的爆香，令人呼氣數時不去。

茶，這個長於中國的植物，是台灣人大部分祖先從福建傳來的一種華夏文化，可是在這個講究品管的年代，再美麗的神話，再強調的國家至上政策，仍敵不過國際化的趨勢，加入世界組織，平等競爭，已是世界潮

流，我們的茶葉製作，還大部分停留在家庭工業，沒有品牌，旅遊客騙一次的階段，如何能抵擋開放的外力。

這個日本茶是連鎖的，品質有如GMP（優良製造），全部的茶葉，聞不出添加物的味道，就是只有淡淡的茶葉香，國人近年來，味覺漸漸受到川味、洋味普及化的影響，對於自然界的清香，已經漸漸沒有感覺，就像在110分貝的重金屬樂團下，要聆聽貝多芬『田園交響曲』是非常困難的。這種沒有規畫發展的現代化，造成城市的道路110分貝，人們已經漸漸耳鳴，即使來到野外，耳膜也不能感到30分貝的鳥叫了。

一杯日本茶也使人聯想到，我們的速食，油炸文化的迅速擴張，現在中午要吃一份不油炸的便當也不容易了。◆