

## 養護脾胃(書本摘要)

節錄自：張俊莉 (2016)《黃帝內經》中醫養生智慧大全。中國：西安交通大學。

### 1) 脾胃問題有時也包括小腸及膽的問題

### 2) 生活習慣

- 定時定量吃早、午、晚三餐
- 早餐好 (蛋白質、礦物質、維生素+碳水化合物) (7:00—9:00 時吃→胃經)

例如：紅棗、山藥、扁豆、蓮子、猴頭菇等熬粥

主料可用小米 (暖胃、安神)、粳米 (滋陰養中)、糙米 (含各種維生素) 等

胃寒—加生姜絲；胃燥熱—加銀耳、雪梨 (滋陰潤燥)

(注意生果在兩餐之間吃，不一同吃)

- 午餐飽 (五穀、蔬菜、瓜果，適量肉及蛋類，少油、鹽及糖) (13:00—15:00 時吃→小腸經)

碳水化合物 3：蔬菜 2：蛋白質 1

↓        ↓        ↓

即 1/2    :    1/3    : 1/6

(如虛寒，可於 13:00—15:00 吃生果，但不與正餐同吃)

- 晚餐少 (19:00—21:00)
- 開心進食
- 專心、正念、慢進食 20 分鐘
- 進食溫熱易消化食物
- 肉桂薑茶可以暖胃

### 3) 運動

- 餐後散步
- 推腹按摩功
- 八段錦—第二式

### 4) 穴位

- 中脘 (任脈)
- 足三里 (胃)
- 手三里 (大腸)
- 三陰交 (肝、腎、脾)

### 免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見上列的參考書籍或網頁）。

### 溫馨提示

此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。

本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。