COLUMBIA
凯宜 CLINIC

冬令进补、来年打虎！

让中医告诉您冬令进补的正确打开方式

蒋裕中　　医师

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

立冬 11月07号

小雪 11月22号

大雪 12月07号

冬至 12月21号

小寒 01月06号

大寒 01月20号

立春 02月04号

中医理论中

因外在因素而致病的六种病因

风

寒

暑

湿

燥

火

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

冬季
的致病特点

冬季时节，最容易感受的外邪

风 寒 暑 湿 燥 火

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

寒

凡致病具有寒冷、凝结、收引特性的外邪，称为寒邪

风

凡致病具有善动不居、轻扬开泄等特性的外邪，称为风邪

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

冬季好发的疾病

冬季时节好发的疾病

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

- 面瘫
- 心脑血管疾病

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

体质

中医理论中的体质

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

- 平和质
- 特秉质
- 气虚质
- 阳虚质
- 阴虚质
- 血瘀质
- 气郁质
- 痰湿质
- 湿热质

气虚质

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

总体特征 - 疲乏、气短、自汗等

形体特征 - 肌肉松软不实

表现特征 - 语音低弱、气短懒言、容易疲乏、精神不振、易出汗

舌象特征 - 舌淡红、舌边有齿痕

饮食建议

建议食用：粳米、小米、黄米、大麦、黄豆、白扁豆、 豇豆、蚕豆、豌豆、土豆、白薯红薯、山药、胡萝卜、香菇、莲子、蘑菇、芡实、栗子、人参、鸡肉及蜂蜜等。

尽量避免或减少食用具有破气作用的食物，如槟榔、生萝卜等

阳虚质

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

总体特征 - 畏寒肢冷、肢体浮肿、舌苔白等

形体特征 - 肢体浮肿、面色㿠白

表现特征 - 声细微弱、疲倦欲寐、便溏腹泻、畏寒肢冷

舌象特征 - 舌体胖、舌色白

饮食建议

建议食用：牛肉、羊肉、韭菜、葱、姜、蒜、肉桂、桂圆、红枣、核桃、芝麻。

尽量避免或减少食用生冷瓜果等寒凉之品。

阴虚质

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

总体特征 - 形体消瘦、频繁出汗、焦躁易怒、舌红苔少等

形体特征 - 形体消瘦、两颧潮红

表现特征 - 焦躁易怒、心烦失眠、双眼干涩

舌象特征 - 舌体细小、舌色红、苔少/无/裂

饮食建议

建议食用：绿豆、海带、梨、冬瓜、银耳、薏仁、百合。

尽量避免或减少食用辛辣油腻之品及热性食物。

血瘀质

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

总体特征 - 肤色唇甲紫暗

形体特征 - 胖瘦均见

表现特征 - 疼痛时见

舌象特征 - 舌色暗/紫

饮食建议

建议食用：海藻、海带、紫菜、黑豆、玫瑰花、山楂。 尽量避免或减少食用寒凉之品及甜腻之品。

痰湿质

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

总体特征 - 形体肥胖、腹部肥满、口中黏腻感

形体特征 - 形体肥胖、腹部肥满松软

表现特征 - 皮肤油脂分泌旺盛、多汗、胸闷、痰多、身体沉重感

舌象特征 - 舌苔白/厚

饮食建议

建议食用：薏仁、菌类、冬瓜、柑橘类。

尽量避免或减少食用肥肉、甜食、糯米、烟酒。

湿热质

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

总体特征 - 头面油光明显、易见痤疮、口苦、舌苔黄腻

形体特征 - 形体中等或偏瘦

表现特征 - 面垢油光、易生痤疮、身重困倦

舌象特征 - 舌色红、舌苔黄腻

饮食建议

建议食用：薏仁、莲子、绿豆、冬瓜、丝瓜、苦瓜、莲藕等。

尽量避免或减少食用坚果类、羊肉、鹅肉、辛香料、红枣、桂圆。

气郁质

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

总体特征 - 面色暗沉、可见面斑散在，神情抑郁、闷闷不乐

形体特征 - 胖瘦均见

表现特征 - 抑郁脆弱、敏感多疑

舌象特征 - 舌色淡红、舌苔薄白

饮食建议

建议食用：玫瑰花、柑橘类、萝卜、海带、海藻等。

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

冬令进补的正确打开方式

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

药膳

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

羊肉的功效-温补气血、开胃健力

- 李时珍《本草纲目》：羊肉能暖中补虚、补中益气、开胃健身益肾气，治虚劳寒冷、五劳七伤。
- 含有丰富的**蛋白质**及Vit B12

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

当归生姜羊肉汤 - 温中补虚

- 张仲景《金匮要略》：温中补虚、祛寒止痛。
- 当归9克、生姜15克、羊肉500克；
- 易疲劳者，可加黄芪15克。

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

粥品

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

红豆紫薯粥 – 益气健脾

- 红豆：性平，味甘、酸，利湿消肿。
- 紫薯/红薯：补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阳。

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

茶饮

COLUMBIA 凯宜 CLINIC

桂圆红枣茶 - 养心安神、补益气血

- 桂圆：性温，味甘，益心脾、补气血。
- 红枣：性温，味甘，补中益气、养血安神。

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

自我保健

COLUMBIA
凯宜 CLINIC

关元穴

定位：位于前正中线上，肚脐下3寸。

归经：任脉。

功效：补肾培元、温阳固脱。

气海穴

定位：位于前正中线上，肚脐下1.5寸。

归经：任脉。

功效：补气、行气。

COLUMBIA

凯宜 CLINIC

温馨提醒：

依个人体质及健康情况不同，建议应由专业中医师详细诊治！