



天冷補個冬！

人體在冬天腸胃吸收較佳，最適合進補。補冬祛寒，提高身體免疫群體才有更強壯的免疫力去渡過寒冬迎接來春。雖然現代人飲食已不虞匱乏，營養可隨時攝取，但補冬的觀念仍為大部分人重視和遵行。

余爵至 風澤中醫診所院長

鋒面一波波的來襲，帶來寒風和綿雨，再再宣稱冬的到來。街坊鄰居、報章雜誌最近紛紛散播著補冬的消息，究竟為何中國人要冬令進補？怎麼樣才可以安心有效為自己忙

碌一年的身體補一補？

為什麼要冬令進補？

冬季氣溫偏低，人體的陰氣也比較重，這個時節容易感受風寒，而過

敏性疾病如氣喘和過敏性鼻炎常難以控制，另外，心血管疾病等慢性病患也容易在此時惡化。因此，老祖先們習慣在這個季節服用補藥調理身體，達到預防保健和治療疾病的效果。

什麼時候要冬令進補？

立冬到立春之間的時間很適合冬令進補。建議每週找個一天，家人團聚在一起，利用中藥入膳，調補身體。另外，立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等節氣當日也是進補的好時機。中華民國 102 年的立冬是國曆 11 月 7 日，而今年的立春則是國曆 2 月 4 日，大家要好好把握短短補冬的這幾個月！

每個人都吃一樣的補冬藥材就好了嗎？跟體質有關係嗎？

冬令進補可以簡單分成兩大類：

1. 溫補方：常用當歸、紅棗、熟地黃、枸杞子等溫性的藥材，寒性或者一般體質的人都可以服用。

2. 涼補方：常用山藥、茯苓、百合、薏仁等平性的藥材，燥熱體質的人比較適合。一般來說，容易手腳冰冷、拉肚子、或畏寒怕冷的人，屬於寒性體質；要是常熬夜、長痘痘、口乾舌燥、滿臉通紅、怕熱煩躁、便秘的人，

則是屬於熱性體質。

不過以上只是通則，而且全家人的體質可能不太一樣，建議經過專業的中西醫師體質辨證，四診合參，才可補得放心，食得安心。

哪些人補冬要特別小心？

小朋友的藥膳要經過特別設計，在劑量和組成上有所調整，以免影響了消化系統，甚至造成性早熟。心臟病、腎臟病的病患，藥膳的煮法要注意鹽分和水份的控制。痛風、高膽固醇要小心攝入過多的肉類和海鮮，糖尿病則是要避免高熱量和高糖的飲食，以免病情惡化。感冒、發燒、腸胃炎的病患，則暫時不要進補，防止病情遷延難癒。另外，入藥膳的食物要儘量多元，最好是當令和當季的食材，還要小心不要買到基因改造的食物。調味料的選擇，則要避免標示不清的商品，以免食入過多不明的人工添加物。

吃完藥膳後要早點睡？

冬天的季節適合早睡晚起，晚上早點睡，白天等到太陽出來天氣稍微暖和一些再活動，可以保護自己的陽氣，還可避免過冷的空氣惡化過敏性疾病和心血管疾病。