

心滿意築木

從中醫角度
看飲食健康

麥超常博士, 醫師 Dr. C.S. Simon Mak C.M.P.

BCM, BCSc, MMedSc, MD, RCMP, RH, MHKRCMP, MHKAMA
註冊中醫

香港大學中醫全科學士

香港大學醫學科學碩士

南方醫科大學醫學博士 (中西醫結合臨床醫學-優秀研究生獎)

現代社會, 飲食健康只著重在熱量計算、營養素、低脂或高蛋白等概念。然而, 從中醫的角度來看, 飲食遠不只是「吃什麼」的問題, 更關乎「怎麼吃」、「何時吃」、「吃進身體後如何被吸收與轉化」、「吃進的食物是否適合你的體質」。中醫強調人體是一個整體, 飲食與臟腑、氣血、情緒、季節、體質密切相關, 把中醫的概念加進飲食健康便會更全面。值得注意的是, 許多中醫飲食觀念在近年逐漸獲得現代科學研究的支持, 使得傳統智慧與現代醫學之間的距離越來越近。

一、脾胃為健康的根本

中醫認為「脾胃為後天之本」, 所有飲食進入身體後, 都需要脾胃運化才能轉化為氣血, 強健身體。脾胃強, 身體自然健康; 脾胃弱, 即使吃怎樣貴重的補品, 也無法吸收。

脾喜燥惡濕怕寒涼

脾胃最怕濕氣, 因此過多進食生冷食物、冰凍飲品、油膩、甜食, 都會讓脾胃負擔加重, 出現腹脹、食慾差、大便黏膩及容易疲倦等症狀。

現代研究, 冰飲會短暫降低胃部血流量, 減弱胃蛋白酶活性, 使消化變慢。高糖與高脂飲食造成腸道菌群失衡, 從而增加腸道發炎, 與中醫所說的「濕熱困脾」相似。而溫暖食物能促進胃部排空, 提高消化效率, 與中醫「溫則通」的概念一致。

二、飲食與五味

中醫的五味(酸、苦、甘、辛、鹹)是對應五臟, 具有不同的生理作用。



酸味入肝, 有收斂、固攝的功效, 適合汗多、體質偏散的人, 但不宜過量, 否則易生肝鬱。



苦味入心, 有清熱、燥濕功效, 苦瓜、蓮子心、咖啡都有苦味, 但苦味過多會傷胃氣。



甘味入脾, 有補益、和中功效, 米飯、地瓜、南瓜都屬甘味, 但過甜則生濕, 反而傷脾。



辛味入肺, 有發散、行氣功效, 薑、蔥、蒜能驅寒, 但體質偏熱者不宜多吃。



鹹味入腎, 有軟堅、潤下功效, 適量有助腎氣, 但過鹹會傷腎。

現代研究, 酸味與肝臟代謝有關, 酸味食物(如檸檬、醋)能促進膽汁分泌, 有助脂肪代謝, 與中醫「酸入肝」相呼應。苦味與抗氧化作用, 如苦瓜、咖啡含有多酚類物質, 具抗氧化、降血糖作用, 符合中醫「苦能清熱燥濕」。辛味促進血液循環, 如薑、蒜中的活性成分(如薑辣素、蒜素)能促進血液循環、抗菌抗炎, 與中醫「辛能發散行氣」一致。鹹味與腎臟負擔, 過量鈉攝取會增加腎臟負擔、提高血壓, 與中醫「鹹味過多傷腎」完全吻合。

三、飲食要順應四時

中醫講究「天人相應」, 飲食應隨季節調整。

春天肝氣生發, 應多食甘味而少酸味食物, 所以要多吃綠葉蔬菜、豆芽、春筍, 避免過酸收斂肝氣。

夏天因心火旺, 食宜清淡、少辛辣, 所以要多吃瓜果、綠豆湯, 但避免冰飲傷陽氣。

秋天燥氣重, 宜潤肺, 可吃梨、百合、銀耳、蜂蜜, 避免過多辛辣。

冬天腎氣要收藏, 宜溫補, 多食羊肉、黑豆、核桃、山藥等能補腎食物, 但補不宜過度。

現代研究人體在冬季基礎代謝率較高, 對高能量食物需求增加; 夏季基礎代謝率較低, 飲食宜清淡、易消化食物, 與中醫季節飲食完全一致。秋冬季節, 日照較短, 容易出現情緒低落, 富含色胺酸的溫補食物(如堅果、黑豆)有助提升血清素, 與中醫「冬補腎、安神」相呼應。研究發現腸道菌群會隨季節變化, 飲食調整能幫助維持腸道平衡, 與中醫「四時調養」的概念一致。

飲食健康不是冷冰冰的數據計算, 而是一門讓身體與自然和諧共處的藝術。中醫的傳統智慧與現代科學的現代醫學正走向融合, 為我們提供兼具宏觀整體與微觀科學的全面健康飲食指南。



祝願: 大家平安、
常存喜樂、身心靈康健!



以下跟大家分享01/04/2026 — 30/06/2026的活動概況

項目	服務內容	出席人次	負責人
1 健康市集	量度體高、量度體重、BMI、脂肪 肌力、量度血壓、痛症舒緩、運動 檢測血糖指標、量度手握力、健康諮詢	活動：4次 出席：114人次 義工：49人次	羅姑娘 義工團
2 血糖檢測 (個別預約)	量度血壓、檢測血糖指標、健康諮詢	95人次	羅姑娘
3 社區關懷	對象：1 癌症病患者及照顧者 2 長期病患者 3 情緒困擾 方式：家訪 / 約見 / 電訊聆 提供服務：病情解說、健康評估 康復運動、情緒支援/ 信仰支援 家居照顧者支援、哀傷關懷 健康諮詢、介紹社區資源 個別指導：量度血壓 檢測血糖指標	60人次	羅姑娘
4 長者小組	生活分享、研習聖經、學習生命成長	出席：110人次	羅姑娘
5 運動小組	1 齊齊學習北歐健步行 2 八段錦 3 漫遊公園，欣賞大自然	出席：75人次	Pauline 燕妮
6 老師會客室	對象：少數族裔學生 內容：溫習中文 / 數學 / 集體活動、桌遊	學生：68人次 導師：48人次	義工團
7 藝萃坊	學習串珠製作及分享技巧	出席：17人次	仁姐 瑞芬
8 共享園地	活動項目：肝炎快測 (59) 康復運動 (7) 介紹心築活動 (28) 剪髮 (3) 桌遊 (8) 家訪 (1)	出席：106人次 義工：19人次	羅姑娘 義工團
9 心築六周年感恩 暨喬遷慶典	活動內容：牧者祝福 顧問致勉詞及主題分享 感謝及致送禮物：顧問、義工 心築事工分享 喬遷開幕禮 茶點 健康市集	出席：67人	心築董事



請支持我們：

- 郵寄支票：**
支票抬頭“心築協會有限公司” or
“Hearten Groups HK Limited”
並將支票郵寄至 沙田博康邨博康商場
地下 六號舖
(SHOP 6, POK HONG SHOPPING
CENTER, POK HONG ESTATE,
SHA TIN, NT)
- 銀行過戶：**
直接到銀行或網上轉數至本會下列戶口
「恒生銀行」戶口769- 307216- 883
戶口名稱：心築協會有限公司 Hearten
Groups HK Limited
- 轉數快：**「FPS」ID 166 96 2621
- 現金捐款：**放入捐款箱或遞交捐款封



如欲了解更多本會資訊及最新
活動詳情可瀏覽本會網站掃描
以上QR CODE (二維碼)

收支概況 (1/04/2025 - 30/06/2026)

收入	HK\$	支出	HK\$
會員費	500.00	租金及差餉	8,240.00
捐款	49,049.00	經常費	1,028.00
活動費	6,211.00	活動費用	4,401.00
銀行利息	1,099.51	N06裝修費	81,000.00
		N05行政費	13,500.00
		電訊科技	3,006.26
		購置費	12,210.70
		保險費	700.70
合共收入	56,859.51	合共支出	124,086.66



心築協會網址：www.heartengroups.org
Instagram帳戶：[Hearten_gps](https://www.instagram.com/Hearten_gps)
地址：沙田博康邨博康商場地下六號舖
電話 及Whatsapp：9728 4180