

香港中文大學醫學院那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

非正規及家庭照顧者訓練工作坊 (二)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚
非正規及家庭照顧者訓練工作坊 (二)

四季養生篇

13/7/2011 至10/8/2011



第一篇及第二篇

- 何謂〔四季養生〕
- 春、夏、秋、冬四季之不同養生法
- 生活、飲食與運動之養生方法

何謂〔四季養生〕?????????
{小組分享心得}



何謂〔四季養生〕

四季養生

是從陰陽消長形成的

寒、熱、溫、涼，四季之氣候變化及規律，再
配合精神、防病、生活起居、飲食、運動，
進行調養，以達到初步的保養原則

四季養生須順時

- 春夏屬陽，故在春夏期間要養陽氣
- 秋冬屬陰，秋冬期間要養陰氣
- 所有起居飲食活動須根據四時變化而作調節，如
 - 春夏：夜卧早起
 - 秋：早卧早起
 - 冬：早卧晚起
 - 過飢、過飽均傷臟腑
 - 蔬果食用亦有季節性

(杜 2010)

養生

養生：養[形]也要養[神]

[形]：臟腑、氣血津液、肢體、五官

[神]：身體對外界刺激的反應

養[形]：調飲食、節勞逸、慎起居、避寒暑
生理方面

養[神]：交定情智，調攝精神
心理方面

(杜 2010)

衰老與養生

<http://youtu.be/uLuJ1sKVSnU>

春、夏、秋、冬
之
不同養生法

春

春



以五行來講，春天的氣通到肝臟

心理方面

肝臟所表現出來的情是七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）中的怒，所以春天肝氣會較旺，只要稍受刺激就比較容易動怒，因此在情緒上宜調柔，保持開闊樂觀的心情

生理方面

一 飲食

- 春季比較少用補養藥膳，應吃一些清淡的食物
- 避免酸棘油膩多食甜，以免肝火亢盛
- 宜多飲花茶，散發寒冬之鬱悶

生理方面

— 運動

- 春季是養生最好的時機，也是運肝的時節，肝經通過腿部、腳部，所以運動方面可偏重腳部，如走路、行山、緩步跑、旅遊、打太極等緩和性的運動
- 起牀伸伸懶腰，增加血液循環，激發肝臟功能

運動要注意：

- 乍暖還寒，須防寒保暖
- 注意鍛鍊時間
 - 勿太早，因清晨氣溫低，易受風邪
 - 天剛亮也不好，因植物在夜間發放二氧化碳較濃
 - 太陽將出才起牀做運動比較好

生理方面

- 休息
 - 春天通肝，肝經是走晚上十一點至一點
 - 半夜是血液回到肝臟的時辰，讓它安養，用這段時間睡眠
 - 如在肝經運走的時候熬夜，可能要花三倍時間，才能補回來，特別是凌晨十二點至一點這個時段，若無入眠，白天可能要花三個小時甚至半天才補得回來

生理方面

- 疾病預防
 - 春天天氣乍暖還寒、忽冷忽熱，須預防風寒
 - 春回大地，細菌、病毒、塵蟎、真菌等也繁殖迅速，過敏性病亦相對多
 - 養植花草能令心情舒暢，減少空氣污染

失眠



1001隻羊...

1002隻羊...

1003隻羊！

好眼瞓呀！

睡醒後，
沒有疲累感覺
才是好的睡眠



- 睡得太多，或者睡得太小，都是睡眠出了問題
- 慢性病引至如抑鬱、擔憂、疼痛、氣促等徵狀，都會導致睡得不好
- 睡得不好，又會引致頭痛、頭暈、精神不能集中等
- 睡眠質素差，免疫能力自會下降，病毒自然容易入侵，做成惡性循環



怎樣才可睡得有質素呢？

中醫看失眠

- 思慮過度傷心脾
- 陰虛火旺傷肝腎
- 心膽虛弱，胃中不和

陰陽失調

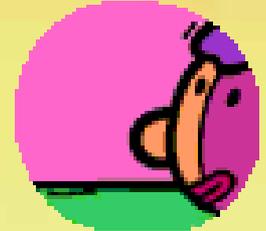




「睡得好」貼士



枕室環境

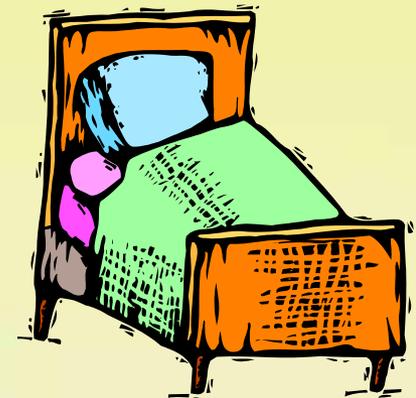


- 白天要讓陽光及清新空氣進入臥室
- 夏天室溫**20-24度**
- 冬天室溫約**17度**
- 乾燥天氣可放一盆水在室內
- 勿放太多傢俬雜物
- 柔和色調



注意枕具

- 購買床墊要試躺**5至10**分鐘
- 床墊要定期晾曬
- 床位盡量遠離門口及洗手間
- 枕頭高度要適中，質料要通爽
- 睡衣要寬鬆，淡色，排汗及透氣
- 勿穿太多



飲食方面

- 避免太晚進食
- 避免吃得太飽
- 別喝太多水
- 避免煙酒
- 避免濃味及含咖啡因的食物及飲料
- 多吃天然食物，緩和心情



睡前習慣

- 把燈光掉暗
- 避免過度感官刺激
- 減少使用電腦
- 減少觀看刺激性電視或收音節目
- 減少電話聊天



- 睡前二小時來個熱水泡浴
- 盡量避免午睡，依生理時鐘作息
- 睡前想想今天愉快的事
- 學習深呼吸



運動有助睡眠

- 每天習慣做運動

- 日間宜運動量較大的有氧運動



- 晚間宜做鬆弛放鬆運動



不能單靠藥物或湯水
生活調節，作息有時
找出原因，對症下藥

測測你的睡眠狀況

過去四星期裡:

1. 入睡困難
2. 超過一小時才睡着
3. 夜間醒來三次以上
4. 醒來後，要很長時間才再入睡
5. 早上很早就醒
6. 擔心不能睡得好



7. 喝酒才可入睡
8. 躺在牀時，雙腳會有抽動的感覺
9. 早上不能起牀
10. 醒來仍感疲倦
11. 睡眠不能令我感到精神飽滿
12. 躺在牀的時間長但未得到足夠睡眠
13. 睡眠令我感覺白天疲累

- 0-8 : 恭喜
- 9-10 : 要小心留意
- 10分以上 : 白天有嗜睡問題，該請醫生檢查



影片分享

夏

夏

夏天養生原則：

盛夏防暑邪

長夏防濕邪

濕：陰邪，易傷脾胃

心理方面

- 盛夏：心；長夏：脾。夏日宜養心安神
- 夏日養生最基本之道：保護心臟
- 心靜自然涼
 - 嘈雜的聲音於夏日令人煩燥，故音響聲量宜降低及避免爭吵，以恬靜為主
 - 凡事保持淡泊

生理方面

— 飲食

- 清淡，少油膩及刺激食物
- 溫食為主，勿太涼，勿太多，免傷陽氣
- 不應口渴時才喝水
- 運動
- 游泳，旅遊
- 夏季通心，而心的經絡在手掌的內側，所以可選擇做一些手部伸展的運動，如甩手功

生理方面

- 休息
- 屋內宜通風、防潮、隔熱
- 枕室宜用冷色彩
- 天早亮晚黑，宜晚些睡些起
- 一般睡眠時間約晚上10:30pm，起床5:30am
- 適當午睡，因炎夏體力消耗大，及夜間多有睡眠不足

生理方面

— 疾病預防

- 勿過份貪涼，而使風寒入侵，乘涼要蓋腹部
- 皮膚出汗多，濕氣重，毛孔亦易擴張，細菌容易滋生及入體內，皮膚清潔十分重要
- 預防冷氣病

生理方面

- 皮膚清潔， 每天沐浴不可少
- 若夏天沐浴多於一次， 應以〔沖〕為主， 若每次用肥皂及大力擦， 會減少油脂分泌
 - 睡前沐浴， 可消累氣助入睡
 - 清早沐浴， 令精力充沛

生理方面

- 避免凍水浸腳，以免受涼
 - 腳部血管是血管分支的最末端，脂肪亦少，相對容易受涼
 - 腳底汗腺發達，突然用凍水浸腳，會使毛孔閉塞，長期會影響排汗

沐浴小貼士

- 勿用過強的梘液，保持 pH5.5
- 採用滋潤較強而無香料的沐浴乳
- 洗澡時間不宜過長，熱水浴過長令皮下血管擴張，體內血液流到皮下組織，令心腦等重要器官缺血
- 浴後應塗上潤膚乳
- 沐浴後穿上綿質[吸濕及散濕] 的衣服

穿衣的藝術

- 夏天衣服以寬鬆淺色為主，身體不宜太暴露於陽光下
 - 綿質衣服：吸濕、散濕、經濟、柔軟
 - 絲質及麻質衣服：透氣，吸收紫外線，可保護皮膚
- 不宜配戴金屬首飾
- 戴帽可保護眼睛及面部皮膚

濕疹

濕疹

- 女性會在停經後，男性則在五十歲以上
- 長者皮膚內的皮脂腺和汗腺退化，令皮脂分泌和汗液減少
- 減少水分流失的功能減弱，皮膚變得乾燥和痕癢
- 老人性濕疹又名為「脫脂性皮膚炎」

- 通常出現於沒有衣服保護的皮膚上，如手、腳、後頸
- 若沒有受細菌感染，潤膚露能令毛病改善
- 如情況嚴重，可用保濕能力更強的尿素潤膚膏
- 如持續痕癢和出現急性皮膚炎，便需用含有類固醇的藥膏
- 防止老人性溼疹，最好方法：保持皮膚濕潤

癬

- 香港天氣潮濕，特別易患皮膚癬
- 它是由真菌感染，並入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病
- 免疫力較低的長者較容易有皮膚癬

- 泛指黴菌的皮膚表淺性感染
- 常見的有念珠菌、皮癬菌
- 發病因素：熱，濕
- 如：足癬、灰甲癬、汗癬(花斑癬)

治療

- 癬病不難治癒，但難於根治
- 可用口服抗黴菌藥
- 塗搽藥膏
- 治理需時，要有耐性，否則會出現抗藥性反應

預防方法

- 注意個人清潔衛生，沐浴後要仔細抹乾身體，尤其趾縫及皺摺位
- 穿著通風的鞋子及乾淨吸汗的棉襪
- 避免穿著緊身或焗身內衣褲
- 穿**100%純綿襪 (透氣)**

預防方法

- 勿與他人共用衣服鞋襪、毛巾及個人用品如梳子、頭飾、帽。
- 公共地方如泳池等要穿鞋
- 定期用軟毛刷清潔足底可減少黴菌寄生
- 觸及患處之後必須洗手

冷氣病

- 長時間於冷氣地方所產生的一種疾病
 - 無力、頭痛、腰痛、常感冒及腸胃不適
 - 心血管疾病

• 冷氣病

- 夏天活動多，出汗多，睡眠少，消耗體內能量亦多，常出入冷氣，令身體經常作出連串生理反應，種種因素令心臟及血管負荷
- 避免冷氣病，宜保持室內外之溫差不要太大(少於攝氏**5度**)
- 冷氣房間亦有鮮風流通
- 在冷氣房內若感到涼意，應即活動一下，以增加血液循環

欲知秋、冬四季之養生法，
請留意第二課