

# 台灣護理學會中醫護理委員會

## 中醫養生預防保健－冬季養生藥材介紹

### 川貝

【性味歸經】苦、甘，微寒。歸心、肺經。

【功效與主治】

化痰止咳：熱痰咳嗽、燥痰咳嗽、肺虛久咳。

消腫散結：瘡瘍腫痛、癰 痰核、肺癰、乳癰。

【用量】飲片：1.5-3 錢，煎服。

【注意事項】寒痰、濕痰者不宜。

【貼心小叮嚀】：需要調補時，必須經過中醫師診察後，依每個人的身體狀況去處方用藥。



### 人參

【性味歸經】甘、微苦，微溫，歸脾、肺經。

【功效與主治】

大補元氣：氣虛欲脫，脈微欲絕。

補脾益肺：脾氣虧虛、肺氣虛弱。

生津止渴：氣津兩傷之口渴消渴證。

安神增智：神志不安、心悸怔忡、失眠健忘。

【用量】飲片：3 分-3 錢，文火另煎。

如用於急救虛脫，可用 1 兩，

煎汁分數次灌服。

【注意事項】1. 陰虛陽亢、潮熱骨蒸、肺熱痰多、實證、熱證者均忌用。

2. 不宜與蘿蔔、茶葉同服。

【貼心小叮嚀】：需要調補時，必須經過中醫師診察後，依每個人的身體狀況去處方用藥。



### 黑棗

【性味歸經】甘，溫。歸脾、胃經。

【功效與主治】

補中益氣：中氣不足證。

養血安神：血虛證、臟躁證。

緩和藥性：與峻烈藥同用，以緩和藥性。

【用量】飲片：3-12 枚，煎服。

【注意事項】中滿痰多者忌服。

【貼心小叮嚀】：需要調補時，必須經過中醫師診察後，依每個人的身體狀況去處方用藥。

