



# 健康養生 2023

香港社區健康學院

The Hong Kong College of Community Health

Practitioners Limited

網址：[www.hkcchp.org](http://www.hkcchp.org)

香港發展各分工  
社區共融要合作  
健康推廣齊策略  
學院聚賢共謀事

# 樂齡生活篇

## 管理好自己的健康，活得自在快樂

- (一) 了解及監察自己的慢性病情，管理病痛帶來的問題，以積極的態度和行為，訂下健康目標與計劃，坐言起行，改善健康和情緒。
- (二) 與醫護人員溝通，取納專業的建議，學習管理健康的知識，在日常生活裡實踐，妥善處理自己不安和憤怒等負面的情緒，尋找自主及樂趣。
- (三) 定下健康目標，按時實行，改善飲食習慣，有病要看醫生，依時服藥，每天輕鬆平和的心情出外走走做運動，做喜歡的事，看書聽柔和音樂、約朋友飲茶聚會，參與義務工作，有需要時尋求幫助。

# 二十四節氣健康養生篇

二十四節氣反映季節的變化，人與自然界是統一的整體，每個節氣的轉變會影響身體健康，順應節氣變化的規律和特點，春溫通肝氣，夏熱通心氣，秋涼通肺氣，冬寒通腎氣，適時飲湯、食粥、喝茶、食水果，可以調養身體、防病健身，達致健康長壽的目的。

一月小寒接大寒，二月立春雨水連；  
驚蟄春分在三月，清明穀雨四月天；  
五月立夏和小滿，六月芒種夏至連；  
七月大暑和小暑，立秋處暑八月間；  
九月白露接秋分，寒露霜降十月全；  
立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。

# 四季喝茶養生篇

春、夏、秋、冬四季皆在變化，喝茶可以根據季節及自身情況，春飲花茶，夏飲綠茶，秋飲青茶，冬飲紅茶。

茶葉可分為 紅茶、白茶、綠茶、黃茶、青茶、黑茶六類。

- 一. 春飲花茶，桂花烏龍茶、茉莉花茶、春天之一年開始、陽氣生髮、人們卻感到困倦乏力，春茶能解春困。
- 二. 夏飲白茶綠茶，白牡丹、白毫銀針、龍井、碧螺春、普洱生茶，能解暑熱疲憊。
- 三. 秋飲青茶，安溪鐵觀音、鳳凰單叢、武夷大紅袍、水仙及肉桂等岩茶，清火氣，解口乾舌燥。
- 四. 冬飲紅茶，老白茶、安化黑茶、普洱熟茶能解秋天遺留身體的燥氣、平靜心情。

## 1月：

【小寒】常有寒潮暴發，會帶來劇烈降溫，易發生凍瘡。

健康提示：三九補一冬，來年無病痛。

【大寒】冷空氣刺骨，氣候相當寒冷，心血管疾病進入多發期。

健康提示：冬不藏精，夏必病溫，注意節欲養臟。

【食材】南瓜、蕃薯、白蘿蔔。

【水果】木瓜、櫻桃、紅香蕉、草莓、番茄、柑橘橙、楊桃、芭樂、青棗、無花果、香蕉、柑桔、獼猴桃、柿子。

【飲茶】枸杞薑茶、老白茶、安化黑茶。

【湯粥】首烏降脂粥、芝麻桑椹糊，補氣益血，健脾開胃降血脂。

# 癸卯 - 兔年 2023年1月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>1</b> <small>元旦</small>	<b>2</b> <small>元旦翌日</small>	<b>3</b> <small>十二月</small>	<b>4</b> <small>十三</small>	<b>5</b> <small>小寒</small>	<b>6</b> <small>十五</small>	<b>7</b> <small>十六</small>
<b>8</b> <small>十七</small>	<b>9</b> <small>十八</small>	<b>10</b> <small>十九</small>	<b>11</b> <small>二十</small>	<b>12</b> <small>二十一</small>	<b>13</b> <small>二十二</small>	<b>14</b> <small>二十三</small>
<b>15</b> <small>二十四</small>	<b>16</b> <small>二十五</small>	<b>17</b> <small>二十六</small>	<b>18</b> <small>二十七</small>	<b>19</b> <small>二十八</small>	<b>20</b> <small>大寒</small>	<b>21</b> <small>三十</small>
<b>22</b> <small>年初一</small>	<b>23</b> <small>年初二</small>	<b>24</b> <small>年初三</small>	<b>25</b> <small>年初四</small>	<b>26</b> <small>初五</small>	<b>27</b> <small>初六</small>	<b>28</b> <small>初七</small>
<b>29</b> <small>初八</small>	<b>30</b> <small>初九</small>	<b>31</b> <small>初十</small>				

## 2月：

【立春】白晝逐漸變長，氣溫回暖，人體血液代謝旺盛。

健康提示：少吃酸性食物，養生以養肝護肝為主。

【雨水】降水增多，氣溫回升快，容易導致春困。

健康提示：注意調養脾胃，增加運動緩解春困。

【食材】蔬菜、豆類、芋頭、韭菜、山藥、蓮藕、蘿蔔。

【水果】木瓜、櫻桃、血橙、香蕉、楊桃、青棗、草莓、番荔枝、  
芭樂、香蕉、柑桔、甘蔗。

【飲茶】茉莉花茶、桂圓紅棗茶、毛尖。

【湯粥】黨參糯米粥、二參白芍淮山粥，益氣健脾，滋陰益胃。

# 癸卯 - 兔年 2023年2月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	3	4
			十一	十二	十三	立春
5	6	7	8	9	10	11
元宵	十六	十七	十八	十九	二十	三十一
12	13	14	15	16	17	18
二十二	二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八
19	20	21	22	23	24	25
雨水	二月	初二	初三	初四	初五	初六
26	27	28				
初七	初八	初九				

### 3月：

**【驚蟄】** 天氣回暖，雨水增多，氣候變化大。

健康提示：補充水分，防寒保暖應付多變天氣。

**【春分】** 晝夜平分，氣候溫暖潮濕，關節炎進入多發期。

健康提示：多食用清熱解毒，溫補陽氣的食物，養好肝脾。

**【食材】** 蜂蜜、杞子、綠豆芽、花椰菜。

**【水果】** 枇杷、櫻桃、楊桃、青棗、草莓、番荔枝、芭樂、香蕉、柑桔、鳳梨。

**【飲茶】** 玫瑰花茶、壽眉。

**【湯粥】** 百合桂圓湯，甘麥大棗杞子羹，滋養腎陰，清心安神，疏肝解鬱。

# 癸卯 - 兔年 2023年3月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	3	4
			初十	十一	十二	十三
5	6	7	8	9	10	11
十四	驚蟄	十六	十七	十八	十九	二十
12	13	14	15	16	17	18
二十一	二十二	二十三	二十四	二十五	二十六	二十七
19	20	21	22	23	24	25
二十八	二十九	春分	閏二月	初二	初三	初四
26	27	28	29	30	31	
初五	初六	初七	初八	初九	初十	

## 4月：

【清明】氣溫回暖，陽氣升騰，高血壓進入多發期。

健康提示：不宜進補，低鹽飲食緩解高血壓，避免生冷食物。

【穀雨】氣候以晴暖為主，早晚時冷時熱，易發生神經痛。

健康提示：適度保暖，多食蔬菜調理腸胃降火氣。

【食材】菊花、芹菜、薏米、紅豆、綠豆。

【水果】枇杷、芒果、櫻桃、草莓、荔枝、番茄、番荔枝、芭樂、香蕉、山竹、李子。

【飲茶】茉莉花茶、龍井、碧螺春。

【湯粥】參麥黑豆湯，益氣養陰，止虛汗。

# 癸卯 - 兔年 2023年4月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1
						十一
2	3	4	5	6	7	8
十二	十三	十四	清明節	十六	耶穌受難節	耶穌受難節翌日
9	10	11	12	13	14	15
復活節	復活節星期一	二十一	二十二	二十三	二十四	二十五
16	17	18	19	20	21	22
二十六	二十七	二十八	二十九	三月	初二	初三
23	24	25	26	27	28	29
初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十
30						
十一						

## 5月：

**【立夏】** 踏入夏季嘅節氣，準備清熱養心。

健康提示：多喝水，以退熱降火，滋養陰液。

**【小滿】** 氣溫明顯升高，氣候潮濕，容易發生皮膚病。

健康提示：清淡飲食為主，注意清利濕熱。

**【食材】** 蕃茄、冬瓜、西瓜、青瓜。

**【水果】** 蘋果、芒果、櫻桃、荔枝、番茄、番荔枝、芭樂、香蕉、  
李子、黃皮、西瓜、桃、香瓜、蓮霧、火龍果。

**【飲茶】** 荷葉蓮子茶、白牡丹。

**【湯粥】** 人參淮山粥，蓮子芡實粥，補益肺脾，固腎縮尿。

# 癸卯 - 兔年 2023年5月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	勞動節	十三	十四	十五	十六	立夏
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
十八	十九	二十	二十一	二十二	二十三	二十四
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
母親節	二十六	二十七	二十八	二十九	三十	四月
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
小滿	初四	初五	初六	初七	佛誕	初九
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
初十	十一	十二	十三			

## 6月：

【芒種】天氣潮濕炎熱，要補水去濕。

健康提示：清熱降火，充足睡眠，運動提高活力。

【夏至】天氣炎熱，人體陽氣最旺，適合治療冬季疾病。

健康提示：補充水分和維生素，增加鹽分的攝入。

【食材】絲瓜、秋葵、苦瓜。

【水果】芒果、櫻桃、杏、黃皮、番茄、桃、香瓜、荔枝、番荔枝、士多啤梨、芭樂、香蕉、李子、西瓜、鳳梨、火龍果、榴槤、蓮霧、火龍果。

【飲茶】金銀花山楂甘草茶、百合蓮子茶、白毫銀針。

【湯粥】合桃芝麻桂園粥，補益腎精，養心安神。

# 癸卯 - 兔年 2023年6月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2	3
				十四	十五	十六
4	5	6	7	8	9	10
十七	十八	芒種	二十	二十一	二十二	二十三
11	12	13	14	15	16	17
二十四	二十五	二十六	二十七	二十八	二十九	三十
18	19	20	21	22	23	24
父親節	初二	初三	夏至	端午節	初六	初七
25	26	27	28	29	30	
初八	初九	初十	十一	十二	十三	

7月：

【小暑】熱浪襲人，時有暴雨，消化道疾病易發，要補水養胃。

健康提示：腸胃吸收力下降，注意飲食衛生。

【大暑】酷熱多雨，容易中暑，暑熱夾濕，常使人食欲不振。

健康提示：充分休息，避免暴曬，清淡飲食。

【食材】銀耳、木耳、秋葵。

【水果】芒果、葡萄、荔枝、番茄、番荔枝、芭樂、香蕉、李子、西瓜、香瓜、哈密瓜、鳳梨、蓮霧、火龍果、菠蘿蜜、龍眼、黃皮、棗、百香果。

【飲茶】菊花山楂茶、普洱生茶。

【湯粥】燕窩雪耳百合燉洋參，滋養心腎陰，清心腎虛火以安神。

# 癸卯 - 兔年 2023年7月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						<b>1</b>
						香港特別行政區成立紀念日
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
十五	十六	十七	十八	十九	小暑	三十一
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
二十二	二十三	二十四	二十五	二十六	二十七	二十八
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
二十九	三十	六月	初二	初三	初四	初五
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
大暑	初七	初八	初九	初十	十一	十二
<b>30</b>	<b>31</b>					
十三	十四					

## 8月:

**【秋分】** 熱涼交替，氣候漸變乾燥，容易咳嗽。

健康提示：多食酸味果蔬，滋潤為主，養胃潤肺以備秋涼。

**【處暑】** 暑熱餘威明顯，氣溫開始慢慢轉涼。

健康提示：調整睡眠時間，飲食偏向清熱安神。

**【食材】** 粥水、蜂蜜、蓮藕。

**【水果】** 芒果、葡萄、櫻桃、楊桃、番茄、番荔枝、芭樂、香蕉、西瓜、香瓜、哈密瓜、木瓜、枇杷、柚子、梨、鳳梨、菠蘿蜜、龍眼、榴槤、龍眼、柿子、棗、火龍果、百香果。

**【飲茶】** 羅漢果茶、安溪鐵觀音、鳳凰單叢、武夷大紅袍。

**【湯粥】** 核桃巴戟補腎粥，補腎助陽，益氣健脾。

# 癸卯 - 兔年 2023年8月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4	5
		十五	十六	十七	十八	十九
6	7	8	9	10	11	12
二十	二十一	立秋	二十三	二十四	二十五	二十六
13	14	15	16	17	18	19
二十七	二十八	二十九	七月	初二	初三	初四
20	21	22	23	24	25	26
初五	初六	初七	處暑	初九	初十	十一
27	28	29	30	31		
十二	十三	十四	十五	十六		

## 9月:

【白露】暑氣漸消，白天氣溫適宜，夜間氣溫較低，開始保暖。

健康提示：滋陰益氣的食品，對身體大有益處。

【秋分】逐漸晝短夜長，每場秋雨都會帶來明顯降溫。

健康提示：運動保健，針對性地治療冬病。

【食材】杏仁、白菜、百合、人參。

【水果】芒果、楊桃、柚子、桔子、無花果、蘋果、香蕉、梨子、  
獼猴桃、葡萄、冬棗、石榴、柚子、龍眼、甘蔗。

【飲茶】洛神花茶、水仙、肉桂岩茶。

【湯粥】參芪薏米粥，補氣健脾，通利小便。

# 癸卯 - 兔年 2023年9月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1	2
					十七	十八
3	4	5	6	7	8	9
十九	二十	二十一	二十二	二十三	白露	三十五
10	11	12	13	14	15	16
二十六	二十七	二十八	二十九	三十	八月	初二
17	18	19	20	21	22	23
初三	初四	初五	初六	初七	初八	秋分
24	25	26	27	28	29	30
初十	十一	十二	十三	十四	中秋節	中秋節翌日

## 10月：

【寒露】熱冷交替明顯，人體陽氣漸退，陰氣漸生。

健康提示：飲食清淡柔潤，起居注意保暖。

【霜降】天氣時有反復，容易傷風感冒。

健康提示：以平補為原則，注意肺的保養，加強免疫力。

【食材】桂元、百合、人參。

【水果】蘋果、芒果、楊桃、番荔枝、芭樂、香蕉、柿子、西瓜、香瓜、哈密瓜、木瓜、葡萄、鳳梨、菠蘿蜜、榴槤、龍眼、火龍果、百香果。

【飲茶】靈芝茶、陳皮普洱茶、老白茶。

【湯粥】栗子淮山扁豆湯，補氣健脾，滲濕止瀉。

# 癸卯 - 兔年 2023年10月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>1</b> <small>國慶日</small>	<b>2</b> <small>國慶翌日</small>	<b>3</b> <small>十九</small>	<b>4</b> <small>二十</small>	<b>5</b> <small>二十一</small>	<b>6</b> <small>二十二</small>	<b>7</b> <small>二十三</small>
<b>8</b> <small>寒露</small>	<b>9</b> <small>二十五</small>	<b>10</b> <small>二十六</small>	<b>11</b> <small>二十七</small>	<b>12</b> <small>二十八</small>	<b>13</b> <small>二十九</small>	<b>14</b> <small>三十</small>
<b>15</b> <small>九月</small>	<b>16</b> <small>初二</small>	<b>17</b> <small>初三</small>	<b>18</b> <small>初四</small>	<b>19</b> <small>初五</small>	<b>20</b> <small>初六</small>	<b>21</b> <small>初七</small>
<b>22</b> <small>初八</small>	<b>23</b> <small>重陽節</small>	<b>24</b> <small>霜降</small>	<b>25</b> <small>十一</small>	<b>26</b> <small>十二</small>	<b>27</b> <small>十三</small>	<b>28</b> <small>十四</small>
<b>29</b> <small>十五</small>	<b>30</b> <small>十六</small>	<b>31</b> <small>十七</small>				

## 11月：

【立冬】氣溫迅速下降，要注重保暖之餘，亦要補充熱量。

健康提示：多食用熱量較高的膳食，增加維生素。

【小雪】天氣常是陰冷晦暗，抑鬱症病情容易加重。

健康提示：增加戶外活動調節心態，增強免疫力，護肺補腎。

【食材】雞肉、魚肉、牛肉、木耳、桂元、黑豆、橄欖。

【水果】甘蔗、蘋果、橘子、香蕉、木瓜柚子、青棗、橘子、柚、梨子、獼猴桃、葡萄、火龍果、冬棗、石榴、榴槤。

【飲茶】百合麥冬茶、正山小種、英德紅茶。

【湯粥】杜仲北芪湯，補脾固腎、利水通淋。

# 癸卯 - 兔年 2023年11月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	3	4
			十八	十九	二十	二十一
5	6	7	8	9	10	11
二十二	二十三	二十四	立冬	二十六	二十七	二十八
12	13	14	15	16	17	18
二十九	十月	初二	初三	初四	初五	初六
19	20	21	22	23	24	25
初七	初八	初九	小雪	十一	十二	十三
26	27	28	29	30		
十四	十五	十六	十七	十八		

## 12月：

【大雪】氣溫持續寒冷，哮喘進入高發期。

健康提示：進補的好時節，輔以適當運動鍛鍊，增強體質。

【冬至】冷空氣活動頻繁，人體陰氣較重。

健康提示：防寒保暖，及時補充高熱量食物。

【食材】黑豆、橄欖、牛肉、羊肉、烏雞。

【水果】橙、蘋果、楊桃、青棗、柚子、香蕉、木瓜、梨子、獼猴桃、火龍果、冬棗、百香果、鳳梨、櫻桃、榴槤。

【飲茶】雪梨柚子茶、安化黑茶、普洱熟茶。

【湯粥】茅根銀花藤飲，清泄胃熱，涼血止痛。

# 癸卯 - 兔年 2023年12月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
三十一	二十二	二十三	二十四	大雪	二十六	二十七
10	11	12	13	14	15	16
二十八	二十九	三十	十一月	初二	初三	初四
17	18	19	20	21	22	23
初五	初六	初七	初八	初九	冬至	十一
24	25	26	27	28	29	30
平安夜	聖誕節	聖誕節後第一個周日	十五	十六	十七	十八
31						
十九						