

養

生之道

養生，是指在中醫理論指導下，通過保養身體以達到強身、防病和延壽的目的。養生的要訣是「未病先防」。以下是一些養生的基本原則和方法，可供市民參考。



預防傳染病

• 遠離傳染病的源頭

現在是感冒流行的季節，我都係少去人多和空氣污濁的地方。



可防感冒

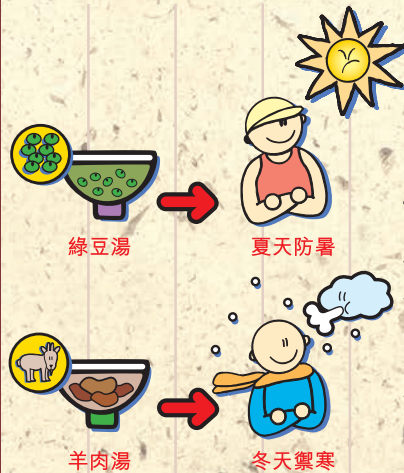
• 用中藥預防傳染病



衛生署中醫藥規管辦公室
網址：www.cmro.gov.hk

增強抗病能力

• 食療養生，例如，夏天喝綠豆湯可防暑、冬天喝羊肉湯可禦寒。



• 保健藥養生，例如，老人、大病後的人或產後婦女，可服補益藥，固本培元，達到預防保健目的。

• 推拿養生，例如，經常按摩眼周的穴位可舒緩眼睛疲勞，保護視力。



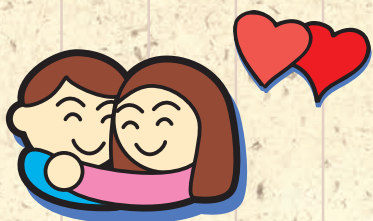


重視精神調養

• 避免情緒波動，善於自我心理調節，例如，聽輕鬆的音樂和保持樂觀的心境等，均有助精神的調養。

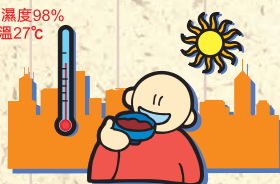
房事要有節

• 健康的性生活，可防腎精過耗而導致身體虛弱或早衰。



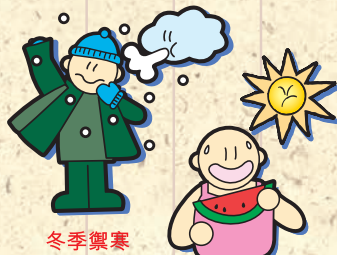
適應自然規律

• 適應不同的地理環境



相對濕度98%
氣溫27°C
氣候溫暖潮濕，
喝涼茶可清熱祛濕

• 順應四季的氣候變化



冬季禦寒

夏季消暑

堅持鍛煉身體

• 適度和持之以恆的身體鍛煉，可增強體質，調節人的精神，有助身心健康。



講究健康飲食

• 注意飲食衛生



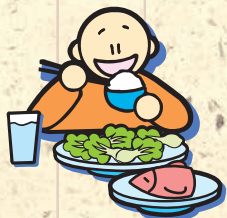
食物烹調前要洗淨

• 注意食物禁忌



感冒不宜吃羊肉

• 飲食均衡，不可偏食



• 飲食有節，定時定量

