

運動 食療 藥浴 女人美麗水噹噹

女人的身心調理，不只按照節氣，杜丞蕓中醫師提倡預防與養生，藉由藥膳、運動養生操、芳香療法等，讓婦女們內外兼美。

整理／羅怡如 諮詢、圖片文字提供／杜丞蕓醫師、小貓流出版社《女人專屬——最溫柔的節氣養生、藥膳、香氛、身體療癒》



春

日宜養肝，女人要睡個好覺，睡得飽，臉色才會美。

夏日宜養心，女人要養心氣，心氣足，心情才會好。

秋日宜養肺，女人要照顧皮膚，膚色好，一

切好。
冬日宜養腎，腎氣充盈，體態才美，才能有個優雅的老年。

女人如何保有美麗，在美國執業開設藥上堂中醫診所的中醫師杜丞蕓指出，依照節氣，搭配養生藥膳、香氛、穴位或瑜珈的調理，讓愛自己的女人隨時都美麗。

運動↓按摩↓食療

二十六歲才學中醫的杜丞蕓是位非典型的中醫師，她在美國及中國學中醫，這兩種截然不同的中醫體系，也讓杜丞蕓的養生方法不只有藥膳，而是一種中西合璧的全人概念。談到女性身體保養，她表示，最近大家在倡導減法人生，身體也必需進入減法養生，應該把運動療癒放第一，再來就是學會自我按摩，之後才是食物調養，最後才是中西藥的使用。這種倒過來的養生方式，有其必要性。

連維他命都很少吃的杜丞蕓認為，減法可以讓身體更輕鬆，很多女性養生就是吃保健食





品或藥膳進補，卻很少思考運動療癒，人們總是把運動擺在最後，而運動是讓身體放輕鬆最關鍵的方式，不論是上健身房，自己做瑜珈、養生操、皮拉提斯都行，身體一動就會流汗，排除體內廢物，也消除不愉快心情。

藥膳 花草排濕氣

夏季最易受濕氣侵襲，女性如果出現皮膚鬆弛、臉色發黃、情緒起伏大、身體虛弱等症狀，有可能是體內濕氣太重的表現。而女人濕氣太重怎麼調理？杜丞藝中醫師指出，濕氣雖然讓每個女孩都變「水水」，但體內濕度過高可不是什麼好事。中醫談

「風、寒、暑、濕、燥、火」，前三樣風、寒、暑，都是外在因素，不可控制；後三樣濕、燥、火，除了是不可控制的環境因素外，也是人體致病因素。體內有濕氣不一定是病，卻會影響體力、睡眠和減肥效果！

她進一步說：「常有人拔罐後問我：

『杜醫師，我拔罐的時候，罐子裡都是水氣，是不是我體內濕氣太重？』拔火罐的玻璃瓶或拔空氣罐的塑膠瓶還停留在身上時，有些患者的拔罐器裡一片水氣，甚至還有水滴的，那是因為身體的皮膚毛孔受壓力而擴張，皮內的水分被引出來，是正常的，代表毛孔的開合可以順利排汗。若有人水氣過多，就可能有氣虛的問題。濕氣重，指的是水分容易儲存過多在細胞間造成水腫，皮膚摸起來可能會有凹陷的情形。拔罐器裡的水氣代表皮膚的濕度是沒問題的，但體內有多餘濕氣，用手指按一下手脚各處，皮膚若彈不回來就不妙了。」

其實，只要善用藥膳、花草排濕氣，女人就能水嫩卻不水腫。在杜丞藝中醫師所著《女人專屬——最溫柔的節氣養生》一書，推薦了排濕的藥膳及香氛藥浴。

排除濕氣的藥膳

四神豬肚湯

燉鍋四神豬肚湯，是最好的去濕健脾食療湯方。薏仁二十克、山藥三十克、

芡實二十克、茯苓三十克，再加上蓮子三十克等乾燥中藥材，燉一鍋單人份的四神豬肚湯。

燉湯時可提前準備一小瓶米酒，將幾



片當歸泡在米酒裡數天，釀成當歸米酒，四神豬肚湯起鍋前，灑上帶有當歸香氣的米酒，再加兩、三滴麻油提味！四神湯裡面的中藥材全都可以吃，喝湯吃料，剛好取代一頓正餐，飽足又療癒。

四神水

薏仁二十克、山藥三十克、芡實二十克、茯苓三十克、蓮子三十克，煮成四神水當茶喝，輕鬆除濕。

穀類、根莖、種子的組合很接地氣，身體裡的地氣就是脾胃，把脾胃顧好



了，濕氣自動排除，不再滯留四肢，人也神清氣爽。

身體療癒 香氛

放水流去濕藥浴

杜丞藝建議自製藥浴香氛，把中藥材與西方的藥草結合變成藥草包，可泡、可聞，聞這些味道極佳的藥草包，有種心理療癒的效果。她指出，藥舖裡好多的

香氣十足，都是很好的去濕外用藥。藿香九克、石菖蒲九克、蒼朮九克、防風九克、佩蘭九克等，就可搭配出妳喜愛的香氣比例，再加上西方草藥迷迭香六克、薰衣草六克，以及一大匙約五十克的海鹽，用未漂白的棉布袋紮起來，即可半身坐浴至心臟以下泡澡，或者膝蓋下方小腿浸入足浴，讓身體爽快地出出汗，排出體內多餘的水分和廢物。美容泡澡排毒，促進新陳代謝，身體排毒了，皮膚也排廢了，人不只美美，還香香！

健康泡澡小訣竅

泡澡的溫度

一般來說，最舒適、最放鬆的泡澡溫度略高於個人體溫，所以大約攝氏三十七度到三十九度間的溫水最適合泡澡，切勿超過攝氏四十度。水溫太高，容易造成皮膚上油脂被分解，皮膚會過度乾燥而失去保護層。

泡澡的時間

十到十五分鐘左右的泡澡、泡腳，已可達到預期的效果。請勿浸泡過久或溫度過高，會造成心跳過快、汗出過多，人會虛脫無力。

● **全身浸浴法：**全身入溫水中浸泡至頭部以下。此方式適於身體緊張，需要放鬆的朋友。

● **半身坐浴法：**半身入溫水採坐姿，水深低於心臟高度，如此會讓身體有局部溫差，因此出汗更快。此方式適於減肥、手脚冰冷、血液循環差的朋友。

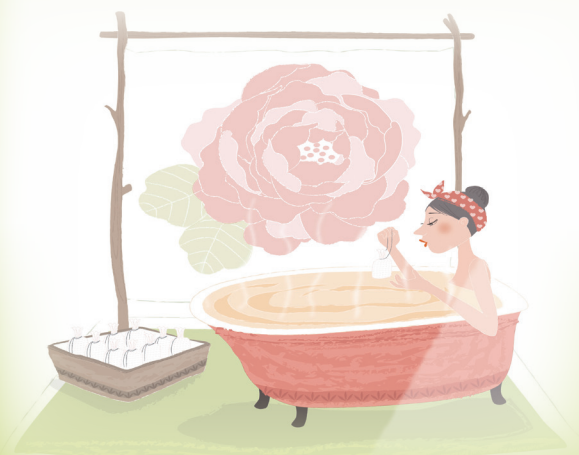
● **足浴法：**僅小腿肚、膝蓋以下入溫水。此方式適於痛症、有月經的朋友，或年長者。足浴時要特別注意水溫，最好在攝氏三十七到三十八度之間。因為

足部的溫度神經回應較慢，常常慢半拍才覺得燙，所以眼睛要注意盯著小腿皮膚有沒有轉紅，免得燙傷了。

泡澡注意事項

● **不適合泡澡的時間：**身體虛弱時、飢餓勞累時、感冒時，請勿泡澡。

● **不適合泡澡的人：**身體不好的老人、孕婦和產婦，還不會表達的小小孩；心臟不好、糖尿病患者；皮膚病、皮膚過敏者，請勿泡澡。



外一篇——胃的保養

不少女性都有脹氣不適的問題。事實上，緊張及壓力都會造成腸胃內臟血流



不足，消化功能會變差。胃不好的人需加強背部肌肉的柔軟度，如何保持肩背放鬆、腸胃舒適？杜丞蕓中醫師建議，可考慮一些保護和按摩腸胃的瑜伽動作，像瑜珈貓姿就可以放鬆背部肌肉與胃部的括約肌，紓緩胃痛。如果大餐後感到脹氣，腸胃實在脹得不舒服，還有一個簡單招式——敲打胃經上的穴位，如豐隆、足三里和梁丘這三個地方，兩、三分鐘後就會打嗝，打了嗝，胃就舒服了。



多食蔬菜及纖維含量高的食物有助腸

胃蠕動、排便順暢。蔬菜以外，水分也是確保腸胃道通暢的要素，保持健康適量的飲水習慣，腸胃道自然乾淨清爽。

此外，十全羊肉湯，最適合生活緊張、壓力大，容易胃寒、胃痙攣的女生使用。材料包括當歸十二克、川芎九克、熟地黃十二克、白芍九克、黨蔘十二克、茯苓十二克、白朮九克、甘草三克、生黃耆九克，肉桂六克與桂圓三到六顆，以上藥材洗淨後用中藥過濾袋包好，入水煮成二千西西的湯頭。另外準備帶皮羊肉約五百到八百克切塊，加薑片川燙好備用。等湯頭熬成咖啡色時，再加入川燙的羊肉同煮。約一小時熬煮後，起鍋前再加入枸杞、紅棗、鹽適量。怕羊肉羶腥的人可再提前加入小茴香九克，八角六克，還可軟化肉質。



杜丞蕓 Profile

台灣大學法學士 / 城鄉所碩士，美國中西大學東方醫學碩士，曾赴中國上海中醫大博士班進修。美國執照中醫師，經絡瑜珈師，中醫大學教授。

來自台灣，活躍於美國華文媒體的杜醫師，是知名的中醫藥膳專家。常接受海外中文電視台的新聞採訪及電視座談，藥膳食療的推廣深受社區及媒體喜愛。在美創辦了「藥上堂中醫診所」、「琉璃瑜珈學苑」、「杜仲月子養生餐」、「杜草藥舖」網站商店，和「藥上堂」養生中藥專賣舖。

她認為預防先於治療，在身體保養的順序上，應當是運動、按摩、食療，最後才是藥物治療。她不僅打破傳統中醫的限制，還融合中西方的身體療癒，寫成《女人專屬——最溫柔的節氣養生，藥膳、香氛、身體療癒》。

