

# 冬日補腎

陰陽 · 氣血

## 為健康打造更強的基礎

冬季進補必須遵從中醫的「陰陽氣血」的原則。陽虛補其陽，陰虛補其陰。飲補腎湯能夠對強化腎系統機能和提升肝、心、脾、肺的功能有非常好的效果。



健  
康  
工  
房

He  
al  
th  
Wo  
rk  
s



首先要分清自己的體質，根據腎陽、腎陰、腎氣、腎精的不同分別進補，不可盲目。可以根據以下的身體症狀來了解自己是腎陰虛還是腎陽虛。

## 腎陰虛

面紅目赤

眩暈耳鳴

舌紅少苔

五心煩熱

失眠健忘

小便黃少

大便容易乾結

通常體瘦

腰膝酸軟

## 腎陽虛

面色蒼白

神疲乏力

舌淡苔白潤

形寒肢冷

睡眠多

小便清長

容易腹瀉

通常體胖

腰膝冷痛

以上身體症狀不一定全部出現，只要出現一半以上即代表有腎陽虛或腎陰虛的傾向。

舌象是五臟六腑的一面鏡子。通過觀察舌象，同時結合身體症狀，可以判斷自己是腎陽虛還是腎陰虛。

舌色：舌頭的顏色 舌體：舌頭的形狀 舌苔：舌苔的顏色 舌質：舌苔的質地

### 腎陰虛



### 腎陽虛



除腎陰虛及腎陽虛外，也有陰陽俱虛、偏陰虛或偏陽虛的特性。

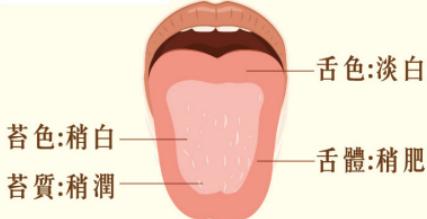
### 陰陽兩虛

偏陰虛型



### 陰陽兩虛

氣血陰陽俱虛



如果想了解腎虛形成的原因，請看《冬季補腎 - 中醫腎系統・調養篇》小冊子

腎陰虛

滋陰補腎

蟲草菌絲黃精響螺湯

頭清目明



睡眠改善



判斷精準  
情緒穩定



月經恢復  
正常



陰陽兩虛

益精補腎

偏陰虛型

## 何首烏肉蓯蓉栗子烏雞湯



口咽潤澤

腿腳溫暖



心情安穩  
愉快

腰骨硬朗



腎陽虛

溫補腎陽

## 杜仲鹿角膠肉蓯蓉燉雞湯

精神振奮  
精力旺盛

神清氣爽  
頭髮烏黑

不再嗜睡

全身溫暖



陰陽兩虛

補氣養血

氣血陰陽俱虛

## 紅參花旗參鮑魚烏雞湯

頭腦清楚  
眼睛明亮

禦寒能力增強



精神振奮  
不易疲勞

睡眠改善  
心定神安



大便恢復正常

月經恢復正常



## 健康工房港鐵分店

金鐘港鐵站大堂32號舖 (C出口) .....	2861 2062
尖沙咀港鐵站大堂3號舖 (D出口) .....	2377 1378
九龍塘港鐵站KOT14號舖 (站內, 近D出口) .....	2337 0031
觀塘港鐵站大堂31號舖 (D出口) .....	2389 6280
葵芳港鐵站大堂KWF9號舖 (D出口) .....	2422 6698
鑽石山站港鐵站DH11號舖 (A出口) .....	3417 9257
青衣港鐵站55號舖 (A1出口) .....	2435 0722
荃灣港鐵站6號舖 (B出口) .....	2891 8209
沙田港鐵站SHT39號舖 (B出口) .....	2312 2532
將軍澳港鐵站TKO25號舖 (C出口) .....	2371 0323
寶琳地鐵站POA16號舖 (B1出口) .....	2633 4253

## 健康工房分店

馬鞍山廣場2樓218號舖 (設有堂座) .....	2643 1777
薄扶林瑪麗醫院K座地下2號舖 .....	2817 0448
上環無限極廣場地下G11號舖 .....	2385 7033
太古城中心1樓誠品生活館108A .....	3419 1154

## 健康工房超市分店

元朗形點1朗逸路9號 (一田超市)
屯門鄉事會路83號V City 地下 (一田超市)

## 健康工房「五季甜悅™」分店 (設有堂座)

香港鰂魚涌康山道2號AEON STYLE康怡店L107號舖	2967 9943
九龍紅磡黃埔花園AEON STYLE黃埔店B10-B11號舖	2959 2858

## 健康工房「都會健康茶™」港鐵站分店

中環港鐵站大堂W7號舖 (A出口) .....	2840 0518
佐敦港鐵站大堂JOR12號舖 (C出口) .....	2730 3003
黃大仙港鐵站大堂WTS 7-8號舖 (D出口) .....	2321 2682
九龍灣港鐵站大堂KOB11號舖 (B出口) .....	2305 3823

## 健康工房「五季禪食™」分店 (設有堂座)

九龍太子道西202-204號地下 .....	2476 1720
------------------------	-----------

以上分店如有任何更改，恕不另行通知

本資料之版權及/或任何其他權利為健康工房集團所擁有，任何人在未經其書面許可下，不得複製，抄襲，節錄及使用本資料中任何的內容及資料作任何用途

顧客服務熱線 : 2408 0333



[www.healthworks.com.hk](http://www.healthworks.com.hk)

健康工房 HealthWorks

健康工房 HealthWorks