

2026-09-07

中醫療法對長者水腫的幫助

♡ 收藏



水腫非小事，關注肺、脾、腎健康

如果你發現，用手指按壓皮膚後會留下凹痕，且需要過一段時間才慢慢回彈，那麼你可能有水腫問題。許多人誤以為「年紀大，水腫很正常」，但在中醫觀點中，水腫並非單純的局部循環不良，而是臟腑機能衰退所發出的健康警告訊號。

中醫認為，人體水分代謝與「肺、脾、腎」三個臟腑有密切關係：肺負責將水液輸送到全身；脾負責營養吸收及運送水分；腎則負責調節排水功能。三者各司其職，身體才能維持正常的水液平衡。隨著年歲增長，臟腑機能逐漸衰退，其中以「脾腎陽虛」最為常見。當脾臟機能下降，容易令多餘水分停留在體內；而腎機能衰退，則會導致排水能力減弱。當多餘水分無法正常排出，便會積聚在皮膚和組織之下，最終形成水腫。

此外，部分長者因久病體虛、氣血運行不暢，還可能演變為「水瘀互結」之證。中醫常言「水停則血滯，血瘀則水聚」，兩者互為因果，惡性循環，導致水腫纏綿難癒。因此，中醫治療水腫並非單純使用利尿藥材，而是注重辨證論治，透過調和臟腑、推動氣血以達致「行氣祛水」，正所謂「氣行則水自退」，從根本改善體質。

按不同體質調理，改善水腫問題

長者水腫最常見的是脾腎陽虛型，其主要特徵為下肢浮腫，用手指按壓後留下凹痕且久不回彈，晚上尤為明顯；伴隨神疲乏力、腰膝酸冷、大便偏稀以及小便較多而清；舌體胖大色淡，舌邊有齒痕，舌苔白滑。中醫會以溫腎健脾、化氣利水為主要調理方向。

另一類屬氣滯血瘀型。與前者不同，此型人士按壓浮腫部位後凹陷隨即彈起，且皮膚顏色暗沉帶紫，下肢常伴有靜脈曲張，入夜後患處甚為酸痛；舌色偏暗或有瘀斑。中醫會以活血化瘀、利水消腫為調理重點。

值得注意的是，許多長者的水腫並非由單一原因引起，而是往往多種體質問題夾雜。因此中醫在調理水腫時強調辨證論治，根據每個人的實際情況制定不同的調理方案，絕非

簡單、盲目地「見腫治腫、見水利尿」。

建議兩款湯水，幫助健脾利水

1. 健脾祛濕湯

適合人士	下肢水腫，按壓後留下凹痕，神疲乏力，頭身困重，食慾不振，大便偏稀，舌體胖大，舌邊有齒痕
------	---

材料	◦ 黨參 15克 ◦ 茯苓 15克 ◦ 生薏苡仁 15克 ◦ 熟薏苡仁 15克 ◦ 五爪龍 15克 ◦ 瘦肉 300克（可選） ◦ 清水 約2公升
----	---

製法	1. 藥材洗淨，與清水同浸30分鐘 2. 瘦肉洗淨切塊，汆水備用 3. 所有材料放入鍋中，大火煮沸後轉小火煲1.5小時 4. 調味後即可食用
----	--

作用	◦ 黨參、茯苓、五爪龍可以益氣健脾 ◦ 有助改善脾虛引起的水濕積聚問題
----	---

2. 補腎利水粥

適合人士	腰膝酸軟，足踝浮腫，夜尿頻多，畏寒肢冷，早上眼皮浮腫
------	----------------------------

材料	◦ 山藥15克 ◦ 核桃仁 10克 ◦ 黑豆 10克 ◦ 芡實 10克 ◦ 生薏苡仁 10克 ◦ 白米 適量 ◦ 清水 約1.5公升
----	--

製法	1. 黑豆、生薏苡仁、芡實預先浸泡2小時 2. 所有材料洗淨，與白米同入鍋 3. 加水大火煮沸，轉小火熬煮成粥後，即可食用
----	---

作用	◦ 山藥和芡實有助健脾補腎 ◦ 核桃仁和黑豆補腎益精 ◦ 生薏苡仁可以幫助排走多餘水分 ◦ 有良好預防及調理作用
----	--

湯水以外，日常保健亦同樣重要

1. 飲食宜忌：長者出現水腫時宜採低鹽飲食，烹調以清淡為宜，減少高鈉攝取。切忌生冷寒涼、油膩及難消化之物，以免進一步損傷脾陽。
2. 適度活動：久坐久站皆有礙氣血運行。建議長者宜每日適量散步，促進下肢血液循環；睡前可稍將雙腿墊高，或由足底向上輕柔按摩小腿，疏通經絡。平日多按壓足

三里、陰陵泉、三陰交等穴位，有助健脾祛濕、行氣活血。

結語

長者水腫，表面是「水液」的停滯，根底是「臟腑」的失調。中醫療法以整體觀為綱領，透過辨證論治、湯藥食療、經絡穴位與生活調攝，從根本調理脾腎機能，幫助改善水液代謝與氣血運行，改善體質。

以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。

撰文：基督教聯合那打素社康服務 基督教聯合那打素中醫專科中心 註冊中醫師 翁靈耀

房協社區及長者服務*小資訊

房協「雋悅」為60歲或以上人士打造的理想居所，提供優質的居住環境及一站式醫療配套。3樓的「雋悅·滙」設有中西醫診所，為雋悅租戶及社區人士提供門診及專科服務，守護長者的健康。

*此服務由香港房屋協會提供，撰文機構及中醫師僅提供文章內容作教育用途。

[下一篇文章 →](#)

訂閱我們 接收我們的最新資訊

輸入電郵.....



追蹤我們

