



春季

中醫養生保養之道

美樹啟文堂中醫診所

陳意涵

「健康促進是使人們能夠強化其掌控並增進自身健康的過程」，倡導人們從積極的角度將健康視為一種生活的資源，而要促進健康，除個人因素外，亦需要來自周遭環境的支持和實踐的機會才會成功。

世界衛生組織（1986）藉
《渥太華健康促進憲章》

養生理論

法於陰陽：以陰陽變化的自然規律為法則。

《黃帝內經》：上古之人，其知道者，
法於陰陽，合於術數，
合於術數：掌握恰到好處的健身法則。

食飲有節：定時定量、不偏食。
起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，

而盡終其天年，度百歲乃去。
起居有常：良好的生活習慣，作息規律。

不妄作勞：該做的事，量力而為防止過勞

中醫養生觀

天人合一

陰陽平衡

身心合一

春

天人合一

人與自然息息相關，須與自然四時的氣候變化，做適當的調整，和諧有序，反之有害健康。

春屬木，喜調達，五臟對應肝，

春天是養“肝”的季節，肝主疏泄，心情要保持樂觀、愉悅，不急躁、惱怒，以免傷肝。

飲食調節以清淡不油膩為原則，避免辛辣、刺激之物，多吃綠色新鮮蔬果。

俗語說：春日孩兒面，一日三變臉。氣候多變，慎防病毒感染。

夏

天人合一

夏在五行屬火，五臟對應心，心主神明，負責人體精神活動及意識狀態，天氣炎熱，易使人急躁不安，心情應保持穩定以免傷心。

飲食仍以清淡、不油膩為主，禁忌肥膩燥熱食物，宜多喝水，可多食綠豆、冬瓜、荷葉粥等消暑清熱食物。

秋

天人合一

秋屬金，五臟對應肺

秋天的陽氣漸收，陰氣漸長，中醫提出「春夏宜養陽秋冬宜養陰」的原則，宜早睡早起順應大自然變化，心情宜保持安寧舒暢，勿悲憂以免傷肺。

飲食以溫和滋潤為主，如：芝麻、銀耳、甘蔗、梨、木耳、山藥、百合，氣候乾燥水分易流失，皮膚、呼吸道容易乾燥，可以多食用薏仁、杏仁，清肺化痰。

天人合一

冬

冬屬水，五臟對應腎，

冬天陰氣極盛，自然界生物處於冬眠狀態，生活作息宜早睡晚起，以養陽氣，尤其是有心血管疾病的老人家更須注意避寒。

心情應保持安靜，情緒安穩。

飲食以溫補為主，溫而不散，熱而不燥，體質偏陽虛者，可用羊、牛肉做食補，偏陰虛者，可以豬、雞、鴨肉做為食補。

「動則生陽」加強身體的鍛鍊並注意身體保暖。

天人合一

四季飲食

春季養肝（木）綠色食物

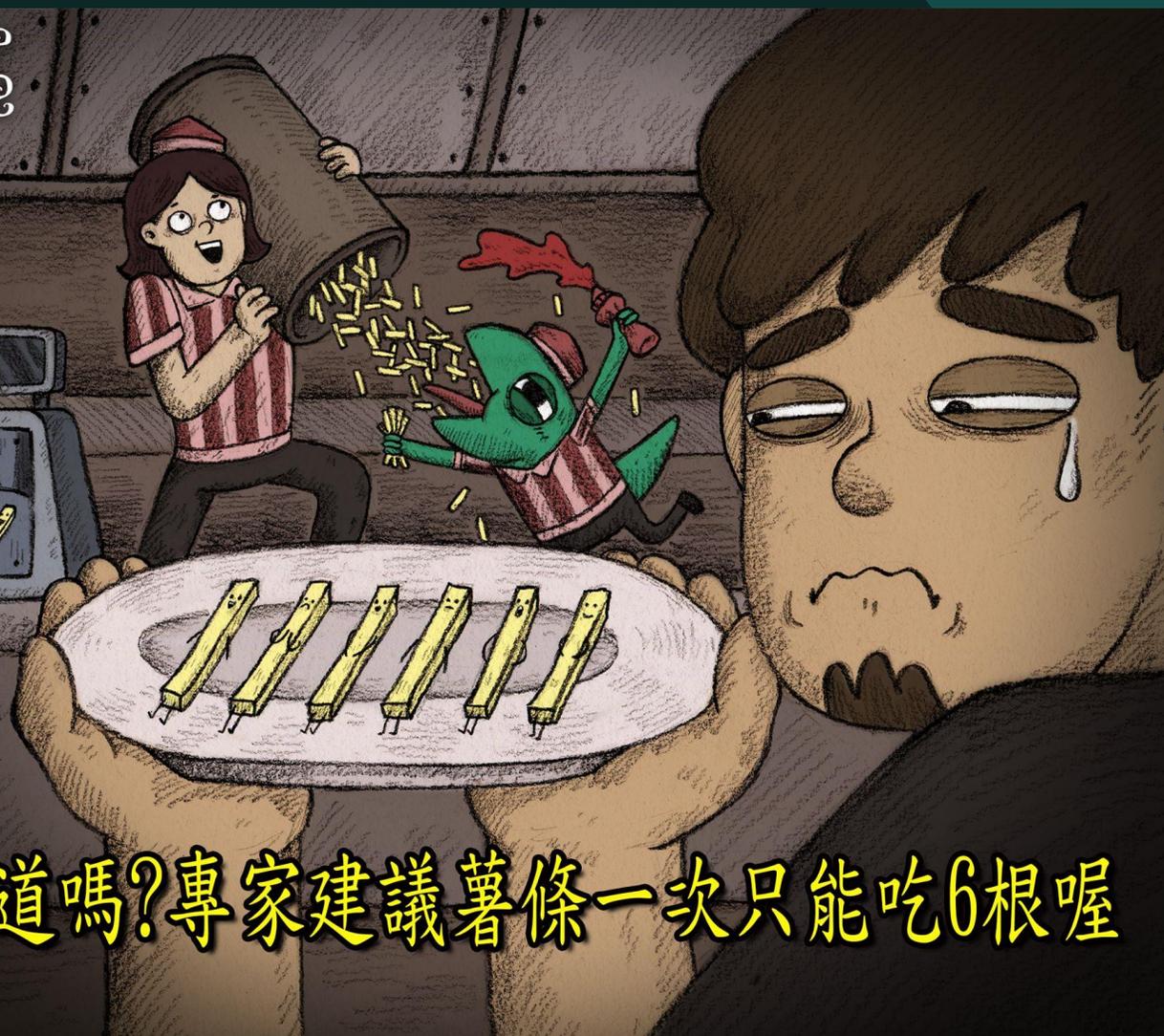
夏季養心（火）紅色食物

長夏養脾胃（土）黃色食物-玉米、鳳梨

秋季養肺（金）白色食物-白木耳

冬季養腎（水）黑色食物-黑芝麻

INCREDI
SVILLE



你知道嗎?專家建議薯條一次只能吃6根喔

馬鈴薯本身大量碳水化合物
經高溫油炸後
附帶高熱量高油脂
疑似致癌物 #丙烯醯胺

每週吃2到3次炸薯條的人
死亡率高一倍
(相比只吃純馬鈴薯者)

陰陽平衡

養生的目標就是求得身心陰陽平衡

《黃帝內經》：「陰平陽密，精神乃治，陰陽離決，精氣乃絕」

陰氣和平，陽氣固密，精神活動正常而不亂，如果陰陽分離決絕，人的精氣就枯竭，

說明陰陽協調對保持人體健康、防止疾病發生有重要的意義存在。

身心合一

中醫不但注重有形身體的鍛鍊保養，
更注意心靈的修練調養，

身心會互相影響，兩者是一體兩面，缺一不可的。



控制飲食：壽命+5%



戒菸戒酒：壽命+7%



規律運動：壽命+10%



被人包養：壽命+100%



冷知識：家貓的壽命在過去五十年增加了一倍。

具體養生

養心

養身

飲食調養

養心

人的一切心理活動，中醫統稱為情志或情緒。

有喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情緒。

七情內傷與六淫外感（風寒暑濕燥火），是致病的重要因素

養心

長期、過度的情緒變化或負荷過多的壓力，都會影響人體五臟六腑的功能。

喜傷心、怒傷肝、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎。

《黃帝內經》：恬淡虛無，真氣從之

養身

養身宜動，運動可鍛鍊陽氣、增進生命力。

中國式的養生運動著重在**呼吸訓練**，屬於**低傷害的柔和運動**，就是所謂的氣功，它以特定的呼吸運動，透過細、緩、綿、長的深度換氣方式，讓體內各組織間細胞充分呼吸。

養身

相傳東漢名醫華佗模仿五種動物的動作做體操，而創立有名的「五禽戲」

岳飛創立八段錦

明代張三豐創立了太極拳，易筋經則出自於少林寺



下列哪一個不是五禽戲中的動物？





五缺一是誰？



養身

動靜結合

動功如太極拳、五禽戲、六字訣等。

靜功如靜坐、禪修等。

持之以恆

適度運動、不過量

舒適自然、循序漸進

運動時間因時制宜。

運動項目因人制宜。

飲食調養

古人十分重視飲食養生，
遵守「辨飲食之宜忌」及「平衡膳食」的原則，
與現代營養學的觀點相同。

飲食調養

體質偏熱者，進食宜涼而忌溫，偏寒者，進食宜溫而忌涼，

平性體質者，宜均衡飲食。

忌食膏粱厚味、辛辣等刺激性食物。

常飲食七分飽，食物五味宜均衡，多食清淡飲食

歷代均有藥補不如食補之說。例：四神湯



四神湯裡有哪些材料？



茯苓



芡實



蓮子

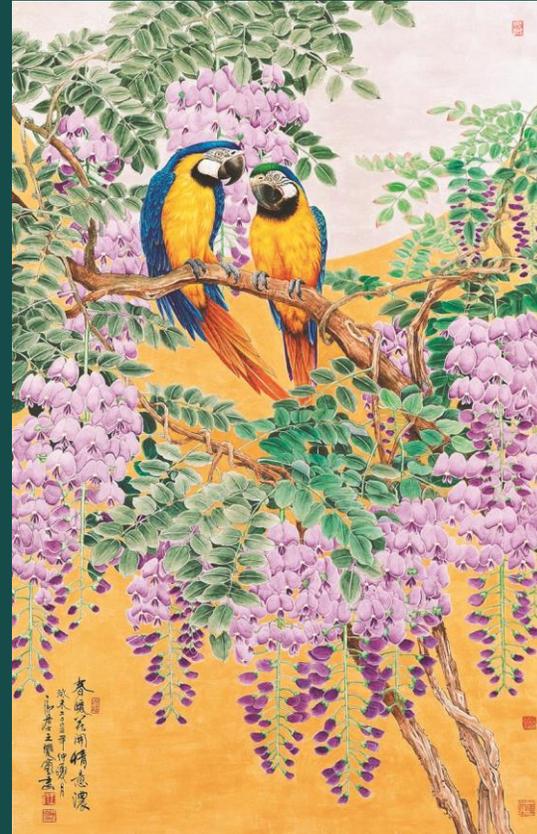


山藥

《黃帝內經》明確提出 “五臟應四時，各有收應”



春生、夏長、秋收、冬藏



春

「春三月，此謂發陳，
天地俱生，萬物以榮，
夜臥早起，廣步於庭，
被髮緩形，以使志生，
生而勿殺，予而勿奪，
賞而勿罰，
此春氣之應養生之道也。
逆之則傷肝。」

臟腑



臟腑病機

氣滯血瘀

痰阻

肝

脾

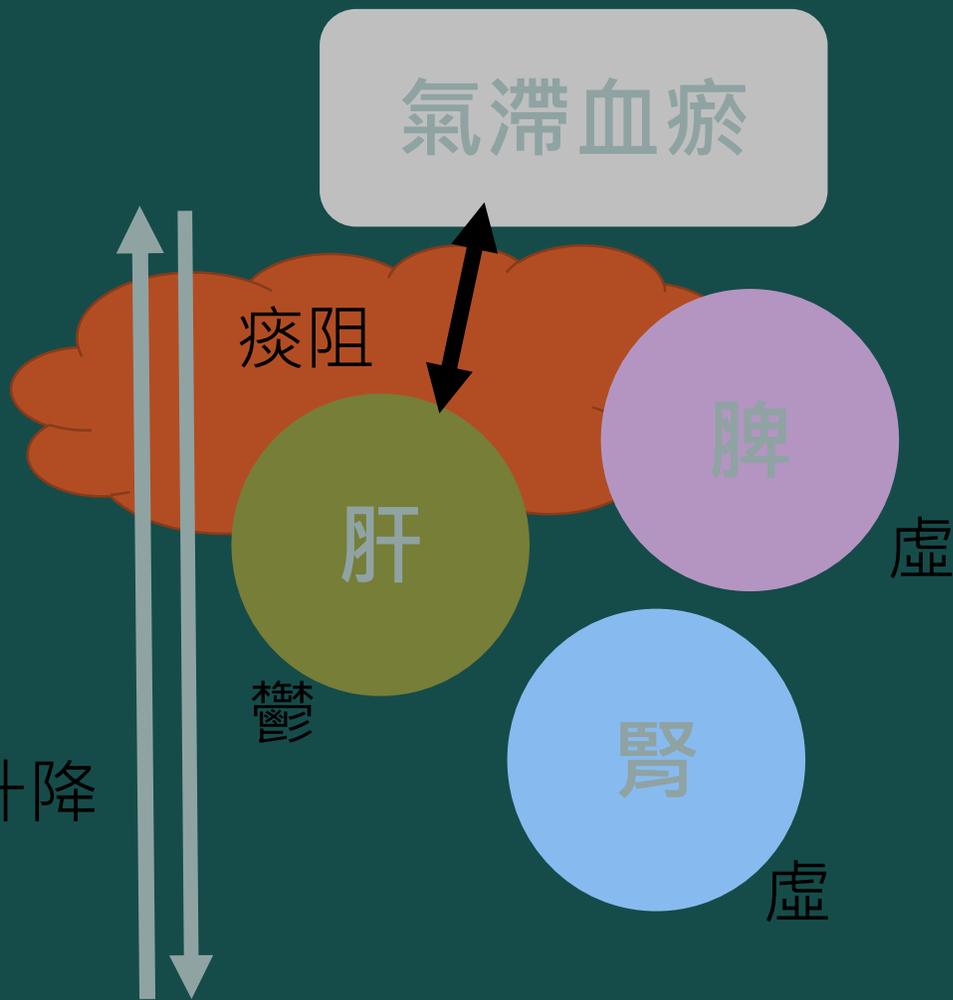
虛

鬱

腎

虛

氣機升降





養肝首重睡眠

經絡巡行時間

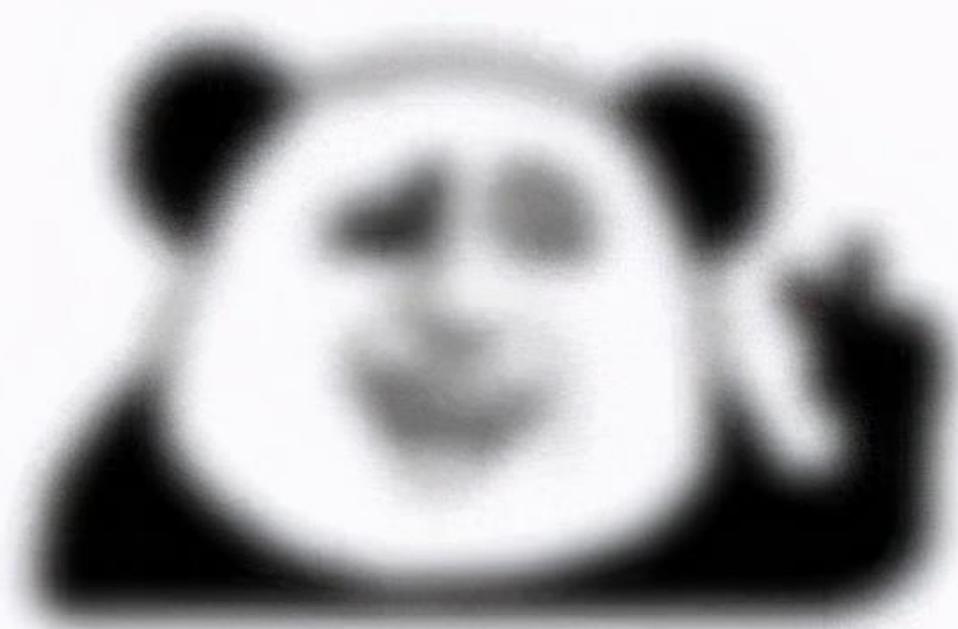


再看情緒壓力

「肝胆相照らす」

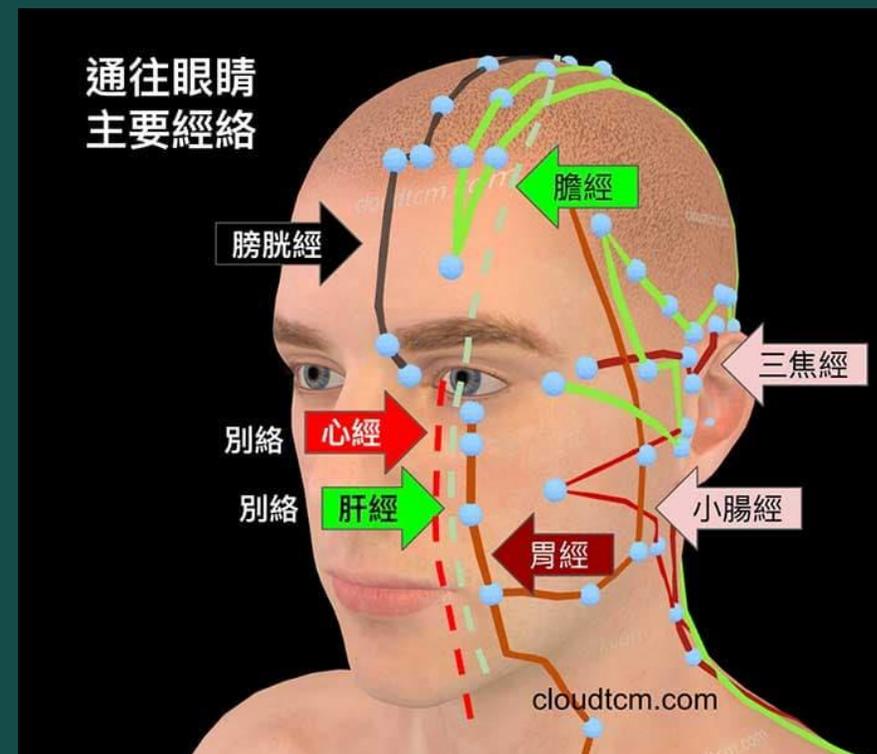
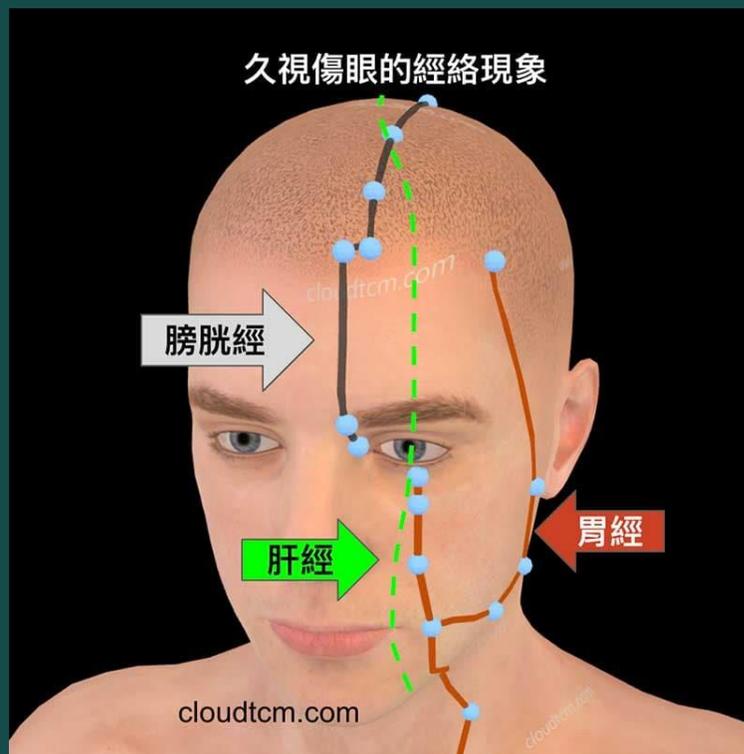
とは？





放下手机吧孩子
你看你都近视了

養肝可見於眼



肝開竅於目

試 試 看

Google Play 下載最佳育兒提升應用程式
編輯精選最佳生產力工具

種樹提升專注力！

種下樹苗，打造高效率居家遠端生活



開始種植吧！

25:00

開始

想專注就來種樹

每次專注都能獲的可愛小樹



開始種植吧！

若中途放棄 小樹會枯萎囉！

25:00

開始

培養你的專注森林

每棵樹都是你曾經的專注時光



總覽

2021年8月28日

專注時間統計

數據專注時數：10小時 30分鐘

時間	專注時數
08:00	10
09:00	20
10:00	30
11:00	40
12:00	50
13:00	60
14:00	70
15:00	80
16:00	90
17:00	100
18:00	110
19:00	120
20:00	130
21:00	140
22:00	150

標籤分布

90%



養肝血濡養



知乎 @家庭医社

肝藏血 其華在爪

「血虛風生」



養肝血濡養

菠菜

黑芝麻 黑木耳

桑椹 葡萄 火龍果



最傷肝不是喝酒、熬夜？8成肝癌都是因為「它」



這篇文章可以用聽的



00:00

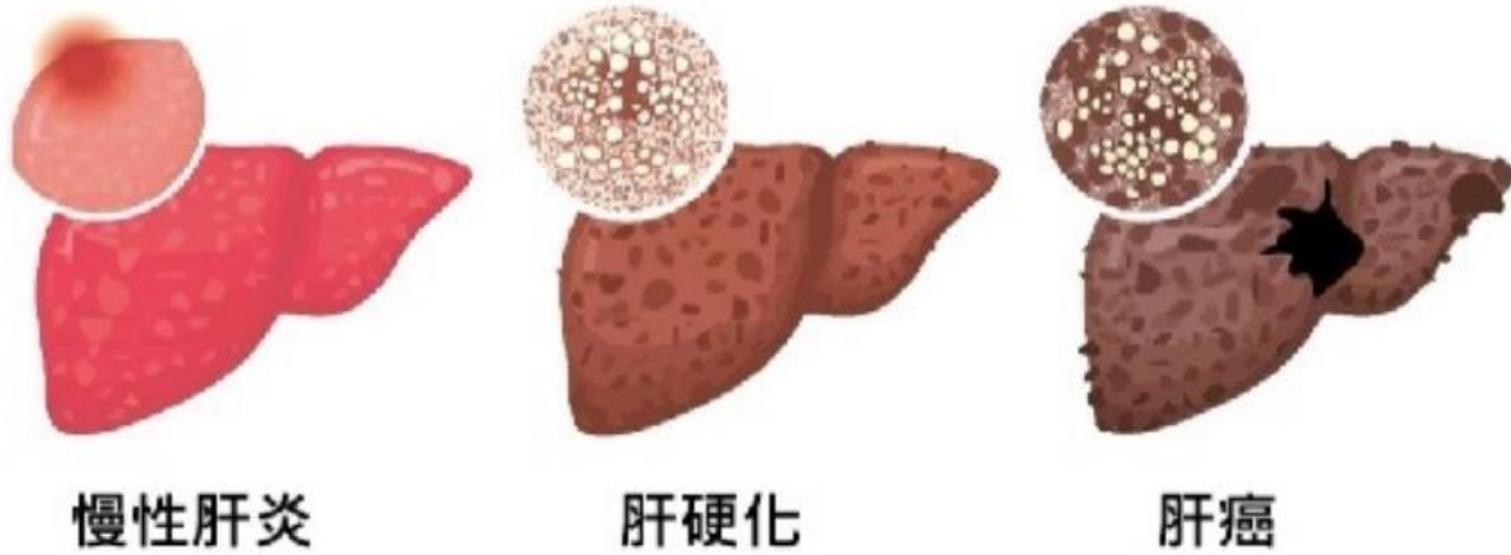
03:35

1x

點擊播放

肝病是國人主要死因第11名，肝癌則是10大癌症死因第2名，研究指出主要原因跟B型及C型肝炎有關，如何知道自己是否有B、C肝炎？

慢性病毒性肝炎未治療，導致肝硬化、肝癌



「慢性肝炎→肝硬化→肝癌」三部曲
男性肝癌主要是B肝引起，女性則是C肝引起

早期發現很重要

盧勝男：台灣的肝癌存活率中位數，2011年為2.3年，2019年上升到3.4年，就是**早期診斷**、早期治療

國健署提供45~79歲民眾（原住民40~79歲）終身一次免費B、C型肝炎篩檢。
若確認感染B、C型肝炎，一定要接受治療

中西醫都養肝

1. 要預防



B肝疫苗接種



安全性行為



不共用針具



不吸菸及
過度飲酒



維持正常體重



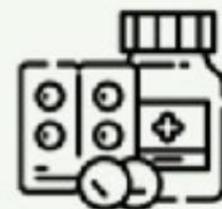
不誤信偏方

2. 要篩檢



國健署補助終身一次
B、C型肝炎篩檢

3. 要追蹤及治療



抗病毒口服藥物



定期超音波追蹤



患慢性肝病者
定期回診檢查

看官來看看



• 茯苓



• 梔子



• 當歸



• 薄荷



• 白芍



看官來看看



• 甘草



• 牡丹皮

• 柴胡



• 白朮



• 生薑





上述藥材是一疏肝解鬱名方...

- 加味腎氣丸
- 加味姑嫂丸
- 加味逍遙散



常見的症狀 及穴位按摩保健

頭痛

肩頸痛

眼睛疲勞

便秘&腹瀉

失眠

婦科

眩暈

耳鳴

感冒

過敏性鼻炎

腰痛

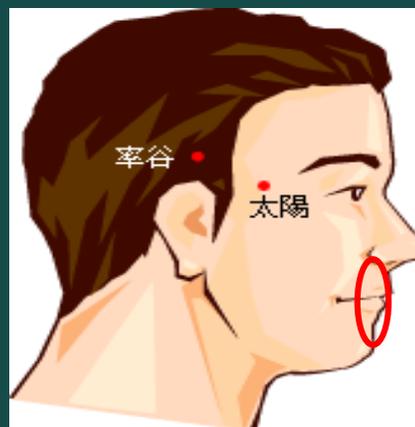
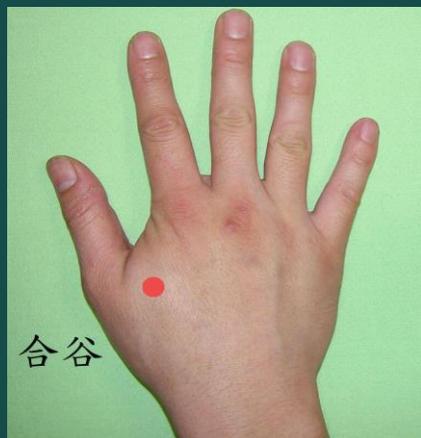


位於拇指與食指交叉處合谷穴

太陽穴

膽經 風池穴

頭 痛



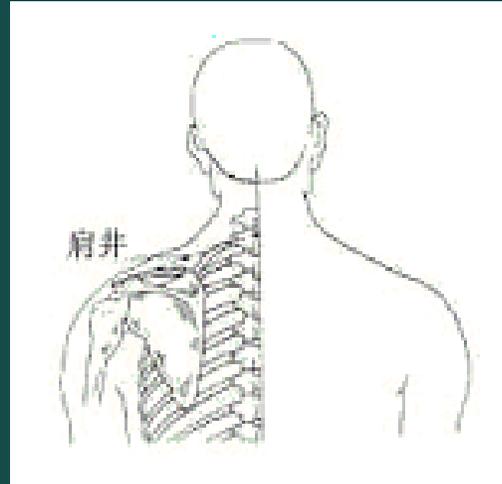


肩 頸 痠 痛

手背上食指與中指中間的**頸項點**

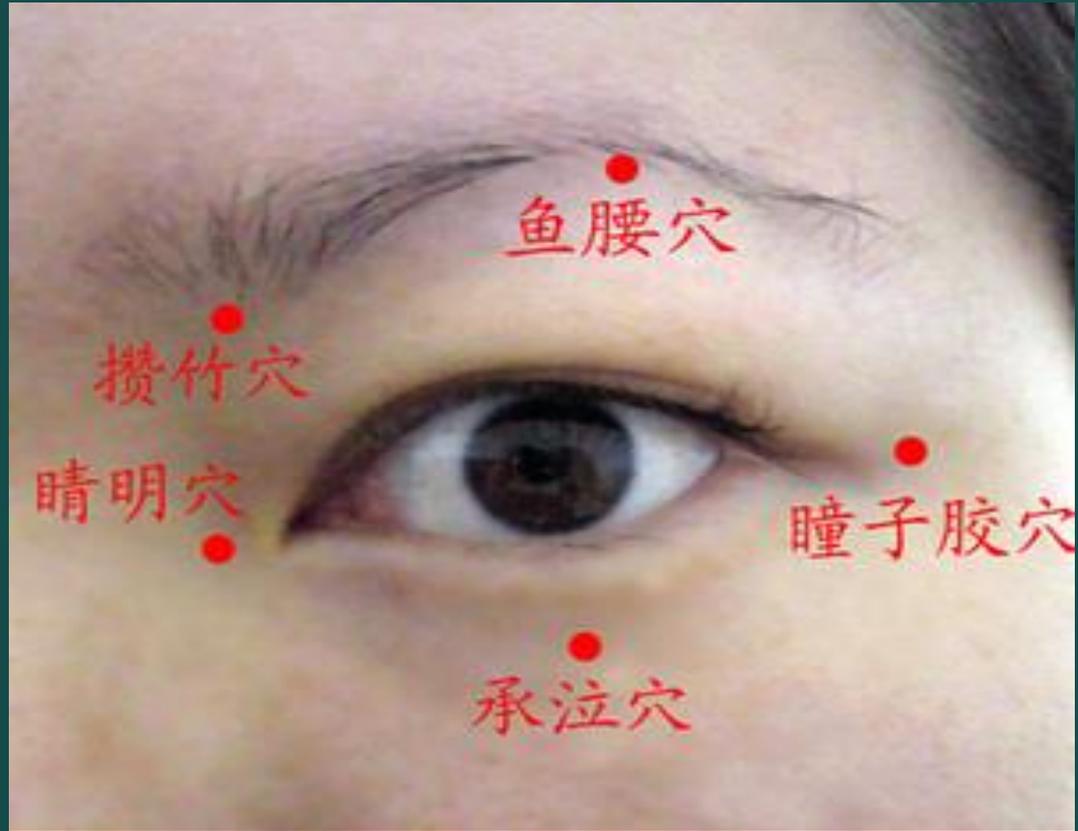
第七頸椎、與肩峰連線中點的**肩井穴**

第五掌指關節後凹陷處的**後谿穴**





眼
乾
澀
·
疲
勞





便

足三里

秘

·

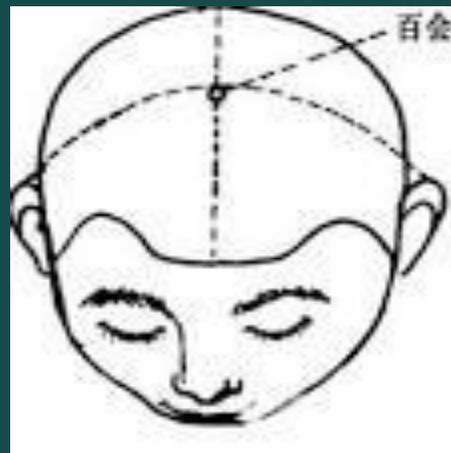
腹

瀉





眩 暈

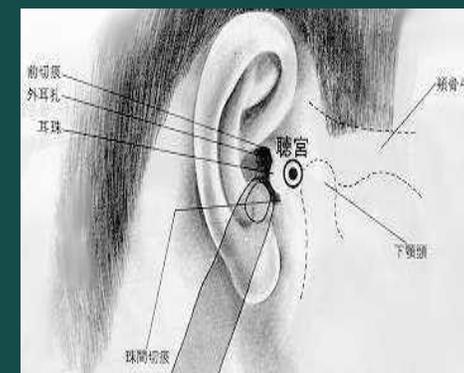
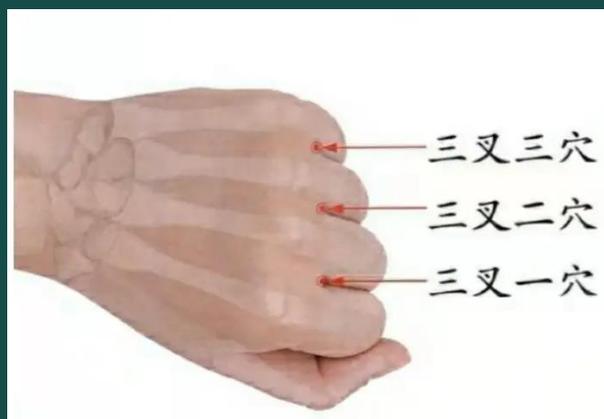




手腕陽谷 兩指間掌指關節三叉三

耳朵耳門、聽宮、聽會，以指腹或原子筆鈍端

耳鳴



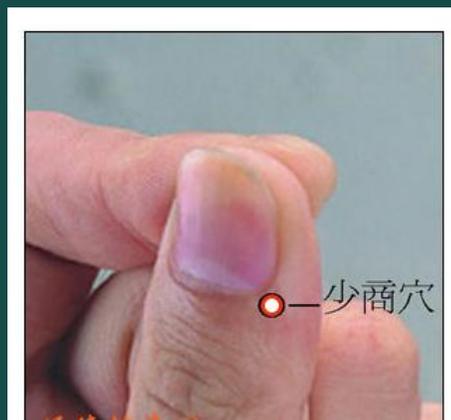
感冒 · 喉嚨痛



■ 頭部風池 手掌魚際 手肘曲池



■ 手部少商、列缺

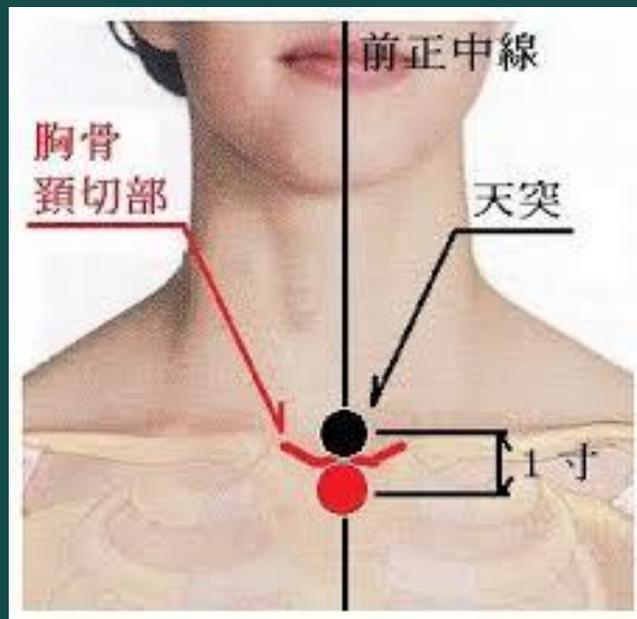


頭項尋列缺(十總穴)

咳嗽



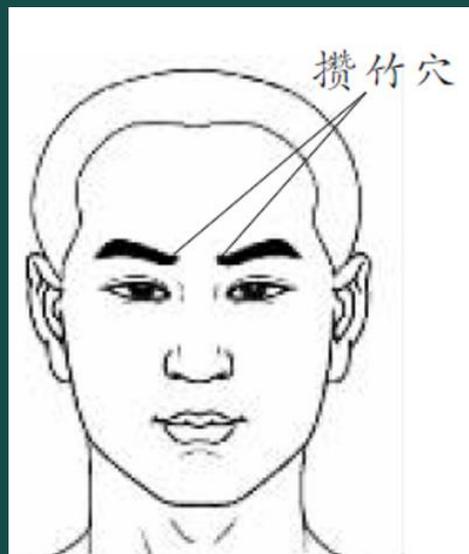
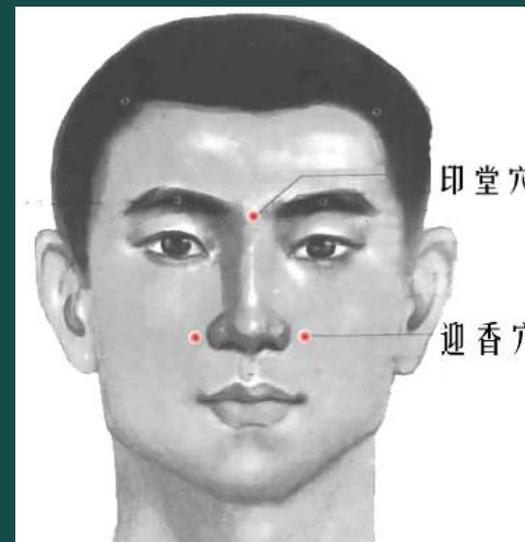
- 胸骨柄上 **天突**
- 前臂 **尺澤**



過敏性鼻炎



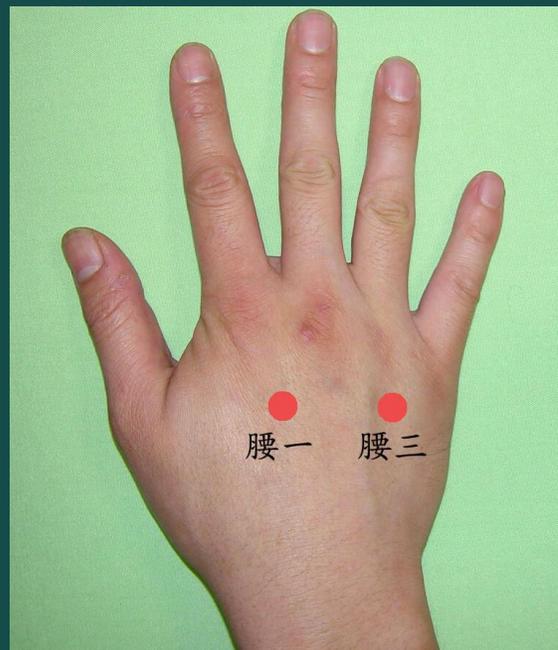
- 大腸經**迎香**
- 膀胱經**攢竹**
- 督脈**上星穴**



腰痛

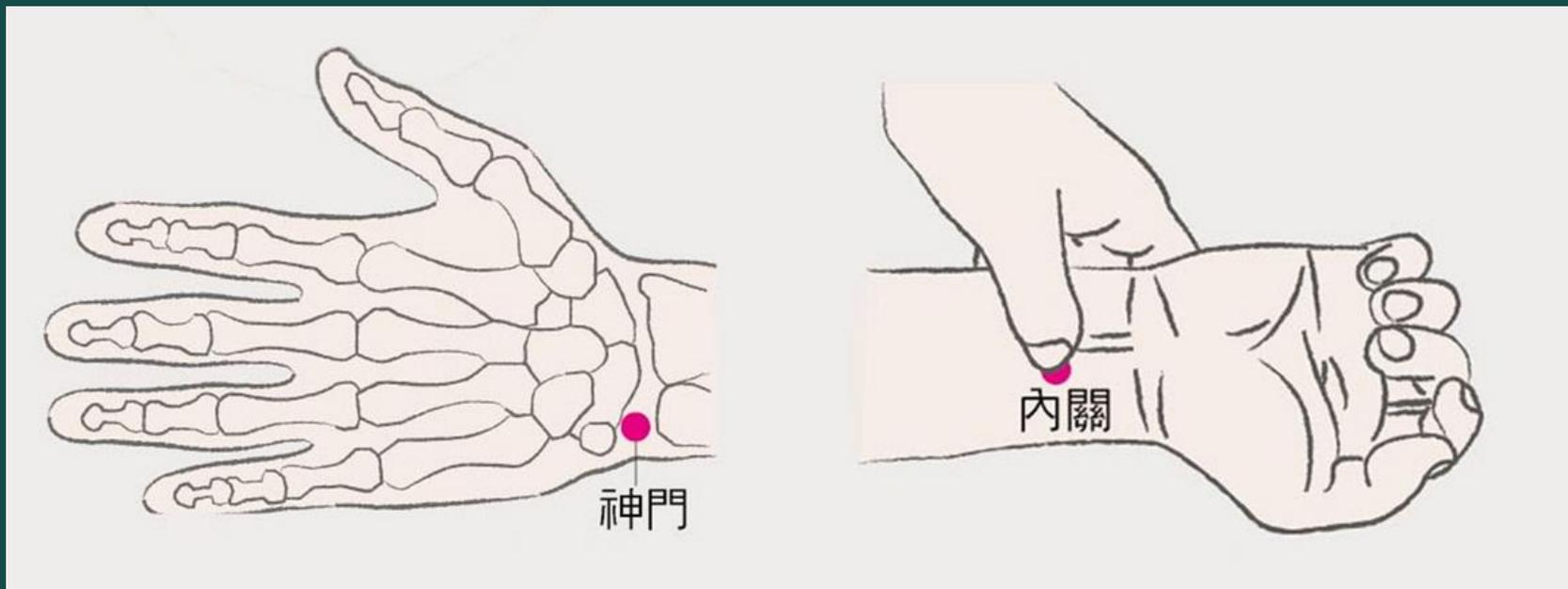


1. 按壓位於手掌背部，食指和中指掌骨節-**腰一點**。
2. 按壓小指和無名指交叉之掌骨節-**腰三點**

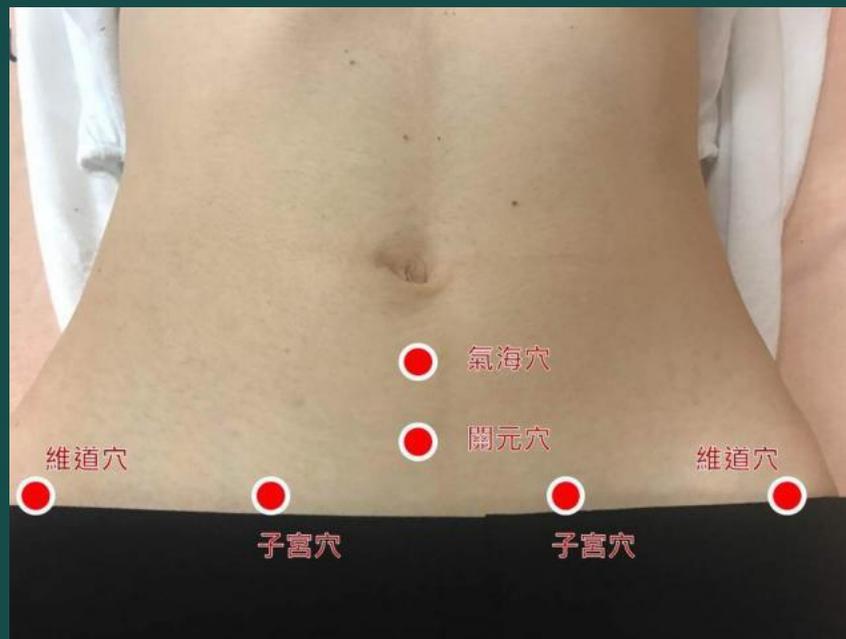


腰背委中求

失眠



婦科



十 總 穴

頭項尋列缺、面口合谷收、
內關心胸胃、肚腹三里留、
脅肋尋支溝、腰背委中求、
婦科三陰交、安胎公孫求、
外傷陽陵泉、阿是不可缺

感謝您的參與

- 關於養生。婦幼。皮膚。體態

