

望聞問切 ～ 搭看趣

第 01 堂 1150913 圖文筆記

授課日期 2026.09.13 | 全長 2 小時 33 分

本集重點摘要

1. 藥材冷藏冷凍可久放，但藥效會逐漸遞減，建議一年半內用完；藥材須依配方在醫師指導下使用，不可自行混搭多味。 (p.2)
2. 秋天屬燥，容易耗損津液，宜以清潤茶與白色食物滋潤潤肺；水梨湯為代表，煮時務必加冰糖當藥引。 (p.3)
3. 石斛、人參、冬蟲夏草、藏紅花等貴重藥材易遭造假；野生道地藥材因地氣而藥效較佳，選購須格外謹慎。 (p.5)
4. 水梨連皮方能止咳潤肺，煮好的湯約兩天內喝完；百合、白木耳、蓮子、淮山皆為當令的白色潤燥食材。 (p.6)
5. 熬藥講究火候、器具（砂鍋陶鍋，忌鐵鍋）、水質、浸泡與先煎後下，湯劑藥效遠勝科學中藥。 (p.8)
6. 望聞問切各佔四分之一，切脈是最後的 double check，脈象須與望聞問相互驗證，不能單憑把脈下診斷。 (p.10)
7. 五行木火土金水代表屬性而非物質，中醫源於哲學與歸納思維，與西醫微觀實證的邏輯截然不同。 (p.12)
8. 中醫講同病異治、異病同治，同為失眠因證型不同而用不同方；陰陽寒熱皆是相對而非絕對。 (p.14)
9. 六氣過與不及即成六淫致病；五行對應五色、五臟、五體，秋天白色潤肺之物能顧及皮毛。 (p.16)
10. 中醫重辨證論治，難在診斷而非開方；五臟六腑各為一系統、各司其職，腎主生殖與生長發育。 (p.18)
11. 陰虛火旺不可一味降火，補陰才是根本；陰陽水與薑水是溫和的補陰法，搭配靜心專注可改善睡眠。 (p.20)
12. 臟腑平衡也決定對外在環境的適應力；日常宜多曬太陽、節制冰品，冬天可用肉桂泡腳暖身活血。 (p.22)

3. 指導臟腑用藥：

不同的藥物有不同的顏色與氣味，以顏色分，有青、赤、黃、白、黑，為五色。以氣味辨，有酸、苦、甘、辛、鹹，為五味。在臨床上臟腑用藥，按照五行歸屬，除了色、味外，還必須結合藥物的四氣（寒、熱、溫、涼）和升降浮沉等理論綜合分析，辨證應用。

4. 控制疾病的傳變：

疾病的傳變，多見於一臟受病，波及他臟而致疾病發生傳變。因此、治療時除了對本臟進行處理外，還應考慮到與其有關的臟腑是否會被影響。進一步控制傳變，從而使其恢復正常功能。《金匱要略》說：見肝之病，當知傳脾，當先實脾。四季脾旺不受邪，既勿補之。

針灸療法中，將手足十二經脈的手足末端的五輸穴井、榮、輸、經、合，分別配屬於木、火、土、金、水五行。根據不同的病情以五行的規律進行選穴治療。

情緒、精神療法，人的情緒活動屬於五臟功能之一，而情致太過則會損傷相應內臟，臨床上可以用情志之間得相互制約關係來達到治療目的。

▲ PPT p.10

五行與中藥：

木性藥：有宣發之功，可補^肝益腎養心瀉脾抑肺。

火性藥：有溫煦之功，可補^心益肝養脾瀉肺抑腎。

土性藥：有運化之功，可補^脾益肺養心瀉腎抑肝。

金性藥：有斂固之功，可補^肺益腎養脾瀉肝抑心。

水性藥：有潤滋之功，可補^腎益肺養肝瀉心抑脾。

▲ PPT p.17

[00:00:00] 1. 冷藏冷凍保存與藥效遞減

冰箱裡放了八年的黃耆其實不會壞，只要不長蟲，冷藏或冷凍都能久存，這是因為藥材經過高溫熬煮後細菌都已殺滅。但藥材放得越久，藥性只會越來越差，如同人也會老化，因此還是趁新鮮使用為佳。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:00:14] 2. 果實類跑糖與根莖葉類特性

果實類如枸杞放久會「跑糖」，果糖滲出黏成一團，吃起來難吃且幾乎沒有藥效，建議直接丟棄。根莖類如山藥、淮山、當歸、人參、黃耆，以及葉類、花類如薄荷則較耐放，只是越放越脆、效果越差。

[00:00:57] 3. 建議一年到一年半內用完

多數根莖類、葉類與花類藥材，只要有冷藏或冷凍大多不會壞，最怕的是受潮長蟲。一般家庭並非天天做補藥，常一包黃耆就用上三、五年，冰箱裡甚至堆了好幾包，十分可惜，因此建議在一年到一年半內用完。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:01:45] 4. 冰箱囤積與浪費

老師常見的情形是，冰箱底層一包黃耆、旁邊又有一包，攏總加起來將近半公斤都沒用完。因此她盡量提醒大家，想到就拿出來使用，但務必照著建議的配方，不要自己隨意拼湊。

[00:02:11] 5. 不可自行混搭、須依配方服用

有人做補湯時把枸杞、菊花、紅棗、桂圓、黃耆全混在一起，看似很補，其實藥性全亂了。中藥講究配方與君佐配伍，就像西藥不會把止痛、消炎、降血壓、降血糖的藥一起吃，中藥也必須在醫師指導下使用。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

二、清潤茶與秋燥潤肺

00:03:00

五色主病表

顏色	五行	五臟	主病及機理	特色及表現
青	木	肝	主風～風通肝，肝失疏泄，氣機不暢 主痛～氣道不通，氣血阻滯 主寒～寒主收引，經脈拘急，血行不暢 主左癱～風陽左旺	面色青 陣發性 色青黑 左青些
赤	火	心	主熱～實證 ～虛證 熱則血行加快，絡脈血液充盈 戴陽症～虛陽外越	滿面通紅 兩顴通紅 面紅如妝
黃	土	脾	主濕～濕邪阻遏，氣血受阻 黃疸～濕郁發黃 陰黃 陽黃 主虛～脾虛 生化之源不足，榮血虧損	面黃如垢 黃如橘子 黃如煙燻 淡黃消瘦
白	金	肺	主虛～陽虛 推動無力，氣血不充 氣虛 血虛～榮血虧損，不能上榮 主陰虛～陰虛內熱，虛火上燭	晄白（面色白而光亮虛浮） 淡白 面色萎黃
黑	水	腎	主寒～血失溫養，血行不暢 主腎虛～陽虛 陰虛～陰虛內熱，虛火上燭 主水飲～腎虛水泛，氣血受困 主左癱～風陽左旺	面色黧黑（形容枯槁） 黑而乾焦 眼眶黑 紫黑

▲ PPT p.16

五臟、五色與五味

肝：肝開竅於目，所以想要雙眼有神、明亮，身強體健必須注重肝臟保養，可多吃綠色、酸味食物，它具有舒肝強肝的功能，是人體的「排毒劑」。

心：想要氣血順暢、神智、思維清晰必須注重心臟保養，可多吃紅色、苦味食物、其具有益氣補血和促進血液、淋巴液生成的作用。

脾：想要滋養身體、體態優美，行動精神有力必須注重脾臟保養，可多吃黃色、甘味食物能幫助消化吸收功能健全，對脾、胃有利。。

肺：想要美肌潤膚、排泄順暢必須注重肺臟保養，可多吃白色、辛味食物主要顧肺與大腸，且利於益氣，對呼吸系統有所影響。。

腎：想要益氣強精、滋陰補陽、維持青春必須注重腎臟保養，腎為人體先天之本，它與人體的生殖系統、生長發育有關係密切，如果腎氣不足會引致加速衰老、手足冰冷、腰膝無力健忘、脫髮等問題。所以多吃黑色、鹹味食物有益氣填精之功。

▲ PPT p.18

[00:03:00] 1. 清潤茶的來源

今天示範的這款茶是成方，由老師在學校的一位學生到大陸旅遊時購入，名字就叫「清潤茶」，正好適合秋天飲用，內容物皆屬清潤型藥材。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:03:12] 2. 秋天屬燥、燥傷津液

秋天在五行中屬「燥」，這個「燥」是火字邊，代表它會耗損體內的津液。津液不等於水分，而是身體裡的水、口水、眼淚、尿液、血液、汗液及各種潤滑液體的統稱，連胃液也算在內。

● 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

[00:03:58] 3. 陰液不足不是多喝水就好

當陰液不足時，並非多喝水就能補回來，喝進一百份的水，最後真正轉化成津液的恐怕只有一成。到了秋天津液被消耗，就會出現鼻子乾、喉嚨乾、皮膚乾等現象。

● 講義對照：《五行與中醫》p20 望診 第二節 局部望診

[00:04:18] 4. 以滋潤而非進補來潤燥

面對秋燥並非用「補」，而是用「滋潤」。秋天屬肺、也屬燥，因此要從潤肺著手來潤燥，這正是清潤茶與白色潤肺食物的原理。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:04:40] 5. 白色食物與時令

潤燥最好的選擇是白色食物，但更關鍵的是「時令」。白蘿蔔雖是白色，真正的產季卻在冬天，秋天吃並不對時；此時最合時令的白色食物當屬雪梨。

[00:05:19] 6. 水梨湯與冰糖藥引

水梨不論直接吃、煮水或熬成川貝燉梨湯都好。可連皮切塊煮成濃濃的水梨湯，冷藏後兌水喝。潤肺之物一定要加冰糖，冰糖是「藥引」，如同炸彈的引線，量可以少卻不能沒有，既能引出藥效也能提味，單煮水梨湯其實並不甜。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

■ 三、貴重藥材、道地藥材與野生養殖

00:07:15

3. 指導臟腑用藥：

不同的藥物有不同的顏色與氣味，以顏色分，有青、赤、黃、白、黑，為五色。以氣味辨，有酸、苦、甘、辛、鹹，為五味。在臨床上臟腑用藥，按照五行歸屬，除了色、味外，還必須結合藥物的四氣（寒、熱、溫、涼）和升降浮沉等理論綜合分析，辨證應用。

4. 控制疾病的傳變：

疾病的傳變，多見於一臟受病，波及他臟而致疾病發生傳變。因此、治療時除了對本臟進行處理外，還應考慮到與其有關的臟腑是否會被影響。進一步控制傳變，從而使其恢復正常功能。《金匱要略》說：見肝之病，當知傳脾，當先實脾。四季脾旺不受邪，既勿補之。

針灸療法中，將手足十二經脈的手足末端的五輸穴井、榮、輸、經、合，分別配屬於木、火、土、金、水五行。根據不同的病情以五行的規律進行選穴治療。

情緒、精神療法，人的情緒活動屬於五臟功能之一，而情致太過則會損傷相應內臟，臨床上可以用情志之間得相互制約關係來達到治療目的。

▲ PPT p.10

五行與中藥：

木性藥：有宣發之功，可補肝益腎養心瀉脾抑肺。

火性藥：有溫煦之功，可補心益肝養脾瀉肺抑腎。

土性藥：有運化之功，可補脾益肺養心瀉腎抑肝。

金性藥：有斂固之功，可補肺益腎養脾瀉肝抑心。

水性藥：有潤滋之功，可補腎益肺養肝瀉心抑脾。

▲ PPT p.17

[00:07:15] 1. 石斛、人參不宜自行購買

石斛屬貴重藥材，常有人以假貨冒充，或喊出「鐵皮石斛」把價格從每百克五十元人民幣抬到六百元。人參水分更大，常見把六年參作成年份更久的參，價格翻漲數十倍。不熟悉行情時，不建議購買。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:08:21] 2. 冬蟲夏草與藏紅花的造假

冬蟲夏草造假更離譜，有用麵粉壓模、插上草冒充整支，煮後整支化掉；藏紅花同樣屬貴重藥材。早年昂貴的靈芝如今因可養殖而變得便宜。這些高價藥材在不懂來源時，最好不要隨便買。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:09:16] 3. 野生與養殖、道地藥材

除了蟲草與人參，如今多數藥材已少見純野生。野生藥材大多屬於「道地藥材」，即產地適宜、品質特別好；例如枸杞以寧夏最佳，正因產地的「地氣」不同，養出來的藥材味道與藥效就是不一樣。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:10:45] 4. 地氣與產地的重要性

同樣是茶，南投、阿里山、梅嶺、木柵的風味各異，這就是「地氣」。藥材亦然，所以不該拿台灣紅棗去比寧夏紅棗。每一味藥都有它最適宜生長的產地，這也解釋了為何要講究道地藥材。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:11:00] 5. 青蒿的採收時機與野生養分

青蒿這味藥只在每年三月採收才有療效，能治瘧疾，過了三月就變成只能當柴燒的茅草，可見採收時機本身就決定藥效。野生藥材「天生天養」，歷經風雨仍努力生長，養分自然較養殖者高，如同放山雞與養殖雞之別。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

■ 四、水梨運用、秋日食材與熬藥學問

00:13:00

五行與中藥：

木性藥：有宣發之功，可補**肝**益腎養心瀉脾抑肺。

火性藥：有溫煦之功，可補**心**益肝養脾瀉肺抑腎。

土性藥：有運化之功，可補**脾**益肺養心瀉腎抑肝。

金性藥：有斂固之功，可補**肺**益腎養脾瀉肝抑心。

水性藥：有潤滋之功，可補**腎**益肺養肝瀉心抑脾。

▲ PPT p.17

五臟、五色與五味

肝：肝開竅於目，所以想要雙眼有神、明亮，身強體健必須注重肝臟保養，可多吃綠色、酸味食物，它具有舒肝強肝的功能，是人體的「排毒劑」。

心：想要氣血順暢、神智、思維清晰必須注重心臟保養，可多吃紅色、苦味食物、其具有益氣補血和促進血液、淋巴液生成的作用。

脾：想要滋養身體、體態優美，行動精神有力必須注重脾臟保養，可多吃黃色、甘味食物能幫助消化吸收功能健全，對脾、胃有利。。

肺：想要美肌潤膚、排泄順暢必須注重肺臟保養，可多吃白色、辛味食物主要顧肺與大腸，且利於益氣，對呼吸系統有所影響。。

腎：想要益氣強精、滋陰補陽、維持青春必須注重腎臟保養，腎為人體先天之本，它與人體的生殖系統、生長發育有關係密切，如果腎氣不足會引致加速衰老、手足冰冷、腰膝無力健忘、脫髮等問題。所以多吃黑色、鹹味食物有益氣填精之功。

▲ PPT p.18

[00:13:00] 1. 水梨連皮與農藥清洗

止咳潤肺的成分就在梨皮上，削掉皮等於把效果丟掉。面對農藥，可用菜瓜布刷洗、鹽水浸泡，或以酵素、專用蔬果洗劑清洗；殘留量有限，其實不必過度擔心，若真擔心也可削皮。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:14:09] 2. 連皮與削皮的差別及保存

連皮飲用一週約喝一杯，若削皮則一週可能喝到六杯，效果相差六到八倍。煮好的水梨湯保存期限只有約兩天，容易變酸，因此不建議一次煮一大鍋，少量現煮較新鮮。

[00:14:40] 3. 秋日其他白色潤燥食材

此時節還可用百合（新鮮、乾燥皆可，可炒蘆筍、紅蘿蔔或泡水喝）、淮山、水梨片、白木耳、蓮子等，熬成糖水或煮成水飲用，都很適合秋天。

● 講義對照：《五行與中醫》p20 望診 第二節 局部望診

[00:15:29] 4. 保溫壺沖泡藥材

忙碌時可把藥材全丟進保溫壺，燜泡半小時倒出，再加水燜一小時以上。若要真正煮出有效成分，通常需要四十分鐘到一小時的熬煮時間，因此熬煮的湯藥效果最好。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:16:12] 5. 湯藥有效的原因與熬藥要素

熬藥要留意火源（炭、瓦斯、電）、器具（砂鍋、陶鍋、不鏽鋼鍋，鐵鍋絕對不行）、水質、是否先浸泡，以及先煎、後下的順序。先煎要煎一到兩小時、甚至四小時，後下則在起鍋前五分鐘才下。

[00:17:07] 6. 熬藥的學問與科學中藥藥效

熬藥是一門技術，老師的中藥學老師光講煮藥就上了十六小時。感冒只要熬得當，三帖藥就能好，比西藥還快；而科學中藥藥效約為湯劑的三到六分之一，因此吃科學中藥往往要半年到一年才見效。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:17:50] 7. 藥液有效成分的時效

老師至今仍習慣自己動手煮藥，時間到了就煮。藥材熬出藥液後，有效成分約在三天後開始降到剩不到四成，因此湯藥最好現煮現喝。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

■ 五、望聞問切與老師的學習歷程

00:18:20

中醫診斷的基本原則：

- (一) 整體審察 (整體觀念、審察內外)
- (二) 辯證求因、病證結合—查找病因、病機、辨病與辨證相結合

病—對疾病全過程的特點和規律的概括

證—對疾病發展過程中某一個階段，對病因、病性、病位、病勢的概況。它反映了疾病的本質

症—單獨的症狀和體征

- (三) 四診合參：望、聞、問、切並重、相互參用，不可錯誤的將四診分開理解、診斷。

望色：

- (一) 常色與病色

常色：正常健康的面色

主色：人生基本面色

客色：受季節，氣候，情緒變化的面色

病色：因病而改變的面色

善色：光澤 (精氣未衰 ~ 病輕)

惡色：晦暗 (精氣已衰 ~ 病重)

▲ PPT p.13

緒論

一、中醫診斷的基本原則

- (一) 整體審察 (整體觀念、審察內外)
- (二) 診法合參 (四診合參)：望、聞、問、切並重、相互參用
- (三) 病證結合—辨病與辨證相結合

病—對疾病全過程的特點和規律的概括

證—對疾病發展過程中某一個階段，對病因、病性、病位、病勢的概況。它反映了疾病的本質

症—單獨的症狀和體征

▲ PPT p.19

[00:18:20] 1. 老師的學經歷

老師二〇〇〇年赴大陸就讀北京中醫藥大學，畢業後在北京工作十年，之後再赴美取得碩士。學歷一半在大陸、一半在美國，台灣無法執業，專業為針灸，因此在課堂上只能提供建議、不能看診。

[00:20:24] 2. 面診的工具與練習

課程發鏡子，是為了讓同學練習望診：觀察自己下眼瞼是否變白、變紅、變黃，面色偏紅、偏黃還是偏黑，以及舌頭有無胖大、齒痕與顏色變化。

● 講義對照：《五行與中醫》p13 p14 p17 五色主病／十三、五色主病表／二、望色

[00:20:55] 3. 手機色差與蕎麥脈枕

過去沒有鏡子時大家拿手機螢幕觀察，但不同手機色差很大，觀察不準，因此統一準備鏡子。脈枕改用較輕的蕎麥殼，方便同學攜帶，提醒每次上課相關器具都盡量帶齊。

● 講義對照：《五行與中醫》p44 伍、脈診

[00:21:42] 4. 望聞問切各佔四分之一

望、聞、問、切四個字各佔四分之一，切脈還擺在最後。光看臉色、眼神、講話、穿著與走路形態，往往就能看出問題所在，切脈只是最後的確認。

● 講義對照：《五行與中醫》p11 p7 p16

十一、中醫診斷的基本原則／八、五行用於疾病的診斷／緒論：壹、中醫診斷的基本原則

[00:22:00] 5. 切脈是 double check 與脈證不符的處理

切脈的作用是再核對一次：若脈象與先前判斷吻合即可確定診斷；若不吻合就要重新思考。例如判斷為寒證卻搭到熱象，可能是患者剛趕來、心跳加快所致，可請對方先坐五到十分鐘再重新搭脈。

● 講義對照：《五行與中醫》p11 p7 p16

十一、中醫診斷的基本原則／八、五行用於疾病的診斷／緒論：壹、中醫診斷的基本原則

[00:23:50] 6. 單憑脈象的侷限與問診技巧

純教把脈沒有意義，因為同一種脈象對應的意義很多：滑脈常被認為代表懷孕，但健康帶點濕的男性也可能出現；弦脈因琴弦不同而難定。二十八脈由李時珍在《瀕湖脈學》訂出，仍須配合其他診法。問診則最怕話題亂跑，重點是把患者的敘述導回需要方向。

● 講義對照：《五行與中醫》p44 p35 伍、脈診／肆、問診

■ 六、五行學說、中醫思維與陰陽邏輯

00:27:03

五行基本概念

《尚書·洪範》說：「一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰潤下，火曰炎上，木曰曲直，金曰從革，土爰稼穡（音：色）。對五行的特性做了經典的闡釋。並依木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。水剋火，火剋金，金剋木，木剋土，土剋水。五行相生、相剋的規律來闡釋各種物質間的基本法則，從而形成了五行學說。

五行的各自特性：

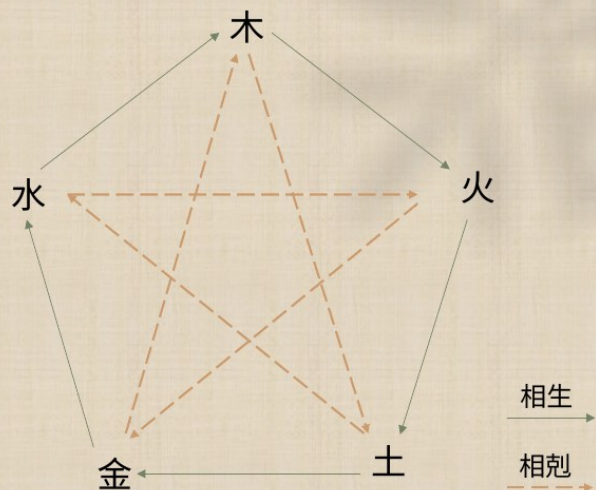
1. 「木曰曲直」，指樹木具有生長、柔和能曲能直的特性。代表生長、升發、條達、舒暢的功能，在人體為肝（臟）和膽（腑）。
2. 「火曰炎上」，指火具有溫熱上升之特性。代表了溫熱、向上等性質，在人體為心（臟）和小腸（腑）。
3. 「土曰稼穡」，稼指種植穀物，穡指收穫穀物，代表了生化、承載、受納等性質，在人體為脾（臟）和胃（腑）。
4. 「金曰從革」，從指來由，革指變革，說明金是通過變革而產生，且金之質地沉重，且多用於殺戮。因此代表沉降、肅殺、收斂等性質，在人體為肺（臟）和大腸（腑）。
5. 「水曰潤下」，代表了滋潤、下行、寒涼、閉藏的性質，在人體為腎（臟）和膀胱（腑）。

▲ PPT p.04

五行相生、相剋關係

五行相生：生指資生、助長、促進之意
相生次序：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

五行相剋：剋有剋制、抑制、制約之意
相剋次序：水剋火，火剋金，金剋木，木剋土，土剋水。



▲ PPT p.05

[00:27:21] 1. 五行的正確順序

一般人熟知的順序是金木水火土，但學中醫一定要照「木火土金水」的次序背，因為後續所有的生剋關係都要依這個順序推演。

- 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

[00:27:42] 2. 五行是屬性而非物質

五行不代表木頭、金屬、水、火、土等具體物質，而是「屬性」。凡帶有熱性、炎上特性的都歸為火，如陽光；凡往上往外生長、生發條達的都歸為木，如樹木。所以學五行時，腦中想的應是屬性與感覺，而非具體物質。

● 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

[00:29:40] 3. 中醫源於巫與哲學

中醫的邏輯本質是哲學而非單純醫學，最早可追溯到巫醫，古字「醫」即從巫。隨著酒能消毒、能麻醉，以及針、砭、刮痧、藥物的出現，醫學體系才慢慢從無到有建立起來。

[00:31:34] 4. 讀懂黃帝內經之難

要真正懂中醫須從《黃帝內經》入門，但讀懂它得具備中文、天文、地理、自然、氣候、醫學與哲學等基礎。同一字在不同篇章意思不同，同一意思又用不同字表達，因此十分難讀。

[00:33:10] 5. 中西醫思維的差異

西醫是微觀的，一定要看到實體、眼見為實；中醫則靠思考、推導與歸納。西醫像看到什麼就抓什麼、拼湊答案，中醫則像偵探辦案，用刪去法排除不對的線索，找出最後剩下的答案。

● 講義對照：《五行與中醫》p20 望診 第二節 局部望診

[00:34:19] 6. 中醫名詞的系統性與陰陽等號邏輯

上課時要把西醫的觀念暫時擱下，因為中醫的腎與西醫的腎本是兩回事；一個名詞往往代表一整套系統。中醫又講陽等於氣、等於男、等於熱，陰等於血、等於女、等於寒，彼此如同數學等號可互相代換，因此治陰可從治血、治寒或治水著手。

■ 七、同病異治、相對運動觀與六淫

00:37:50

五行與五臟的病理關係

相生問題造”母病及子“或”子病及母“

母病及子：例如：腎屬水，肝屬木，水能生木，故腎為母，肝為子。腎病及肝即是母病及子，臨床常見“水不涵木”，因腎水不足不能涵養肝木，從而形成肝腎陰虛，肝陽上亢。

子病及母：例如：肝屬木，心屬火，木能生火，故肝為母，心為子。心病及肝即為子病及母，臨床常見心肝血虛或心肝火旺，這是因為先有心血不足，累及肝血虧虛，而致心肝血虛，或是心火旺盛累及至肝，引動肝火，從而形成心肝火旺。

相剋問題造成五行相乘、相侮

五行相乘～～～定義：相剋太過，例如：木旺乘土，肝脾不和，肝脾不調。

治療原則～調和肝脾

規律：相乘次序與相剋同，旦被剋者更加虛弱。

五行相侮～～～定義：反剋，例如：木火刑金，肝火亢盛，肺金不僅無力制約肝木，反遭肝火之反向克制，而出現急躁易怒，面紅目赤，甚則咳逆上氣，咯血等肝木反侮肺金的症狀

治療原則～佐金平木法：是滋肺陰清肝火以治療肝火犯肺

規律：與相剋次序相反。

▲ PPT p.07

病因與病機的概念

病因：

引起疾病的原因，簡稱致病因素，破壞人體的陰陽平衡而出現的疾病。也就是導致了人體陰陽失衡的這個原因。包括 " 六淫、七情、飲食、勞逸、外傷、蟲病、藥邪 " 等，但是有可能在某種條件下會出現 " 病理產物 " 例如：水濕、痰飲、瘀血……等致病因素，侵犯人體而出現新的病因。

病因分為：內因 - 七情（喜～喜則氣緩、怒～怒則氣上、憂～、思～思則氣結、悲～悲則氣消、恐～恐則氣下、驚～驚則氣亂）

外因 六淫具有外感性、季節性、地域性、相兼性、轉化性

（風～善行數變、寒～凝滯收引、暑～性炎熱多挾濕、濕～重濁性黏滯、燥～乾澀易傷肺、火～炎上傷津耗氣、生風和動血）

不內外因 飲食、勞逸、外傷、蟲病、藥邪

以上統稱為 " 三因學說 "

病機：

疾病發生發展變化的規律。比如說陰陽盛衰，邪正虛實，升降出入失調……等狀況。包括病因、病性、證候、臟腑氣血陰陽虛實的變化及其機制，就是病因的變化機制，病性的變化機制，證候的變化機制，臟腑氣血陰陽虛實的變化機制。疾病發生、發展、變化的過程，即為疾病的臨床表現，發展轉化及如何診斷治療。基本分為三個方向：

1. 基本病機
2. 系統病機
3. 症狀發生機理

▲ PPT p.14

[00:37:50] 1. 三位失眠患者的辨證

同樣是失眠，三位患者的證型卻可能不同：阿姨屬陰虛火旺，大叔屬腎陽虛或脾陽虛，年輕女生則因壓力大而肝鬱氣結，開出的方子各不相同。西醫或許都給安眠藥，中醫則須辨證論治。

● 講義對照：《五行與中醫》p11 p7 p16

十一、中醫診斷的基本原則／八、五行用於疾病的診斷／緒論：壹、中醫診斷的基本原則

[00:39:12] 2. 同病異治與異病同治

同一個病用不同治法叫「同病異治」，如上例；不同的病用同一治法叫「異病同治」，如熱證同用白虎湯。關鍵在於背後的證型是否相等，證同則治法可同。

[00:40:09] 3. 男女與氣血的用藥

女性屬陰、易受血影響，男性屬陽、易受氣影響，因此女生多治血、男生多治氣；但這並非絕對，需要什麼就補什麼。男生血虛照樣可喝四物湯，女生氣虛也能補氣。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[00:41:40] 4. 觀察自然是中醫的根柢

古人沒有手機與娛樂，除了睡覺就是思考與觀察自然。老師曾在美濃每天盯著門前芒果樹，觀察葉、幹、花、果的變化，那段時間反而對中醫有更深的體悟。

[00:42:31] 5. 陰陽是相對而非絕對

萬物都是相對而非絕對：五十度算熱還是涼，要看跟零度或一百度比。老師在北京經歷零下兩度覺得酷寒，等到零下十幾度時，反而覺得零度「很溫暖」。陰陽寒熱都須有比對才有意義。

[00:45:20] 6. 萬物都在運動

所有東西都在運動，風吹則葉動，牽一髮而動全身。五行之所以有生剋，正是因為萬物彼此相互牽制、相互影響生長發展，缺一不可，這也正是五行學說的核心精神。

● 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

■ 八、五行歸類、六淫與辨證論治

00:46:15

五行在中醫學中的應用

五行在中醫學中的應用，主要是以五行的特性來分析說明人體臟腑、經絡等組織、器官間的五行屬性，以五行的生剋制化關係來分析經絡臟腑間的各種生理、病理變化。

五行與五臟的生理關係

木：有生發、舒暢條達的特性，肝喜條達而惡抑鬱，有疏通氣血、調暢情志的功能，所以肝屬木。

火：有溫熱而向上之特性，心陽具有溫煦之功，故以心屬火。

土：性敦厚，有生化萬物之特性，脾主運化水穀，化生精微以營養臟腑形體，為氣血生化之源，故以脾屬土。

金：性清肅、收斂，肺具清肅之性，以肅降為順，故以肺屬金。

水：具有滋潤、下行、閉藏之特性，而腎具藏精且主水，故以腎屬水。

▲ PPT p.06

五行用於疾病的診斷

中醫診斷的基本原則

- (一) 整體審察 (整體觀念、審察內外)
- (二) 診法合參 (四診合參)：望、聞、問、切並重、相互參用
- (三) 病證結合—辨病與辨證相結合

病—對疾病全過程的特點和規律的概括

證—對疾病發展過程中某一個階段，對病因、病性、病位、病勢的概況。它反映了疾病的本質

症—單獨的症狀和體征

1. 用於四診：內臟活動功能及其相互關係的異常變化可以反映到體表相應的組織器官，出現色澤、聲音、形態、脈象等諸方面的異常變化。由於五臟、五色、五味、五體……等皆有特定關係，因此臨床診斷疾病時就可以綜合望、聞、問、切四診獲得的資料，再根據五行的歸屬及其生剋乘侮的變化來推斷病情。

2. 用於推斷病情：根據五色之間的生剋關係及脈象表現來推測病情的順逆及預後的狀況。

▲ PPT p.08

[00:46:17] 1. 外國四元素與屬性自身會變化

中國講五行，歐美神話體系則講風、火、土、水四元素，中國多了「金」，因為金屬等堅硬之物在世間並不缺少。此外物質或屬性本身也會變化，如水在低溫下結冰，熱可從小熱變大熱。

● 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

[00:48:37] 2. 六氣過與不及成六淫

自然界本有風、暑、濕、燥、寒等正常之氣，一旦太過或不及就成為致病的「六淫」。例如連日豪雨使濕氣過重，過敏、濕疹的人便會增加，因為身體的代謝與適應來不及，邪氣就會累積成病。

● 講義對照：《五行與中醫》p12 十二、病因與病機的概念

[00:50:42] 3. 秋燥致病與乾燥的潤養

過燥會使咳嗽、咽癢、鼻乾甚至流鼻血的情形增多。老師的朋友到甘肅旅遊天天流鼻血，用凡士林滋潤鼻腔便止住；喉嚨乾痛則直接吞蜂蜜即可潤喉，不必吃藥。懂得生剋，就能用自然之物調整身體。

● 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

[00:52:44] 4. 五行對應五色五臟與相剋治療

木火土金水對應青赤黃白黑，也對應肝心脾肺腎。若在臉上看到青色，就代表肝出問題，可用剋它的食物來調理。老師強調要把基礎打穩，讓同學離開課堂後不必翻課本也能自行推演。

● 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

[00:53:44] 5. 經痛的四種證型與誤診之害

同樣是經痛也有不同證型：按著小腹才舒服屬虛，喝了熱飲就不痛屬寒，小腹下墜屬氣虛，輕碰即痛屬瘀。若不辨證就給方，虛證補錯、瘀證更堵，便成誤診。可見難不在開方，而在診斷。

● 講義對照：《五行與中醫》p11 p7 p16

十一、中醫診斷的基本原則／八、五行用於疾病的診斷／緒論：壹、中醫診斷的基本原則

[00:56:10] 6. 五行對應表與背誦方法

課本第八頁的表格要背熟：木火土金水、肝心脾肺腎、筋脈肉皮骨、青赤黃白黑，要背到成為反射。如此看到秋天就能推出與肺、皮毛、白色、燥有關，進而知道秋天可吃白色食物潤肺。

● 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

[00:58:10] 7. 肺主皮毛、冰箱飲品與相生相剋

肺主皮毛，把肺顧好，皮膚與頭髮自然較好，不易乾燥、搔癢。老師冰箱裡備有各式自煮藥茶，如山楂決明子茶、仙草茶、黃耆菊花胎菊綠茶，講課後喉嚨發炎使用菊花、蒲公英清熱。相生相剋其實就是降溫這類物理與常識的整合。

● 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

■ 九、五臟六腑與行醫見聞

01:02:20

五行在中醫學中的應用

五行在中醫學中的應用，主要是以五行的特性來分析說明人體臟腑、經絡等組織、器官間的五行屬性，以五行的生剋制化關係來分析經絡臟腑間的各種生理、病理變化。

五行與五臟的生理關係

木：有生發、舒暢條達的特性，肝喜條達而惡抑鬱，有疏通氣血、調暢情志的功能，所以肝屬木。

火：有溫熱而向上之特性，心陽具有溫煦之功，故以心屬火。

土：性敦厚，有生化萬物之特性，脾主運化水穀，化生精微以營養臟腑形體，為氣血生化之源，故以脾屬土。

金：性清肅、收斂，肺具清肅之性，以肅降為順，故以肺屬金。

水：具有滋潤、下行、閉藏之特性，而腎具藏精且主水，故以腎屬水。

▲ PPT p.06

中醫五臟六腑指的是哪些器官？

中醫對於五臟六腑的定義與西醫不太相同，西醫以解剖的角度，認定臟腑都是一個明確存在的器官。而中醫卻視臟腑為一種生理功能的系統，這個系統可能同時承擔了西醫認定的好幾個器官所概括的功能。

肝：

西醫＝肝臟

中醫＝造血作用＋思考～與眼睛、指甲相關。

心：

西醫＝腦和心的綜合體，故又稱心神

中醫＝心藏神，心主神明＋思考～與口舌、血脈相關。

脾：

西醫＝脾臟

中醫＝消化吸收～吸收營養、運送養分，與口唇、四肢高度相關。

肺：

西醫＝肺臟

中醫＝呼吸＋氣的循環～使氣往體外散發或向內積聚，與大腸、皮膚、呼吸相關。

腎：

西醫＝腎臟

中醫＝生殖發育＋水分調節～是免疫力、生命力的根源，與胃、耳、膀胱相關。

五臟：心、肝、脾、肺、腎

六腑：膽、胃、大腸、小腸、膀胱和三焦

▲ PPT p.12

[01:02:20] 1. 中醫是理科工科、講究歸類

中醫學不是文學，而是理科與工科，邏輯並不難，重點在於「歸類」：把從小到大的常識分門別類、整理成一套知識。老師在美國帶教時，第一堂要解釋陰陽，發現西方學生難以理解，可見中醫之理對華人而言其實是熟悉的常識。

[01:03:17] 2. 五臟六腑各是一個系統

中醫講「臟腑」，西醫講「臟器」。中醫有五臟六腑，一個臟是一個系統，一個腑也是一個系統。西醫的臟器則各司其職、功能單一，兩者的邏輯並不相同。

● 講義對照：《五行與中醫》p5 p5 p10

五、五行在中醫學中的應用／六、五行與五臟的生理關係／十、中醫五臟六腑指的是哪些器官？

[01:04:13] 3. 十二臟之相使與各司其職

《黃帝內經》的〈靈蘭秘典〉以朝廷百官比喻臟腑，稱為「十二臟之相使」。每個臟腑如同一位官員，各管各的部位、各司其職，誰也不能替別人做事，彼此互相牽制卻不互相管轄。

● 講義對照：《五行與中醫》p5 p5 p10

五、五行在中醫學中的應用／六、五行與五臟的生理關係／十、中醫五臟六腑指的是哪些器官？

[01:05:33] 4. 腎主生殖生長發育

中醫的腎很奇特，主「生殖生長發育」，關係到第二性徵、成長發育、能否長高，以及生育能力。民間「轉大人」的方子有九成藥材都在補腎，正是這個道理，與西醫的腎完全不同。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[01:06:45] 5. 中醫臟腑與西醫臟器之別

西醫的腎多與排尿、排毒、糖尿病等有關；中醫的腎則主生殖發育。兩者邏輯不同，因此不能把西醫的病名直接套到中醫的臟腑上。往後會逐一講解肝心脾肺腎的生理功能，以理解望診的意義。

● 講義對照：《五行與中醫》p5 p5 p10

五、五行在中醫學中的應用／六、五行與五臟的生理關係／十、中醫五臟六腑指的是哪些器官？

[01:08:05] 6. 大學坐診與子宮脫垂案例

老師大三時曾到大陸偏鄉替人坐診，親眼見到一名婦女因子宮脫垂而當眾塞回的景象，深深震撼。當地離最近的中型診所所有八小時車程，缺醫少藥，針具還得反覆使用，水也要沉澱多日才能喝。

● 講義對照：《五行與中醫》p20 望診 第二節 局部望診

[01:09:29] 7. 中醫重經驗與養生體悟

中醫之所以重視老醫師，是因為經驗多、觀察多、人生歷練穩重。老師自嘲長得娃娃臉，直到從事中醫美容後病人變多。她自己二十歲因嚴重多囊性卵巢被宣告恐難受孕，赴北京跟診婦科大家一年多後經期恢復正常，也因此二十二歲就開始養生。

■ 十、陰陽平衡、上火與陰虛

01:18:29

五行在中醫學中的應用

五行在中醫學中的應用，主要是以五行的特性來分析說明人體臟腑、經絡等組織、器官間的五行屬性，以五行的生剋制化關係來分析經絡臟腑間的各種生理、病理變化。

五行與五臟的生理關係

木：有生發、舒暢條達的特性，肝喜條達而惡抑鬱，有疏通氣血、調暢情志的功能，所以肝屬木。

火：有溫熱而向上之特性，心陽具有溫煦之功，故以心屬火。

土：性敦厚，有生化萬物之特性，脾主運化水穀，化生精微以營養臟腑形體，為氣血生化之源，故以脾屬土。

金：性清肅、收斂，肺具清肅之性，以肅降為順，故以肺屬金。

水：具有滋潤、下行、閉藏之特性，而腎具藏精且主水，故以腎屬水。

▲ PPT p.06

五行與五臟的病理關係

相生問題造”母病及子“或”子病及母“

母病及子：例如：腎屬水，肝屬木，水能生木，故腎為母，肝為子。腎病及肝即是母病及子，臨床常見“水不涵木”，因腎水不足不能涵養肝木，從而形成肝腎陰虛，肝陽上亢。

子病及母：例如：肝屬木，心屬火，木能生火，故肝為母，心為子。心病及肝即為子病及母，臨床常見心肝血虛或心肝火旺，這是因為先有心血不足，累及肝血虧虛，而致心肝血虛，或是心火旺盛累及至肝，引動肝火，從而形成心肝火旺。

相剋問題造成五行相乘、相侮

五行相乘～～～定義：相剋太過，例如：木旺乘土，肝脾不和，肝脾不調。

治療原則～調和肝脾

規律：相乘次序與相剋同，旦被剋者更加虛弱。

五行相侮～～～定義：反剋，例如：木火刑金，肝火亢盛，肺金不僅無力制約肝木，反遭肝火之反克，而出現急躁易怒，面紅目赤，甚則咳逆上氣，咯血等肝木反侮肺金的症狀

治療原則～佐金平木法：是滋肺陰清肝火以治療肝火犯肺

規律：與相剋次序相反。

▲ PPT p.07

[01:18:29] 1. 五行是運動變化與中庸之道

「五行」的五代表構成自然的五類屬性，「行」代表運動與變化。變化可能往弱或往強，兩者都不好，中國人的思維講究中庸與平衡。例如冬天越來越不冷，代表寒在變弱，可能使熱變強或熱的時間延長。

● 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

[01:20:46] 2. 陰陽平衡與晚睡傷肝膽

早上屬陽、晚上屬陰，本應平衡。老師坦言自己不早睡，該睡的時間（晚上十一點到凌晨三點）沒有休息，就會傷肝膽，只能靠其他方式補。若陰氣不足、陽氣拉不下來，陽氣便浮躍在外，人就睡不著。

● 講義對照：《五行與中醫》p5 p5 p10

五、五行在中醫學中的應用／六、五行與五臟的生理關係／十、中醫五臟六腑指的是哪些器官？

[01:23:10] 3. 熱證忌猛降火、勿喝冰水

出現熱證時，第一個反應往往是降火、瀉火，這其實很危險，也絕對不可以喝冰水。冰水最傷脾胃，而脾胃是後天之本，一旦受傷，後續所有飲食狀況都會被打亂。

● 講義對照：《五行與中醫》p5 p5 p10

五、五行在中醫學中的應用／六、五行與五臟的生理關係／十、中醫五臟六腑指的是哪些器官？

[01:24:17] 4. 折衷的退冰方式

真的想喝冰的，可先把飲料倒進馬克杯，放到杯壁不再冒水珠，就沒有那麼冰；最冰的極限是一半冰水加一半常溫水。老師的法國老病人就會把「沒加冰塊」的冰箱礦泉水當成沒問題，其實冰水照樣傷脾胃。

● 講義對照：《五行與中醫》p5 p5 p10

五、五行在中醫學中的應用／六、五行與五臟的生理關係／十、中醫五臟六腑指的是哪些器官？

[01:25:50] 5. 上火與陰虛的圖示區別

老師畫出陰陽平衡圖：以零為中心、陰陽各半。若陰正常而火多了二十，稱為「上火」，出現熱證；若陽正常而陰不足，稱為「陰虛」，雖然也表現為熱，但病根在陰不足。兩者字面相近，機理卻大不相同。

[01:30:00] 6. 誤把陰虛當上火、越降越虛

很多人在不明就裡時只看到「熱」，就一味降火。結果陽被降下，症狀卻沒改善，因為真正的問題是陰不足；陰越低，熱象越明顯，越降火人越虛，卻找不出原因。

[01:31:06] 7. 上火與陰虛的症狀鑑別

真正上火的熱是全身泛紅、舌頭鮮紅、隨時都熱且情緒暴躁；陰虛的熱則集中在手心、腳心與心區，即「五心煩熱」，並呈現「潮熱」，一陣熱、一陣涼，情緒多為煩躁不穩、愛碎碎念。此時應補陰，讓身體自然涼下來。

● 講義對照：《五行與中醫》p27 舌診

■ 十一、陰陽水、補陰與靜心養生

01:36:37

五行在中醫學中的應用

五行在中醫學中的應用，主要是以五行的特性來分析說明人體臟腑、經絡等組織、器官間的五行屬性，以五行的生剋制化關係來分析經絡臟腑間的各種生理、病理變化。

五行與五臟的生理關係

木：有生發、舒暢條達的特性，肝喜條達而惡抑鬱，有疏通氣血、調暢情志的功能，所以肝屬木。

火：有溫熱而向上之特性，心陽具有溫煦之功，故以心屬火。

土：性敦厚，有生化萬物之特性，脾主運化水穀，化生精微以營養臟腑形體，為氣血生化之源，故以脾屬土。

金：性清肅、收斂，肺具清肅之性，以肅降為順，故以肺屬金。

水：具有滋潤、下行、閉藏之特性，而腎具藏精且主水，故以腎屬水。

▲ PPT p.06

五臟、五色與五味

肝：肝開竅於目，所以想要雙眼有神、明亮，身強體健必須注重肝臟保養，可多吃綠色、酸味食物，它具有舒肝強肝的功能，是人體的「排毒劑」。

心：想要氣血順暢、神智、思維清晰必須注重心臟保養，可多吃紅色、苦味食物、其具有益氣補血和促進血液、淋巴液生成的作用。

脾：想要滋養身體、體態優美，行動精神有力必須注重脾臟保養，可多吃黃色、甘味食物能幫助消化吸收功能健全，對脾、胃有利。。

肺：想要美肌潤膚、排泄順暢必須注重肺臟保養，可多吃白色、辛味食物主要顧肺與大腸，且利於益氣，對呼吸系統有所影響。。

腎：想要益氣強精、滋陰補陽、維持青春必須注重腎臟保養，腎為人體先天之本，它與人體的生殖系統、生長發育有關係密切，如果腎氣不足會引致加速衰老、手足冰冷、腰膝無力健忘、脫髮等問題。所以多吃黑色、鹹味食物有益氣填精之功。

▲ PPT p.18

[01:36:37] 1. 陰虛的辨識與肌肉觸診

老師的北京同學專攻診斷學，一摸她肌肉便說摸起來像牛肉乾，代表陰虛到體內津液不足。當時老師靠針灸已來不及，同學便提供了三個調理方法，並強調著重在後面兩項。

● 講義對照：《五行與中醫》p11 p7 p16

十一、中醫診斷的基本原則／八、五行用於疾病的診斷／緒論：壹、中醫診斷的基本原則

[01:37:52] 2. 陰陽水與薑水的做法

三個方法是早睡、早上喝薑水、喝陰陽水。陰陽水的做法是睡前將煮滾的水倒入有蓋馬克杯、蓋好放床頭，隔天杯蓋上的水蒸氣凝結流回杯中，晃一晃喝下。熱水歷經一夜已轉涼，與蒸氣水相混，故名陰陽水。早上起床後什麼都先別做，先喝這一杯。

[01:39:11] 3. 補陰後自動早睡、陰不斂陽

老師同時做陰陽水與薑水，不到一個月竟自動早睡。因為她原本是陰不足、陽氣收斂不住而睡不著，中醫稱「陰不斂陽」；陰氣補上後，睡眠時間便從兩點提前到十二點。薑水可用保溫壺燉泡乾薑片，較為省事。

[01:43:20] 4. 玉竹麥冬補陰

若要更講究，可用玉竹與麥冬煮水補陰。麥冬即麥門冬，外形細長、略大於枸杞，三百三十毫升的水約放八到十顆即可；玉竹有切塊與切片兩種，兩者一比一。這屬「藥飲／茶飲」，與藥引不同，比例不必太精準，每天喝一些即可。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[01:47:26] 5. 北京同學的診斷學資料

課程所依的診斷學資料，來自老師北京中醫藥大學的同學。北京中醫藥大學中醫系屬「雙一流」科系，該同學本科、碩士、博士都在此就讀，專業診斷學，與老師一同整理出這份教材，兼具專業與易讀性。

● 講義對照：《五行與中醫》p11 p7 p16

十一、中醫診斷的基本原則／八、五行用於疾病的診斷／緒論：壹、中醫診斷的基本原則

[01:52:12] 6. 五行代表系統與水土不服

木火土金水代表肝心脾肺腎五大系統，是「系統」而非物質。中醫不微觀研究病毒細菌，而在意各系統之間的相互關係，以及人與外境的適應。例如跟團出遊有人水土不服、有人卻活蹦亂跳，差別就在適應環境的能力。

● 講義對照：《五行與中醫》p2 p3 p3 一、何謂五行／二、五行基本概念／三、五行的各自特性

[01:54:59] 7. 臟腑平衡與環境適應

老一輩說出門帶半罐家鄉水就能避免水土不服，其實關鍵在體質。老師的父母屬戰後嬰兒潮、物資匱乏、脾胃沒養好，臟腑較弱、適應力差；現代人營養均衡，先天與後天之本都不錯，較不易水土不服。臟腑不只平衡內在，也要能適應外在環境。

● 講義對照：《五行與中醫》p5 p5 p10

五、五行在中醫學中的應用／六、五行與五臟的生理關係／十、中醫五臟六腑指的是哪些器官？

十二、環境適應、秋冬養生與泡腳

01:56:16

3. 指導臟腑用藥：

不同的藥物有不同的顏色與氣味，以顏色分，有青、赤、黃、白、黑，為五色。以氣味辨，有酸、苦、甘、辛、鹹，為五味。在臨床上臟腑用藥，按照五行歸屬，除了色、味外，還必須結合藥物的四氣（寒、熱、溫、涼）和升降浮沉等理論綜合分析，辨證應用。

4. 控制疾病的傳變：

疾病的傳變，多見於一臟受病，波及他臟而致疾病發生傳變。因此、治療時除了對本臟進行處理外，還應考慮到與其有關的臟腑是否會被影響。進一步控制傳變，從而使其恢復正常功能。《金匱要略》說：見肝之病，當知傳脾，當先實脾。四季脾旺不受邪，既勿補之。

針灸療法中，將手足十二經脈的手足末端的五輸穴井、榮、輸、經、合，分別配屬於木、火、土、金、水五行。根據不同的病情以五行的規律進行選穴治療。

情緒、精神療法，人的情緒活動屬於五臟功能之一，而情致太過則會損傷相應內臟，臨床上可以用情志之間得相互制約關係來達到治療目的。

▲ PPT p.10

五臟、五色與五味

肝：肝開竅於目，所以想要雙眼有神、明亮，身強體健必須注重肝臟保養，可多吃綠色、酸味食物，它具有舒肝強肝的功能，是人體的「排毒劑」。

心：想要氣血順暢、神智、思維清晰必須注重心臟保養，可多吃紅色、苦味食物、其具有益氣補血和促進血液、淋巴液生成的作用。

脾：想要滋養身體、體態優美，行動精神有力必須注重脾臟保養，可多吃黃色、甘味食物能幫助消化吸收功能健全，對脾、胃有利。。

肺：想要美肌潤膚、排泄順暢必須注重肺臟保養，可多吃白色、辛味食物主要顧肺與大腸，且利於益氣，對呼吸系統有所影響。。

腎：想要益氣強精、滋陰補陽、維持青春必須注重腎臟保養，腎為人體先天之本，它與人體的生殖系統、生長發育有關係密切，如果腎氣不足會引致加速衰老、手足冰冷、腰膝無力健忘、脫髮等問題。所以多吃黑色、鹹味食物有益氣填精之功。

▲ PPT p.18

[01:56:16] 1. 阿拉斯加的適應體驗

老師到阿拉斯加看極光，遇過零下三十九度的酷寒。第一天全身衣物加起來十四件、前後貼滿暖暖包，沒貼到的地方都凍傷；五天後只剩四件，身體便適應了。同行的三人適應速度不同，從脫衣服的快慢就看出誰的體質最好。

[02:00:00] 2. 適應力取決於臟腑經絡

能不能適應環境，取決於五臟六腑與經絡是否通暢。身體夠好就能瞬間轉換、代謝掉外邪；轉換不及，邪氣便累積成病。所以養生不只是顧好自己的身體，也是在提升對外在環境的適應力。

● 講義對照：《五行與中醫》p5 p5 p10

五、五行在中醫學中的應用／六、五行與五臟的生理關係／十、中醫五臟六腑指的是哪些器官？

[02:01:25] 3. 調整身心與靜心專注

可透過中藥、按摩、針灸、精油、頌鉢、音樂療法等自然療法調整身體。現代大環境改變，情緒、壓力、精神問題已成最大病因，因此身心靈療法盛行。其實只要每天放下手機，看書、靜坐或發呆，讓精神集中或放鬆，就能自我調養。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 p12 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥／十二、病因與病機的概念

[02:05:59] 4. 四季養生與白開水

中藥、藥引、茶飲、藥膳都屬於四季養生。老師曾有武術老師帶她依二十四節氣飲食，那段時間身體很好。她提醒水是水、飲料是飲料，每天最好維持一千到一千五百毫升的白開水，其餘再補充其他飲品。

● 講義對照：《五行與中醫》p8 p15 九、五行用於疾病的治療／十四、五行與中藥

[02:10:42] 5. 當歸酒與料酒運用

老師習慣買整盒當歸塞進紹興酒，泡成當歸酒，約三個月即可取用，可做燒酒蝦、藥燉排骨。她也會在農曆過年前到酒廠買紀念酒。當歸紹興酒做出來的醉蝦最好喝，女性經期不順時可小酌一點。

[02:13:48] 6. 泡茶的專注養生

老師靠泡茶讓思慮沉靜，專注於水溫、沖泡，心思便不亂跑。泡茶最好一、兩人單純進行，環境不必隔絕吵雜，但不可聊八卦。專心做一件事是「充電」，與上班的消耗不同；重點是做不帶得失心、不為生產的事。

[02:18:50] 7. 晚間茶飲、曬太陽與肉桂蜂蜜水

晚上應避免喝會睡不著的茶，如熟普洱、白茶，可改喝菊花、枸杞等藥茶，並剪成小包裝備用。想驅寒最好多曬太陽，早上十點前、下午三點後曬十五分鐘，可改善陽虛。近日流行的肉桂蜂蜜水並不建議，因在座多數人陰虛，肉桂又熱又燥、行氣走竄，等於火上澆油。

[02:23:21] 8. 肉桂泡腳、泡腳要領與課程結語

肉桂可留著泡腳，冬天用熱水加一瓶蓋米酒頭，行氣走竄效果更佳，一週一次即可改善手腳冰冷。泡腳可用花椒、八角、香葉、肉桂、薑、辣椒等辛香料乾炒後煮水，兌涼水並加米酒頭。矮盆至少泡過三陰交、高盆超過足三里，並蓋浴巾以防寒氣入侵。課程最後預告將以同一張表格讓同學自我量測體質變化。