

望聞問切～搭看趣 重點教學

第 01 堂 望聞問切（一）（授課日 1150913）

本堂內容：1150913 第 01 堂・全長 2 小時 33 分：藥材與潤燥、四診概要、五行與陰陽虛實、補陰與泡腳、課堂看舌。

※ 線上學習（重點／測驗／音檔＋逐字稿跟讀）：請回網站線上學習。

一、重點（依授課影片章節整理）

● 本堂重點

1. 一、藥材的保存與配伍觀念 | 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。

2. 一、藥材的保存與配伍觀念 | 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。

3. 一、藥材的保存與配伍觀念 | 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。

4. 一、藥材的保存與配伍觀念 | 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。

5. 一、藥材的保存與配伍觀念 | 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。

6. 二、清潤茶與秋燥潤肺 | 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。

7. 二、清潤茶與秋燥潤肺 | 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。

8. 二、清潤茶與秋燥潤肺 | 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。

9. 二、清潤茶與秋燥潤肺 | 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。

10. 二、清潤茶與秋燥潤肺 | 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。

11. 二、清潤茶與秋燥潤肺 | 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。

12. 三、貴重藥材、道地藥材與野生養殖 | 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。

13. 三、貴重藥材、道地藥材與野生養殖 | 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。

14. 三、貴重藥材、道地藥材與野生養殖 | 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。

15. 三、貴重藥材、道地藥材與野生養殖 | 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。

16. 三、貴重藥材、道地藥材與野生養殖 | 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。

17. 四、水梨運用、秋日食材與熬藥學問 | 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。

18. 四、水梨運用、秋日食材與熬藥學問 | 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。

19. 四、水梨運用、秋日食材與熬藥學問 | 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。

20. 四、水梨運用、秋日食材與熬藥學問 | 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。

21. 四、水梨運用、秋日食材與熬藥學問 | 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。

22. 四、水梨運用、秋日食材與熬藥學問 | 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。

23. 四、水梨運用、秋日食材與熬藥學問 | 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。

24. 五、望聞問切與老師的學習歷程 | 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。

25. 五、望聞問切與老師的學習歷程 | 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。

26. 五、望聞問切與老師的學習歷程 | 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。

27. 五、望聞問切與老師的學習歷程 | 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。

28. 五、望聞問切與老師的學習歷程 | 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。

29. 五、望聞問切與老師的學習歷程 | 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。

30. 六、五行學說、中醫思維與陰陽邏輯 | 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。

31. 六、五行學說、中醫思維與陰陽邏輯 | 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。

32. 六、五行學說、中醫思維與陰陽邏輯 | 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「𠂔」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。

33. 六、五行學說、中醫思維與陰陽邏輯 | 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。

34. 六、五行學說、中醫思維與陰陽邏輯 | 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。

35. 六、五行學說、中醫思維與陰陽邏輯 | 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。

36. 七、同病異治、相對運動觀與六淫 | 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。

37. 七、同病異治、相對運動觀與六淫 | 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。

38. 七、同病異治、相對運動觀與六淫 | 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。

39. 七、同病異治、相對運動觀與六淫 | 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。

40. 七、同病異治、相對運動觀與六淫 | 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。

41. 七、同病異治、相對運動觀與六淫 | 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。

42. 八、五行歸類、六淫與辨證論治 | 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。

43. 八、五行歸類、六淫與辨證論治 | 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。

44. 八、五行歸類、六淫與辨證論治 | 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。

45. 八、五行歸類、六淫與辨證論治 | 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。

46. 八、五行歸類、六淫與辨證論治 | 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。

47. 八、五行歸類、六淫與辨證論治 | 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。

48. 八、五行歸類、六淫與辨證論治 | 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。

49. 九、五臟六腑與行醫見聞 | 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。

50. 九、五臟六腑與行醫見聞 | 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。

51. 九、五臟六腑與行醫見聞 | 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。

52. 九、五臟六腑與行醫見聞 | 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。

53. 九、五臟六腑與行醫見聞 | 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。

54. 九、五臟六腑與行醫見聞 | 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。

55. 九、五臟六腑與行醫見聞 | 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才變多。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。

56. 十、陰陽平衡、上火與陰虛 | 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。

57. 十、陰陽平衡、上火與陰虛 | 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。

58. 十、陰陽平衡、上火與陰虛 | 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。

59. 十、陰陽平衡、上火與陰虛 | 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曾把「沒加冰塊」的冰箱礦泉水當成沒問題，其實冰水照樣傷脾胃。

60. 十、陰陽平衡、上火與陰虛 | 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。

61. 十、陰陽平衡、上火與陰虛 | 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。

62. 十、陰陽平衡、上火與陰虛 | 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。

63. 十一、陰陽水、補陰與靜心養生 | 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。

64. 十一、陰陽水、補陰與靜心養生 | 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。

65. 十一、陰陽水、補陰與靜心養生 | 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。

66. 十一、陰陽水、補陰與靜心養生 | 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。

67. 十一、陰陽水、補陰與靜心養生 | 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。

68. 十一、陰陽水、補陰與靜心養生 | 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。

69. 十一、陰陽水、補陰與靜心養生 | 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。

70. 十二、環境適應、秋冬養生與泡腳 | 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。

71. 十二、環境適應、秋冬養生與泡腳 | 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。

72. 十二、環境適應、秋冬養生與泡腳 | 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。

73. 十二、環境適應、秋冬養生與泡腳 | 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。

74. 十二、環境適應、秋冬養生與泡腳 | 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。

75. 十二、環境適應、秋冬養生與泡腳 | 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。

76. 十二、環境適應、秋冬養生與泡腳 | 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。

77. 十二、環境適應、秋冬養生與泡腳 | 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。

課程講義全文（五行與中醫：五行理論・四診・按診）請見線上「課程講義」專區。

— 本講義依 1150913 授課音檔逐字稿與 AI 圖文筆記整理，供學習複習使用 —