

一、非正式課程00:00

1. 藥材的保存與使用期限 00:03

1) 藥材的保存特性

- ☒ 根莖類藥材（如黃芪、當歸、山藥）：放冰箱冷藏或冷凍，大部分不會壞，只會越來越脆，藥效越來越差。
- ☒ 果實類藥材（如枸杞）：會出現“跑糖”現象（糖分析出黏連），雖不算壞，但藥效已完全喪失，建議丟棄。
- ☒ 花、葉類藥材（如薄荷）：比較容易長蟲，需注意保存。
- ☒ 核心原則：藥材放久了藥性會衰減，建議在1年到1年半內用完。

2) 常見誤區與提醒

- ☒ 誤區：認為藥材只要不長蟲就沒壞，可以無限期存放。
- ☒ 提醒：即使高溫煮過能殺菌，但藥效已所剩無幾。家中常出現一包黃芪用三五年的情況，非常可惜。
- ☒ 正確做法：按照配方，想到就拿出來用，不要囤積。

2. 藥材的搭配與配方原則 02:23

- ☒ 核心原則：中藥講究配方，不能隨意混搭。
- ☒ 錯誤示範：將枸杞、菊花、紅棗、桂圓、黃芪等所有好東西一起煮，會導致藥性混亂，失去鍼對性。
- ☒ 類比說明：就像頭痛時不會同時吃止痛藥、消炎藥、降血壓藥、降血糖藥一樣，中藥也不能隨意疊加。
- ☒ 正確做法：使用已經成方的茶飲或藥材，在醫師指導下服用。

3. 秋季潤燥與清潤茶介紹 03:02

1) 秋季與“燥”的關係



- ☒ 五行歸屬：秋季在五行中屬“燥”（火字邊的燥）。
- ☒ 燥的影響：會消耗身體裡的“津液”（包括口水、眼淚、尿液、血液、汗液等所有體液，不是單純的水）。
- ☒ 典型症狀：鼻子乾、喉嚨乾、皮膚乾。
- ☒ 應對方法：用“潤”的方式（滋潤），而不是“補”。
- ☒ 核心關聯：秋季在五行中屬肺，所以要用潤肺的方式來潤燥。

2) 清潤茶

- ☒ 來源：學生從大陸購買的成方茶飲。
- ☒ 成分：竹葉、毛根、無花果、馬蹄（荸薺）、石斛、玉竹、杏仁等清潤型藥材。
- ☒ 注意：石斛屬於貴重藥材，容易被騙，不建議自行購買。

4. 白色食物與潤肺 04:40

1) 白色食物的選擇原則



- ☒ 最佳選擇：潤燥最好的方式是選擇白色的食物。
- ☒ 時令原則：必須選擇時令食物。
- ☒ 錯誤舉例：白蘿蔔不是秋季時令食物，它的真正季節是冬天，不適合在秋天用來潤肺。

2) 秋季最時令的白色食物



- ☒ 最佳選擇：水梨是秋季最適合吃的白色食物。
- ☒ 食用方法：直接吃、煮水、熬糖水、做川貝燉梨湯都可以。

5. 水梨的選擇與食用方法 05:20

1) 水梨的選擇

- ☒ 兩種選擇：
 - 漂亮的梨：適合直接吃，用於乾咳。
 - B級品（瑕疵梨）：去市場買便宜的、有瑕疵的梨，性價比高。

2) 水梨湯的製作方法

☒ 關鍵步驟：

- 不削皮：真正止咳潤肺的成分在梨皮上，削掉就浪費了。
- 去核：把梨核拿掉。
- 切碎：全部切碎。
- 熬煮：煮1-2小時，煮成濃稠的梨湯。
- 保存：放冰箱冷藏。
- 飲用：兌水喝，想到就喝，避免直接喝太甜。

☒ 核心提醒：一定要加冰糖。

6. 冰糖作為藥引的作用 06:10

☒ 冰糖的作用：在中藥方中作為藥引。

☒ 藥引的比喻：就像炸彈上的引線，能把藥材的功效“炸開”，使其發揮作用。

☒ 具體效果：

- 量少但不能沒有：冰糖用量可以很少，但不可或缺。
- 提昇口感：水梨湯本身是酸酸的，加冰糖能吊出味道，變得更好喝，尤其適合小朋友。

☒ 適用範圍：所有潤肺的食材，都需要加冰糖。

7. 購買藥材的注意事項 07:04

1) 不建議自行購買的貴重藥材

- ☒ 石斛：容易被騙，用低價品冒充高價品（如普通石斛冒充鐵皮石斛，價格差 10倍以上）。
- ☒ 人蔘：水分極大，作假手法多（如把 6年蔘做成40年蔘，價格從 600元/斤變成6萬元/支）。
- ☒ 蟲草：假貨離譜，有用麵粉加藥汁壓模、插草製成的假蟲草，煮後全部化掉。
- ☒ 藏紅花：也屬於貴重藥材，容易被騙。
- ☒ 靈芝：已不算貴重藥材，可以養殖，價格便宜。

2) 購買建議

- ☒ 不了解時不要亂買：尤其是去大陸旅遊時，以上幾種藥材被騙幾率很大。
- ☒ 核心原則：貴重藥材，尤其是帶年份的，一定要小心被騙。

8. 野生與養殖藥材的區別 09:45

1) 道地藥材的概念

- ☒ 道地藥材：指特定產地的優質藥材，受當地“地氣”（氣候、土壤等環境）影響，藥效和味道不同。
- ☒ 舉例：
 - 枸杞：寧夏的最好。
 - 紅棗：寧夏的最好。
 - 人蔘：長白山的最好（類比阿裡山茶葉）。
- ☒ 時間點：有些藥材採摘時間非常關鍵，如青蒿，三月採可治瘧疾，四月採就變成草了。

2) 野生與養殖的差異

- ☒ 野生藥材：天生天養，經歷自然考驗，養分更高，藥效更好。
- ☒ 養殖藥材：科學化種植，用紫外線燈代替太陽，品質和藥效有差距。
- ☒ 類比：放山雞的雞腿比養殖雞的雞腿更好吃、營養更高。
- ☒ 核心結論：野生藥材大多是道地藥材，但數量稀少，市面上假貨多，不要輕易購買。

9. 農藥殘留與清洗方法 13:29

1) 處理原則與心態

- ☒ 核心權衡：在生病與農藥殘留之間，病情的嚴重性更重要。

- ☒ 食用頻率: 季節性水果 (如水梨) 一年只吃一兩個月, 且不會天天大量食用, 因此殘留風險相對可控。

2) 家庭清洗步驟

- ☒ 第一步: 用菜瓜布將水果表面刷洗乾淨。
- ☒ 第二步: 用鹽水浸泡, 去除果蒂後再次洗淨。
- ☒ 第三步 (可選): 用鹽水短暫浸泡, 或使用專門的蔬果洗劑、酵素清洗。
- ☒ 最終殘留: 經過上述步驟, 最終殘留量已非常少。

3) 削皮與不削皮的選擇

- ☒ 風險量化對比: 不削皮喝一盃的農藥攝入量, 約等於削皮後喝六到八盃。
- ☒ 決策依據: 關鍵在於你願意接受喝多少盃的風險量, 而非絕對安全與否。

4) 煮梨水的注意事項

- ☒ 保存期限: 煮好的梨水在室溫下容易變敗, 保存期限僅約兩天。
- ☒ 建議: 不建議一次煮一大鍋, 應少量多次製作。

10. 熬藥的學問與技術 16:01

1) 熬藥時間與藥效

- ☒ 有效成分萃取: 要煮出藥材的有效成分, 通常需要40分鐘到1小時。
- ☒ 湯劑優勢: 湯藥因能充分熬出有效成分, 效果優於其他劑型。

2) 影響藥效的關鍵因素

- ☒ 火源: 碳火、p 斯爐、電爐均可, 但不同火源對藥效有影響。
- ☒ 器具: 推薦使用砂鍋、陶鍋、不鏽鋼鍋。
 - o 絕對禁止: 鐵鍋, 會與藥材發生反應, 影響藥效。
- ☒ 水質: 熬藥用水也有講究。
- ☒ 浸泡: 熬藥前需將藥材浸泡。
- ☒ 特殊煎法:
 - o 先煎: 某些藥材需先煎1-2小時, 甚至長達4小時。
 - o 後下: 某些藥材需在藥湯出鍋前5分鐘纔放入。

3) 科學中藥與湯劑的藥效對比

- ☒ 藥效差異: 科學中藥 (濃縮顆粒) 的藥效約為湯劑的1/3到1/6 (即湯劑更強)。
- ☒ 療程換算: 喝一週湯藥的效果, 相當於吃一個半月的科學中藥。
- ☒ 現實影響: 服用科學中藥通常需要半年到一年纔能見效, 三個月沒效果是正常的。

4) 藥材與藥湯的保存

- ☒ 藥材保存: 藥材的最佳有效期限是三天。
- ☒ 藥效衰減: 三天後, 藥材的有效成分會降至40%以下。
- ☒ 藥湯保存: 熬好的藥湯同理, 有效成分隨時間衰減。

11. 個人經歷與專業背景 18:24

1) 求學與工作經歷

- ☒ 大陸求學與工作: 2000年起在北京中醫藥大學學習, 畢業後在北京工作十年。
 - o 當時北京經濟尚未起飛, 第一個月薪水1600元, 房租2000元, 入不敷出。
 - o 為維持生計, 開始接外國病人, 但面臨嚴重的語言障礙。
- ☒ 語言障礙的挑戰: 外國病人自帶商業翻譯, 但完全不懂醫學用語。
 - o 舉例: 詢問病人是否傷到“馬尾神經”, 翻譯無法理解, 因為中文都沒聽過, 英文更不會。
 - o 為解決此問題, 決定去美國攻讀碩士。
- ☒ 學歷背景: 學歷一半在大陸 (北京中醫藥大學), 一半在美國, 沒有臺灣學歷, 因此在臺灣不能執業。
 - o 注意事項: 老師不能幫同學看病, 只能提供生活建議和就醫方向。

2) 專業領域與教學工具

- ☒ 專業領域: 鍼灸, 在美國以鍼灸師身份工作。

- ☒ 教學案例來源: 課程中會使用大陸和美國的案例，診斷思路基本相同。
- ☒ 必備教學工具—— 鏡子：
 - 用途: 觀察自身面色、下眼瞼顏色（判斷血虛）、舌頭形態（胖大舌、齒痕、舌色變化）。
 - 原因: 手機拍照有色差（iPhone與SONY顏色不同），鏡子更準確。
 - 要求: 每節課盡量攜帶，連同蕎麥殼脈枕等所有物品一起帶上。

12. 望聞問切在中醫診斷中的重要性 21:42

1) 四診的權重與順序

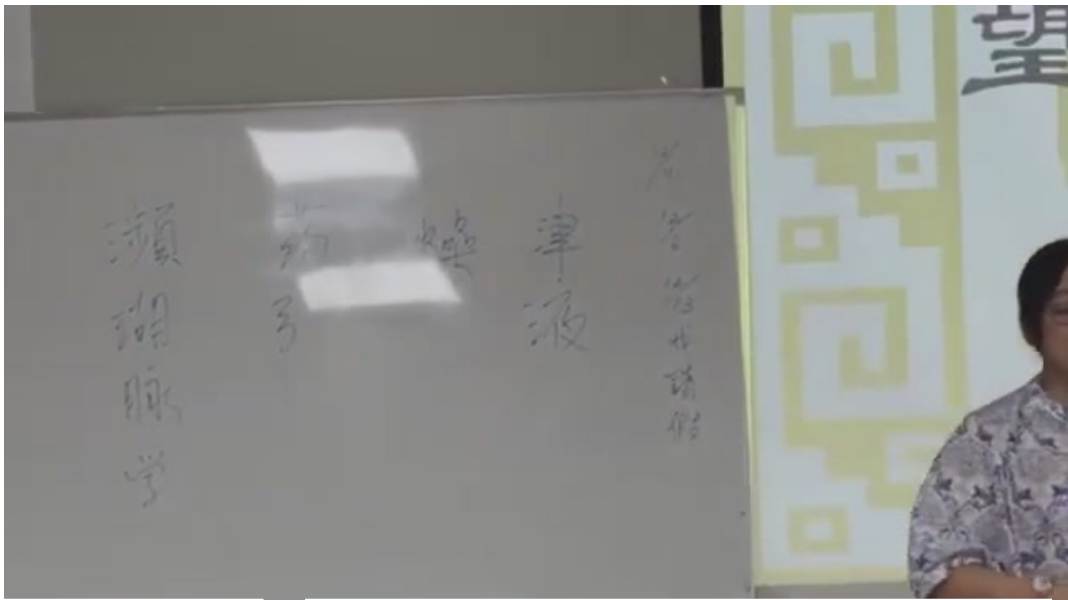
- ☒ 四診權重: 望、聞、問、切各佔25%，切脈排在最後。
- ☒ 切脈的核心作用—— Double Check:
 - 診斷流程: 先通過望、聞、問做出初步診斷，再用切脈進行驗證。
 - 吻合: 脈象與前三診結果一緻，即可確定診斷，開方用藥。
 - 不吻合: 脈象與前三診結果矛盾，需要重新思考。
 - ☒ 舉例: 問診得出寒症，但病人剛跑進診室，脈象快（像熱症）。此時應讓病人休息5-10分鐘，心率下降後再搭脈。
 - ☒ 若脈象恢復，與寒症吻合，可開寒症方。
 - ☒ 若脈象仍為熱症，說明之前的診斷有誤，需重新問診。
- ☒ 四診的修正機制: 望、聞、問、切四者互相牽制、互相檢查，不斷修正診斷方向，最終得出準確結論。
 - 核心觀點: 只教把脈沒有意義，因為只會把脈無法確定具體病症（如“滑脈”）。

13. 脈象的複雜性 24:01

1) 滑脈與28種脈象

- ☒ 滑脈的常見誤解: 滑脈常被簡單等同於懷孕，但男性也可能出現滑脈。
- ☒ 28種脈象的出處: 由李時珍在《平湖脈學》中系統總結，而非《本草綱目》。
 - 李時珍的著作: 《本草綱目》廣為人知，但《平湖脈學》是脈學專著。
 - 可自行上網查找《平湖脈學》原文。

2) 脈象診斷的侷限性



- ☒ 脈象非絕對對應疾病: 28種脈象中，除結脈、代脈等嚴重脈象外，其餘脈象在不同人身上都可能出現。
 - 舉例說明: 男性出現滑脈，可能只是因為身體溼潤、健康但略帶溼氣，不能直接斷定為懷孕。
- ☒ 單一脈象的模糊性: 同一脈象（如弦脈）在不同人身上表現不同（如古箏弦、古琴弦、吉他弦、鋼琴弦），僅憑脈象無法精準診斷。

☒ 診斷需綜合四診: 必鬚結合望、聞、問、切四種診斷方法，纔能準確判斷病情。

3) 望聞問切各有所長

☒ 醫生的專長差異: 每位醫生在四診中各有強項。

- 切脈高手: 切脈極準，但望診一般。
- 望診高手: 以望診見長（如講課者本人）。
- 問診高手: 擅長引導話題，能通過提問獲取關鍵信息。

☒ 問診的難點與技巧:

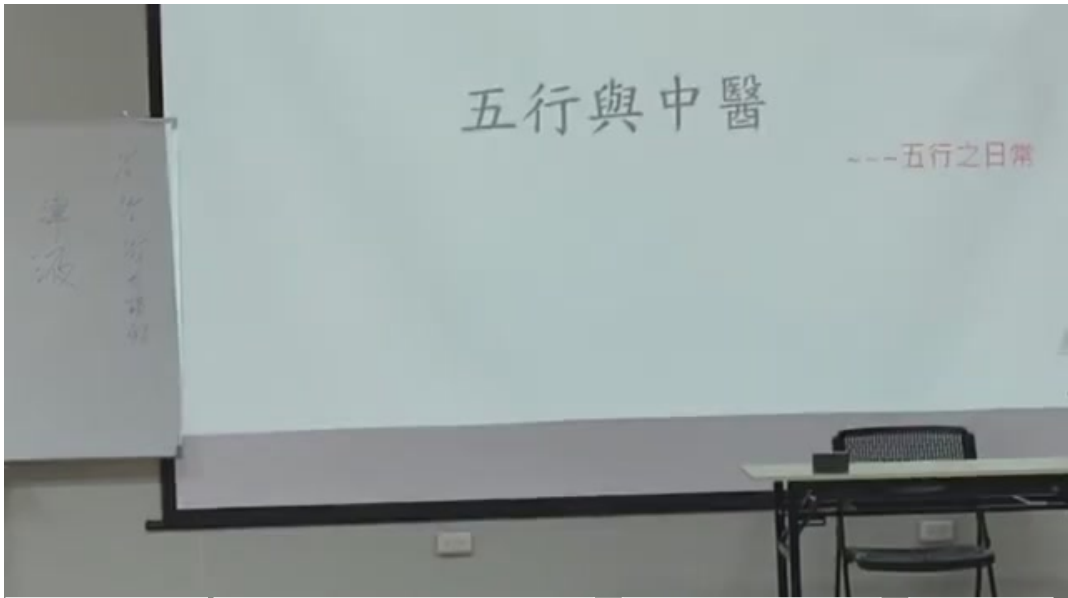
- 患者常見問題: 回答跑題（問 A 答 B）、信息冗餘（從小病講起）、提供虛假信息。
- 核心技巧: 醫生需主動掌控話題方向，將患者拉回正題，避免被患者帶偏。

☒ 學習路徑: 課程將按順序從最基礎的五行理論開始，逐步深入，最終達到能通過對話大緻判斷病情的水平。

二、五行與中醫^{25:34}

1. 五行概唸^{27:11}

1) 五行與中醫: 五行代表物質的屬性而非物質本身^{27:48}



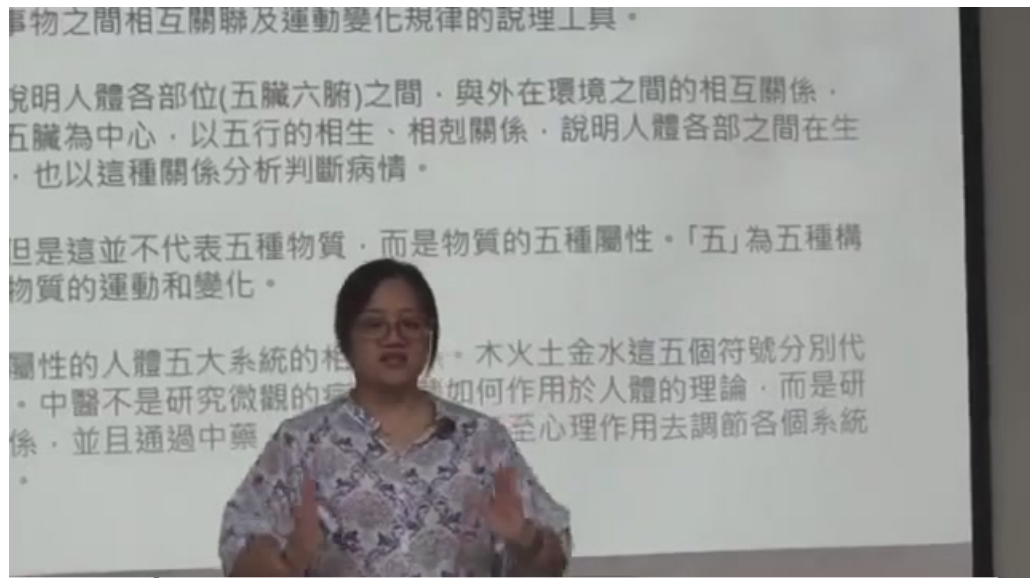
☒ 五行的正確順序: 中醫邏輯中，五行順序必鬚按“木、火、土、金、水”來記憶，後續所有關係都基於此順序。

☒ 五行的本質: 五行（木、火、土、金、水）不是指具體的五種物質（如木頭、金屬），而是代表物質的五種屬性。

- “五”指五種構成世界的物質，“行”指這五種物質的運動和變化。

☒ 五行屬性的歸類邏輯: 只要某種事物具有與五行中某一類相似的屬性，就將其歸入該類。

- 火的性質: 熱性、活潑、炎上（向上燃燒）。例如陽光，因其向上、熱性的特點，歸類為火。
- 木的性質: 生髮、條達（向上、向外生長）。例如樹木的生長形態，歸類為木。



- 五行學說的作用: 是解釋事物之間相互關聯及運動變化規律的說理工具，核心是相生與相剋關係。
- ☒ 在中醫中的應用:
 - 歸類方法: 將人體各部位（五臟六腑）與外在環境進行歸類。
 - 以五臟為中心: 用五行的相生、相剋關係，說明人體各部在生理過程中的關係。
 - 病理分析: 在病理情況下，同樣用這種關係分析判斷病情。
 - 五大系統: 木、火、土、金、水五個符號，分別代表肝、心、脾、肺、腎所統領的五大系統。
- ☒ 中醫的研究視角: 中醫不研究微觀的病毒細菌如何作用於人體，而是研究人體整體各個系統之間的關係，併通過中藥、按摩、鍼灸甚至心理作用去調節系統間的平衡，以保持身體健康。

2) 五行學說的起源與中醫應用 30:00

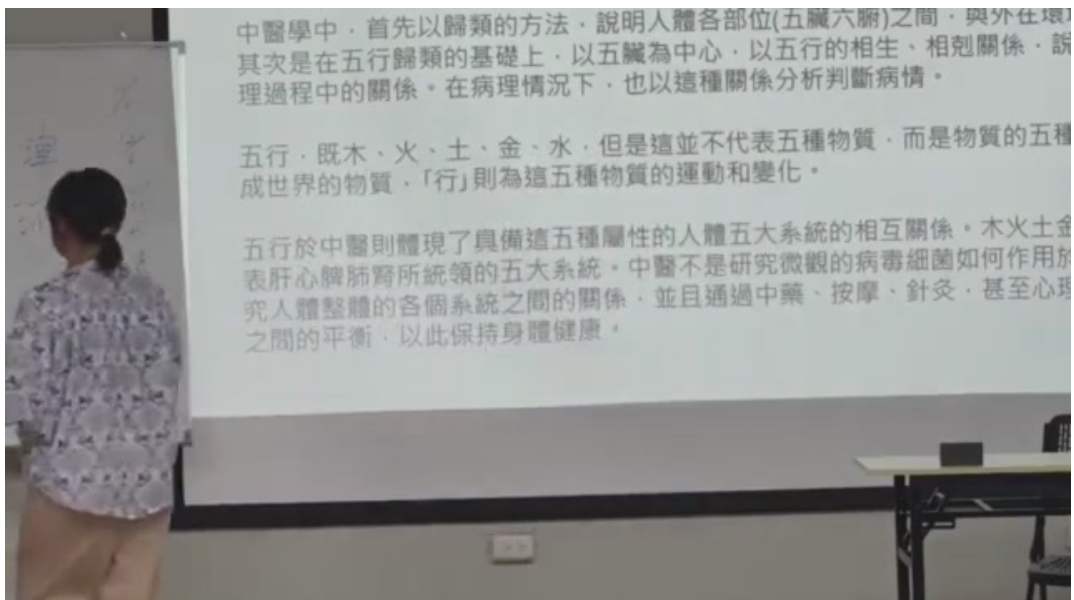


- ☒ 中醫的哲學基礎: 中醫的基本理論是哲學，而非純粹的醫學。
- ☒ 中醫的歷史演變:
 - 早期形態: 最早的中醫源於“巫術”（跳大神），由“大巫”通過溝通天地、燒東西等方式為人治病。
 - 轉折點: 隨著酒的出現，人們發現酒可以消毒、麻醉、治病，醫學體系開始建立，鍼、砭、刮痧、藥物及思維邏輯隨之出現。

- 從巫到醫: 醫療逐漸從“巫”轉變為“醫”。
- ☒ 學習中醫的難點: 真正要懂中醫, 需從《黃帝內經》開始, 但讀懂它需要具備多方面的知識:
 - 懂中文 (非國語, 指古漢語)
 - 懂天文、地理、自然、氣候
 - 懂一點醫學
 - 懂哲學
- ☒ 《黃帝內經》的特點: 同一字在不同篇章可能代表不同意思, 不同字可能代表同一意思, 對邏輯觀、哲學觀、自然觀要求極高。
- 3) 中醫與西醫的差異 33:22
- ☒ 西醫的思維模式: 微觀、眼見為實。
 - 必鬚看到實體物質, 沒有想象空間。
 - 核心是觀察: 看到什麼就是什麼 (如顯微鏡下看到腸子潰爛就是潰爛)。
 - 看病邏輯: 將看到的症狀一個個抓進來, 綜合得出答案。
- ☒ 中醫的思維模式: 宏觀、思考推導。
 - 通過思考、推導、歸納, 得出邏輯性答案。
 - 看病邏輯: 像偵探抓兇手, 通過排除法, 排除所有不可能的, 剩下的就是答案。
- ☒ 核心差異: 中西醫的出發點不同, 中醫的名詞 (如“腎”) 代表的是一個屬性系統, 而非單一的器官。
 - 易錯點: 學習中醫時, 必鬚把“西醫腦”拿掉, 不能用西醫的概唸去理解中醫的術語。

2. 陰陽推導 35:01

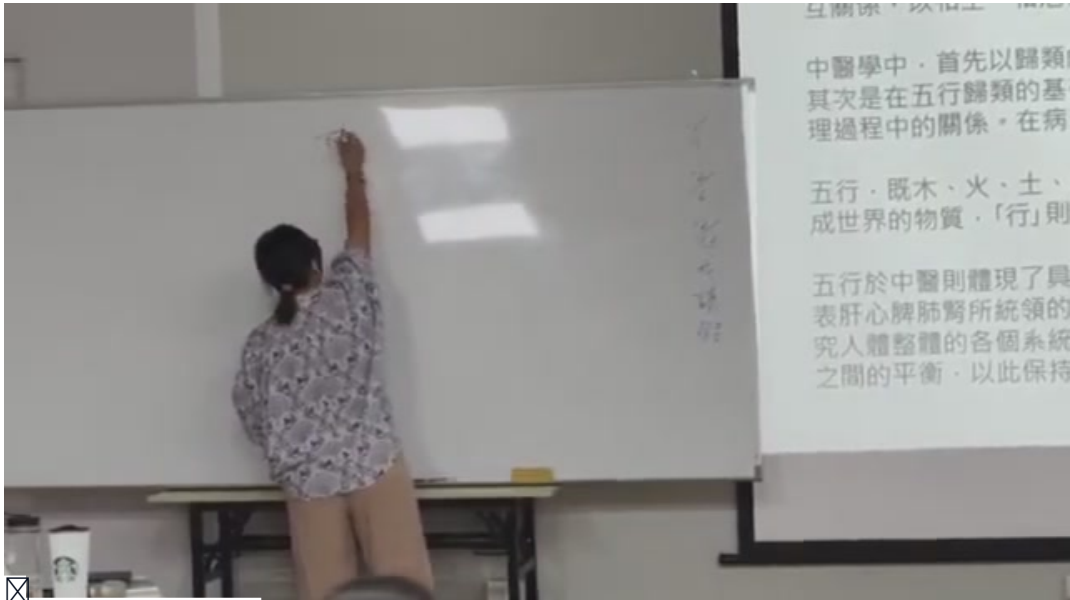
1) 中醫學中的五行歸類與人體系統



- ☒ 五行的本質: 五行 (木、火、土、金、水) 併非指五種具體物質, 而是代表物質世界的五種屬性。
 - “五”指五種構成世界的物質屬性, “行”指這五種屬性的運動與變化。
- ☒ 五行在中醫學中的應用: 以五臟 (肝、心、脾、肺、腎) 為中心, 將人體劃分為五大系統。
 - 木、火、土、金、水分別對應肝、心、脾、肺、腎所統領的五大系統。
- ☒ 中醫的核心思維: 不研究微觀的病毒、細菌如何作用於人體, 而是研究人體整體各個系統之間的關係。
 - 通過中藥、按摩、鍼灸甚至心理作用, 調節各系統間的平衡, 以保持身體健康。
- ☒ 五行關係的作用:

- 生理上: 用五行的相生、相剋關係，說明人體各部位之間、以及人體與外在環境之間的相互關係。
- 病理上: 同樣運用這種關係來分析、判斷病情。

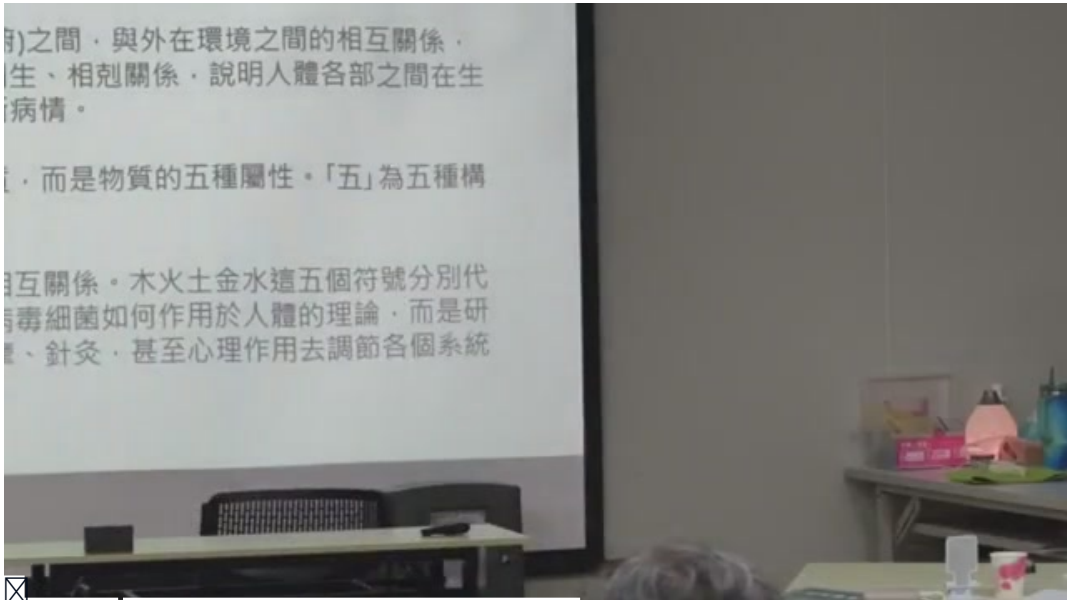
2) 陰陽的初步理解與推導 35:23



- ☒ 陰陽的基本對應關係：
 - 陽 = 氣 = 男 = 熱
 - 陰 = 血 = 女 = 寒
 - ☒ 邏輯推導（等號原則）：既然“陰 = 血”、“陰 = 寒”，那麼“血 = 寒”在邏輯上是成立的。
 - 同理，“氣 = 熱”也成立。
 - ☒ 臨牀治療的應用: 基於等號關係，治療可以相互轉化。
 - 治療“陰”的問題，可以從治“血”入手，也可以從治“寒”入手。
 - 治療“水”的問題，等同於可以順便治療“陰”。
 - ☒ 核心要點: 中醫的邏輯性非常強。只要邏輯鏈條中的等號關係成立，推導就是有效的。
- ## 3) 中醫的邏輯性與診斷原則 37:53
- ☒ 診斷與治療的一緻性: 只要診斷是正確的，後續所有的判斷、病因病機分析、治療方案，只要能自圓其說、邏輯自治，答案就是對的。
 - ☒ 舉例說明: 三個失眠患者（阿姨、叔叔、年輕女生），病因各不相同。
 - 同病異治: 同樣是失眠，但病因不同，治法也不同。
 - ☒ 阿姨（陰虛火旺）→ 逍遙散
 - ☒ 大哥（腎/脾陽虛）→ 補腎補脾的藥
 - ☒ 小女生（肝鬱氣結）→ 疏肝解鬱湯
 - 異病同治: 不同的疾病，但病機相同，可用同樣的治法。
 - ☒ 例如：一個患者因熱煩躁，另一個患者因新冠（表現為熱症），只要都是“熱症”，都可以用白虎湯。
- ## 4) 同病異治與異病同治 39:00
- ☒ 核心邏輯: 治療的關鍵在於“需要什麼”，而不是“你是什麼”。
 - 女性屬陰，易受血影響，但氣虛時仍需補氣。
 - 男性屬陽，易受氣影響，但血虛時仍需補血（如男性也可喝四物湯）。
 - ☒ 總結: 中醫的治療原則是“對症下藥”，而非“對性別下藥”。
- ## 5) 中醫的邏輯性與思考的重要性 41:01
- ☒ 思考是核心: 中醫最重要的能力是思考。邏輯正確，就不會亂。

- ☒ 觀察自然的重要性: 古人沒有手機、電視等娛樂，有大量時間觀察自然，從而領悟中醫道理。
 - 個人經歷: 老師曾因無聊，連續半年觀察院子裡三棵芒果樹的葉子、樹幹、花果在不同天氣下的變化，從而對中醫有了更深感悟。
- ☒ 學習方法: 課後應重新梳理課堂邏輯，發現卡住的地方，可能是沒聽懂或沒想到。

6) 陰陽的相對性 43:01



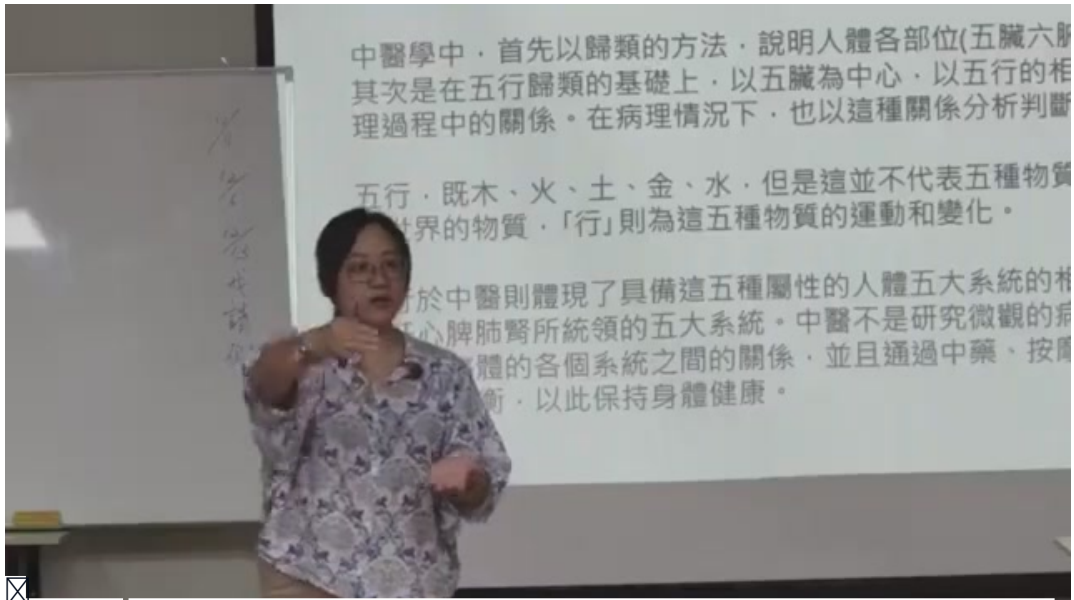
- ☒ 核心概念: 所有事物都是相對的，而非絕對的。
 - 陰必鬚有陽纔能被感知（沒有光亮，看不到陰影；沒有熱，感覺不到涼）。
- ☒ 舉例說明（溫度）：
 - 100°C 與 0°C 相比，100°C 是熱，0°C 是涼。
 - 50°C 與 0°C 相比，50°C 是熱。
 - 0°C 與 -10°C 相比，0°C 是熱。
- ☒ 結論: 沒有絕對的寒熱，一切取決於比較的對象。陰陽也是如此，必鬚通過比對纔能定義。

7) 五行之間的生剋關係與運動 45:06

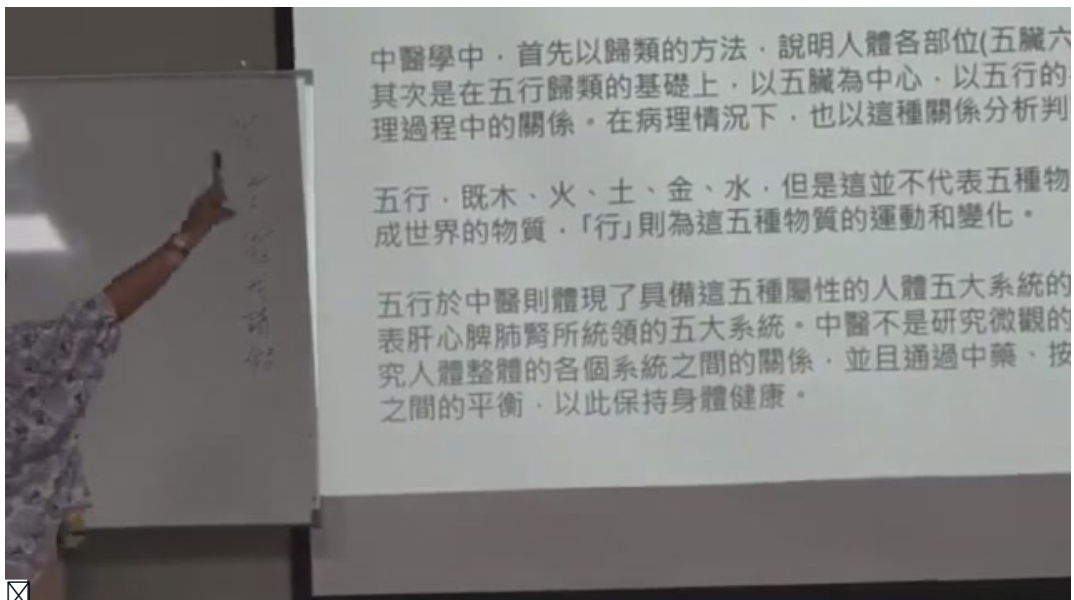
- ☒ 運動的普遍性: 所有事物都在運動，靜止就是死亡。
 - 風動則葉動，葉動則枝搖，牽一髮動全身。
- ☒ 五行生剋的意義: 五行之間的生剋關係，體現了事物之間互相牽制、互相影響、互相生長發展的動態平衡。
 - 少一個都不行，這是一個完整的系統。

3. 五行與西醫四元素 46:17

1) 五行概述

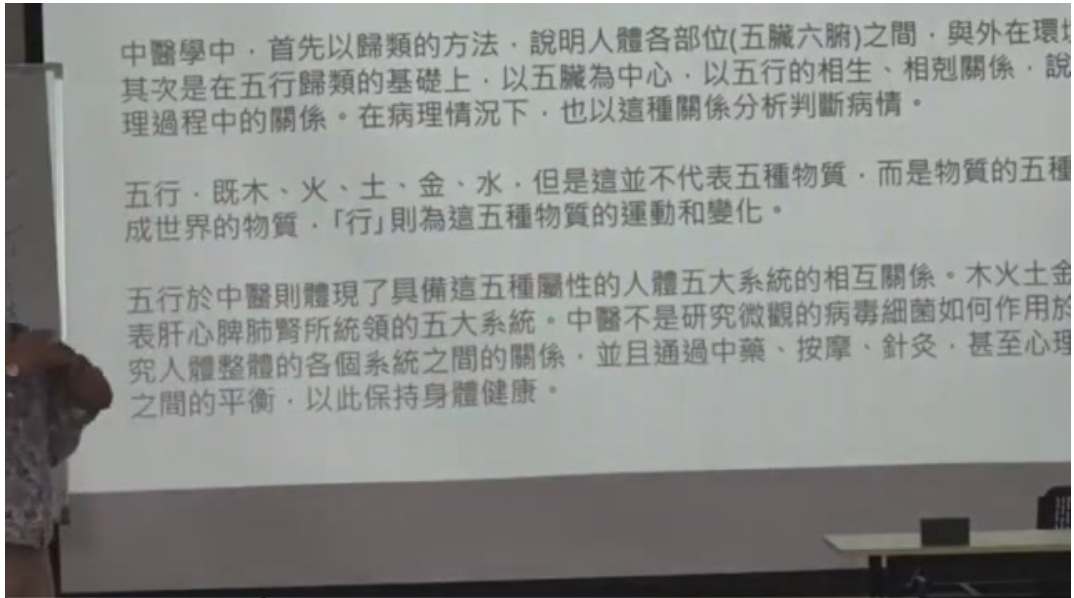


- ☒ 五行定義: 五行指木、火、土、金、水，但這並非五種具體物質，而是代表五種屬性及其運動變化。
 - “行”的含義：指這五種物質的運動與變化過程。
 - 中醫應用：五行對應人體五大系統（肝、心、脾、肺、腎所統領的系統）。
- ☒ 東西方對比: 西方神話體系中有“風、火、土、水”四元素，中國多了一個“金”。
 - 原因：金屬（如金、銀、銅、鐵）和石頭等堅硬物質在自然界中普遍存在，因此被納入五行體系。
- ☒ 五行自身變化: 每種屬性本身也會發生變化，例如：
 - 火：從50度到 100度，從小熱變大熱，甚至到太陽的溫度。
 - 水：溫度過低會變成冰塊。
- 2) 五行在中醫學中的應用 47:49



- ☒ 五行學說核心: 研究木、火、土、金、水五類物質的運動變化及其相互關係。
 - 關係類型：相生（相互促進）和相剋（相互制約）。
- ☒ 中醫整體觀: 中醫不研究微觀的病毒細菌如何作用於人體，而是研究人體整體各系統之間的關係。
 - 治療手段：通過中藥、按摩、鍼灸甚至心理調節，維持各系統之間的平衡，從而保持健康。

3) 五行與自然現象及病理變化 49:10



五行與自然之氣對應: 木、火、土、金、水分別對應風、暑、溼、燥、寒。

- 正常狀態: 這些是自然界正常存在的氣候, 如風、夏天暑氣、溼氣、秋天燥熱、冬天寒冷。



從正常到邪氣 (六淫) : 當某種自然屬性過度時, 就會變成致病因素 (外邪或六淫)。

- 舉例1 (溼氣過重) : 前陣子連續下雨, 溼氣過重, 導致人體無法適應, 出現過敏、溼疹增多。

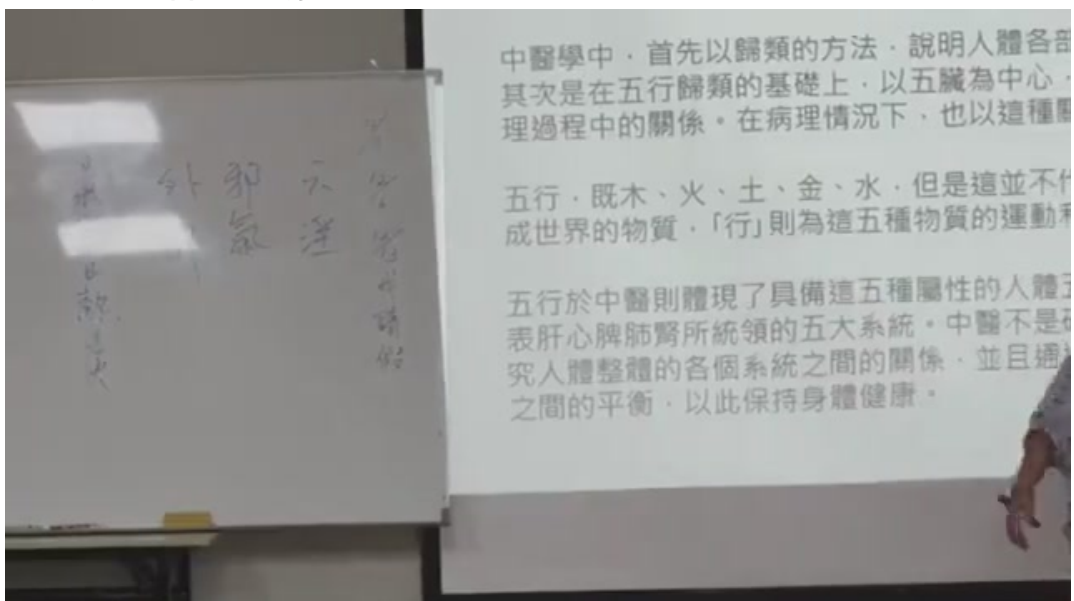
- 舉例2 (燥氣過重) : 朋友去甘肅 (乾燥、海拔高), 因身體殘留熱症, 加上環境過燥, 導致連續十天流鼻血。

- ☒ 解決方法: 用凡士林塗抹鼻腔內部滋潤, 或用蜂蜜直接吞服潤喉, 無需吃藥。



核心原理: 理解五行的生剋關係後, 可以用自然的方法調整身體, 將邪氣轉化為正常之氣, 恢復陰陽平衡。

4) 五行學說與中醫診斷治療 52:45

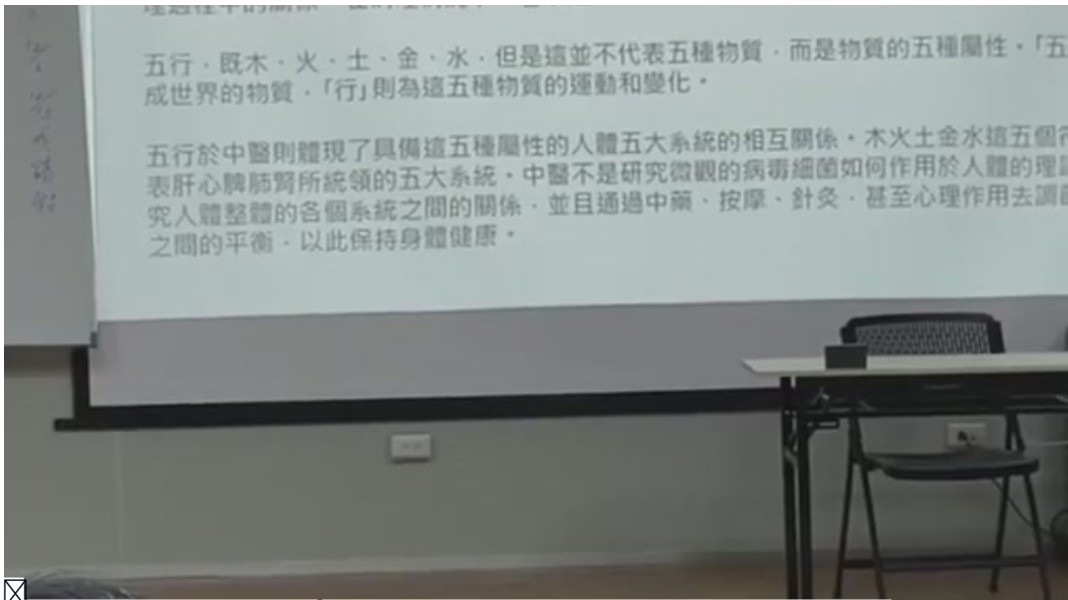


五行對應顏色與臟腑:

- 木→青→肝; 火→赤→心; 土→黃→脾; 金→白→肺; 水→黑→腎。

- 診斷應用：若臉上出現青色，提示肝有問題，可用剋肝的食物或藥物進行治療。
- ☒ 中醫診斷的重要性：診斷比開方更難、更重要。
 - 教學理念：打好基礎，讓學生離開課堂後能自行判斷，而不是死記硬背固定配方。

5) 中醫診斷的難點與重要性 56:09



- ☒ 同病異治（以經痛為例）：同樣是經痛，病因不同，治療方法完全不同。
 - 虛証：患者按壓小腹（加壓後感覺舒服），因內部空虛導緻。
 - 寒証：患者喝巧剋力、紅糖水、熱水後疼痛緩解。
 - 氣虛下陷：患者感覺小腹下墜，因氣虛不足甚至臟器下垂。
 - 瘀証：患者不敢動，輕輕觸碰就痛，因瘀寒導緻氣血不通。
- ☒ 誤診後果：若辨証錯誤，治療會無效甚至加重病情。
 - 舉例：寒証用補虛藥無效；瘀証用補虛藥會加重堵塞，導緻更痛。
- ☒ 核心結論：中醫難在診斷（辨証論治），而非開方。必須準確判斷病因，纔能給出正確治療方案。

4. 五行屬性記憶表格 56:32

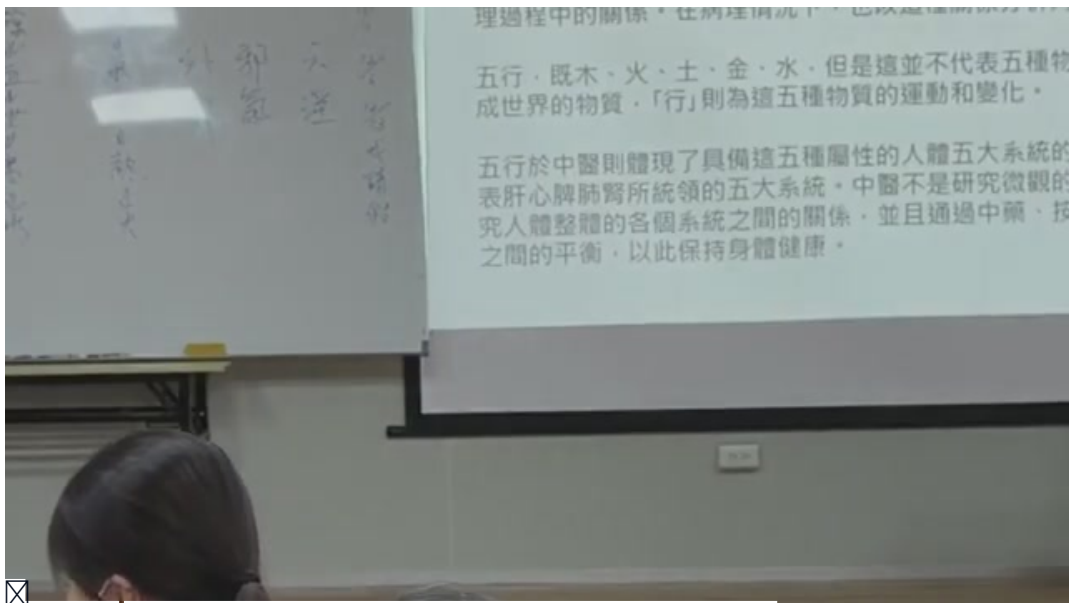
1) 五行與人體系統的關係 56:41

- ☒ 五行本質：木、火、土、金、水併非五種具體物質，而是代表五種屬性。
- ☒ “行”的含義：指這五種物質的運動與變化規律。
- ☒ 中醫應用：五行代表人體五大系統（肝、心、脾、肺、腎）之間的相互關係。
- ☒ 中醫診療思路：不研究微觀病毒細菌，而是研究人體整體系統間的平衡，通過中藥、按摩、鍼灸甚至心理作用來調節。

2) 五行屬性記憶表格的重要性及應用 56:50

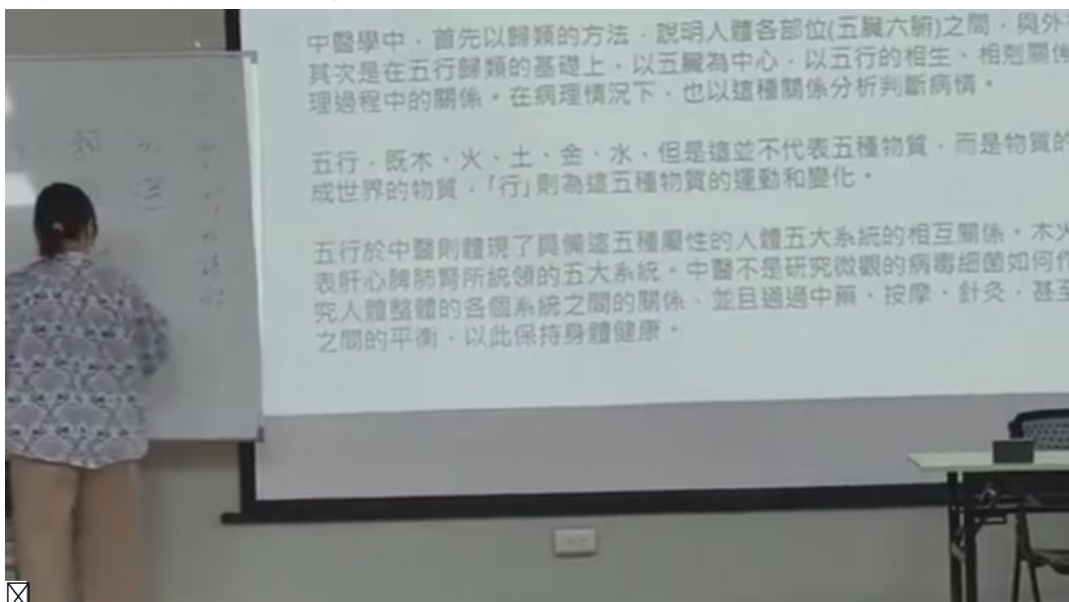
- ☒ 必須背誦：老師很少要求背誦，但此表格是例外，需要像反射性答案一樣記住。
- ☒ 記憶內容：木火土金水 → 肝心脾肺腎 → 筋脈肉皮骨 → 青赤黃白黑。
- ☒ 應用示例（秋季養生）：
 - 推理邏輯：秋季對應肺、皮毛、白色、燥。因此秋天應吃白色食物潤肺，保護皮毛。
 - 實際應用：冰箱裡白色的、潤燥的食物（如潤肺食材）都適合秋季食用。
 - 注意事項：白蘿蔔和薏仁雖為白色，但不適合秋季潤燥。
- ☒ 皮膚與頭髮養護：肺主皮毛，補肺可改善皮膚乾燥、瘙癢、不滋潤，以及頭髮易掉易斷的問題。
- ☒ 記憶方法：自己畫表格，反復默寫，寫錯就劃掉重寫，直到形成肌肉記憶。

3) 五行學說在中醫學中的應用 01:03:32



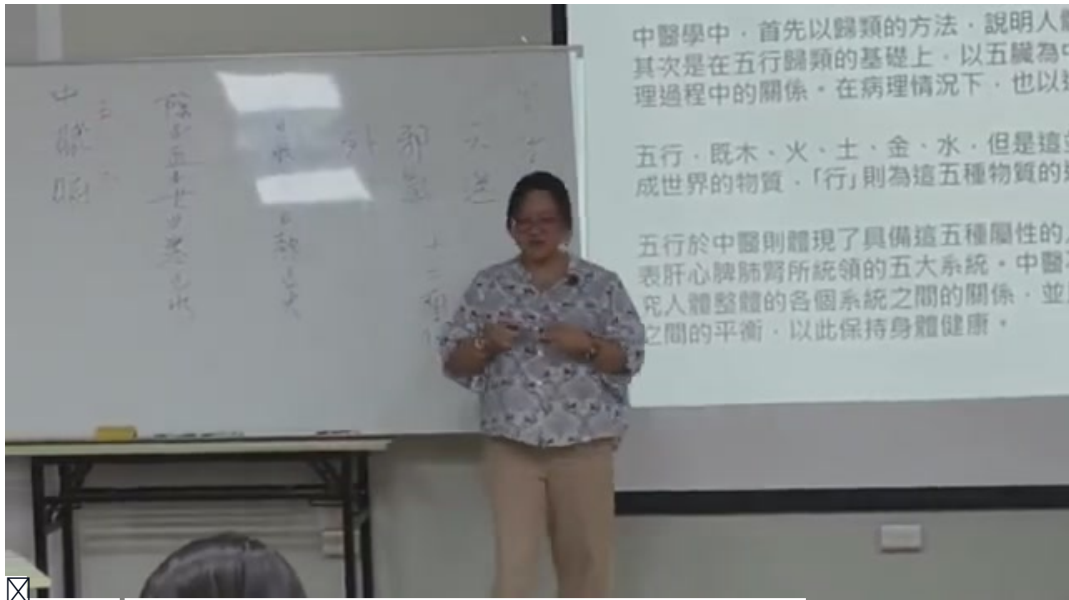
- ☒ 核心作用: 將鬆散的知識或生活常識整合成系統化的知識體系。
- ☒ 中醫的理科屬性: 中醫學本質是理科和工科，核心是“歸類”能力。
- ☒ 生活常識的整合: 五行學說將從小到大積累的常識進行歸類，例如用寒涼食物（蒲公英）壓制熱性炎症（喉嚨發炎），就像用冰水降低熱水溫度一樣，是物理原理的類比。

4) 中醫五臟與西醫臟器的區別 01:03:41

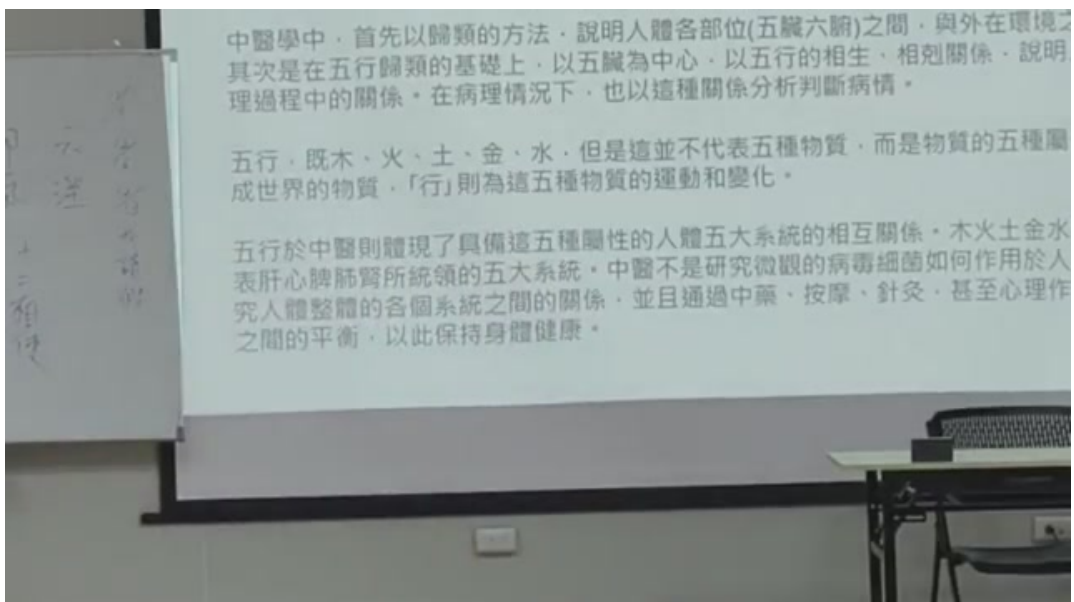


- ☒ 中醫“臟腑”: 指五臟六腑，共11個功能系統。
- ☒ 西醫“臟器”: 指心臟、肝臟、肺臟等具體器官，每個器官有獨立功能。
- ☒ 核心區別: 中醫的一個“臟”或“腑”是一個功能系統，而非單一器官。
- ☒ 《黃帝內經》比喻: 將人體比作朝廷，五臟六腑是 12位官員（12香使），各司其職，互相協作但互不越權。

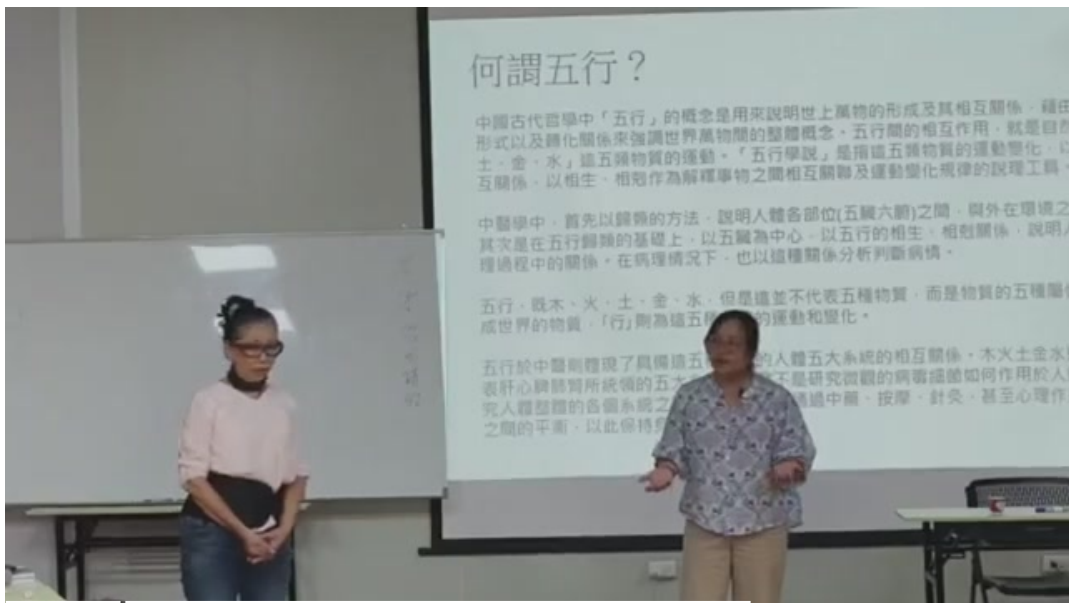
5) 中醫五臟的獨特功能與系統觀念 01:05:05



- ☒ 各司其職: 每個臟腑都有自己管理的部位和功能，不能互相替代。
 - ☒ 系統觀念: 每個臟腑的功能是一個完整的系統，例如腎在中醫中負責生殖、生長發育，與西醫的排尿、排毒功能完全不同。
- 6) 中醫腎的獨特功能 01:06:03



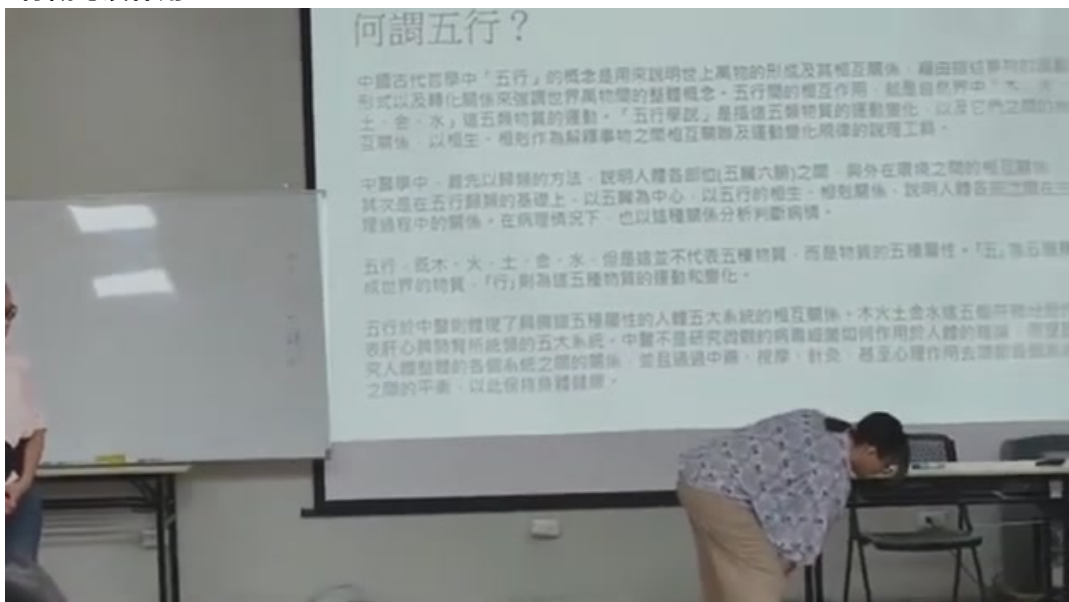
- ☒ 核心功能: 主管生殖、生長發育。
 - ☒ 具體表現:
 - 決定第二性徵的發育是否正常。
 - 影響身高增長。
 - 決定能否生育、懷孕。
 - ☒ 臨牀驗證: 90%的“轉骨方”（促進生長發育的方劑）藥材都是補腎的。
- 7) 何謂五行 01:07:40



- ☒ 哲學概念: 中國古代哲學用五行說明萬物的形成及相互關係。
- ☒ 運動變化: 五行學說強調五種物質的運動變化，以及它們之間的相生相剋關係。
- ☒ 說理工具: 作為解釋事物相互關聯及運動變化規律的工具。

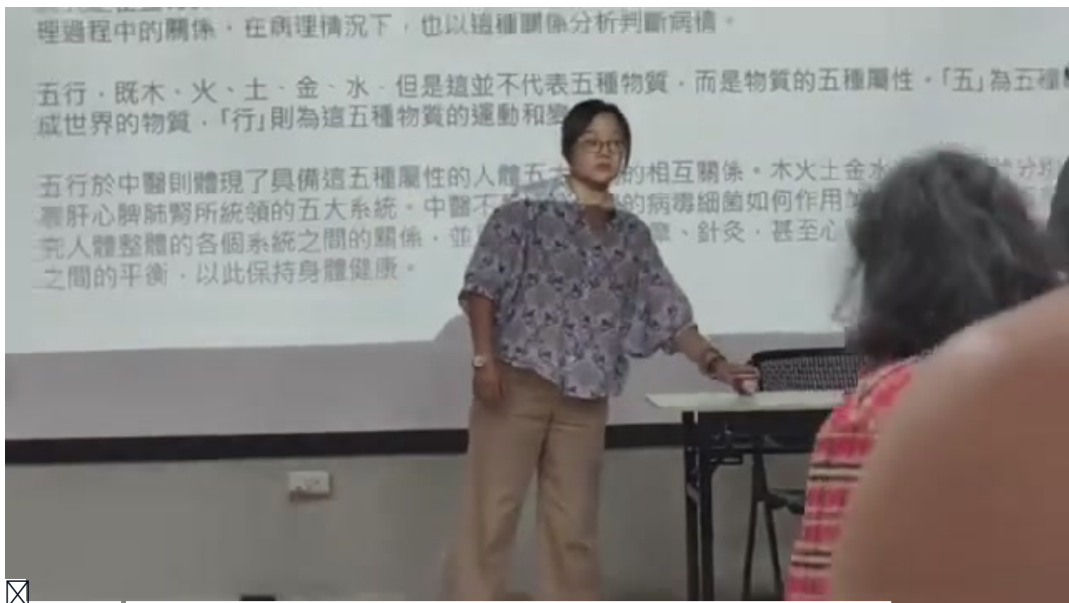
5. 五行歸類方法 01:08:02

1) 五行概念及作用



- ☒ 歸類方法: 首先用歸類法說明人體各部位（五臟六腑）與外在環境的相互關係。
- ☒ 以五臟為中心: 在五行歸類基礎上，以五臟為中心，用相生相剋關係解釋生理過程。
- ☒ 病理分析: 在病理情況下，也用五行關係分析判斷病情。

2) 五行代表的人體五大系統 01:08:38



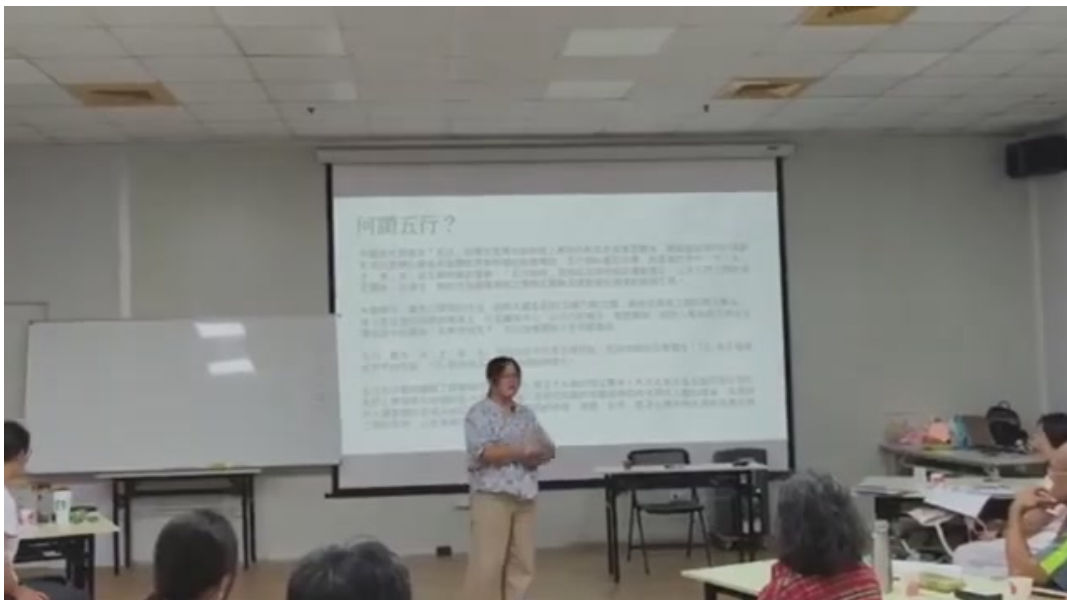
- ☒ 五大系統: 木火土金水分別代表肝、心、脾、肺、腎所統領的五大系統。
- ☒ 中醫整體觀: 中醫研究人體整體系統間的關係，通過中藥、按摩、鍼灸甚至心理作用維持平衡，保持健康。

6. 課程導入與五行基礎 01:11:42

1) 講師自我介紹與課堂互動 01:11:44

- ☒ 講師背景: 孫老師，職業軍人出身，具備主觀軍事造價經驗，強調服務熱忱。
- ☒ 課堂氛圍: 鼓勵學生大膽提問，不要擔心問題“很蠢”。
 - 你的問題可能是別人的問題，也可能是別人沒想到的觀點，能幫助課堂延伸更多內容。
 - 講師講課邏輯會隨經驗變化，不同班級內容可能不同（如案例分享）。

2) 五行概唸及其在中醫學中的應用 01:12:35



- ☒ 五行定義: 中國古代哲學概唸，用來說明世上萬物的形成及其相互關係。
 - 五: 構成世界的五種物質屬性（木、火、土、金、水），併非五種具體物質。
 - 行: 這五種物質的運動與變化。
- ☒ 五行學說核心: 通過“相生、相剋”解釋事物間的相互關聯與運動變化規律。
- ☒ 中醫應用:
 - 歸類方法: 說明人體各部位（五臟六腑）之間，以及與外在環境的相互關係。

- 生理與病理：以五行為中心，用相生相剋關係說明人體各部在生理過程中的關係，併用於分析判斷病情。
- 整體觀：中醫不是研究微觀病毒細菌，而是研究人體五大系統（肝、心、脾、肺、腎統領）的相互關係，通過中藥、按摩、鍼灸、心理作用調節平衡。

3) 案例分享：中醫經驗的重要性 01:13:42

- ☑ 經驗的價值：中醫“老”醫生經驗多，看過的病症多，人生歷練穩重。
- ☑ 案例一：子宮脫垂：患者子宮掉到裙子外面，動作淡定，說明臨牀可見各種奇特的病症。
- ☑ 案例二：頸部巨大腫塊：年輕女性脖子比肩膀大，腦袋呈金字塔形，生命僅剩不到半年。
- ☑ 核心觀點：經驗豐富的醫生能處理更多複雜、罕見的病症。

4) 個人經歷：從質疑到認可 01:14:05

- ☑ 初期睏境：因長相娃娃臉，剛當醫生時無人信任，病人很少。
- ☑ 轉折點：開始做中醫美容，病人數量激增。
 - 說服力：自身娃娃臉（47歲看起來年輕）成為活廣告，尤其在美國，被誤認為 20 多歲跳級畢業的醫生。
 - 案例：為患者治療急性腰扭傷時，被問及年齡（36歲），患者當場打電話叫來 26 歲的妻子，對比之下妻子看起來更老。
- ☑ 結論：保養與不保養差異巨大，年輕狀態可以通過早期調養維持。

5) 個人健康經歷與中醫調理 01:15:40

- ☑ 個人病史：20歲前患有嚴重多囊性卵巢，經期極度不規律（9個月、6個月、15天不等），經期來7天痛15天，被臺灣兩家大醫院判定可能無法生育。
- ☑ 調理過程：
 - 在北京跟診一位婦科大家，老師發現其臉色發青，主動為其調理。
 - 老師嚴格管控其吃喝穿住睡（約100條規則），持續一年多。
 - 兩年後回臺灣復查，多囊性卵巢痊癒。
- ☑ 關鍵啟示：22歲開始養生，雖然後來只遵守了約20條規則，但效果遠超常人。

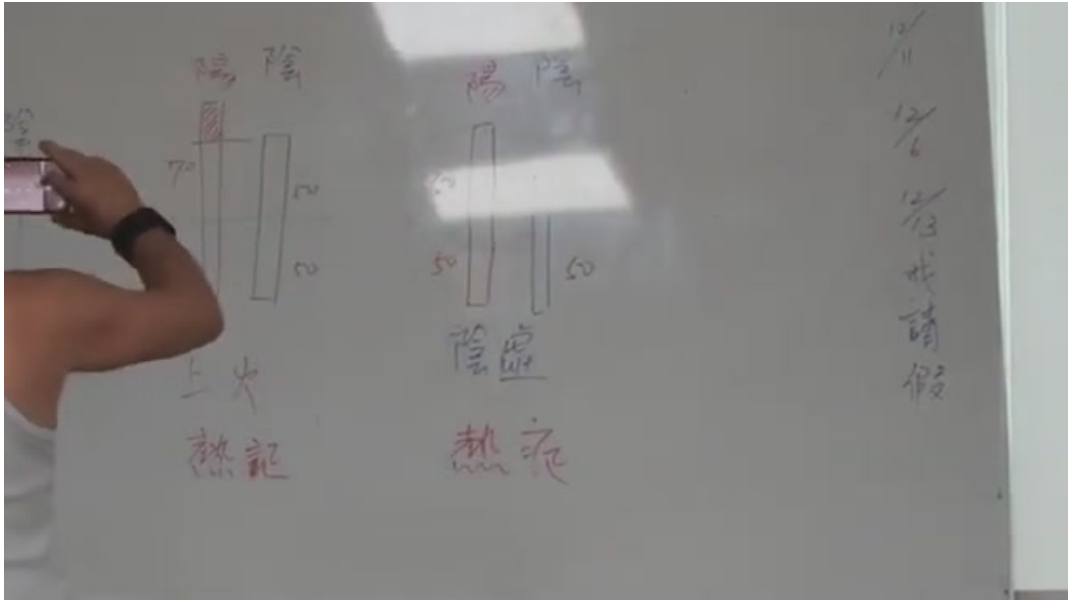
6) 養生的重要性與實踐 01:17:52

- ☑ 養生時機：養生不是退休後纔開始，越早開始越好。
 - 年齡對比：60歲開始比70歲早10年，70歲比75歲早5年。
 - 75歲以上：應保持心情愉悅，享受生活，恢復年輕健康已不現實。
- ☑ 核心原則：情緒（肝）是當代健康的關鍵，情緒穩定比什麼都重要。
- ☑ “行”的變化與中庸之道：
 - 變化方向：“行”代表運動變化，往弱或往強變化都是不好的。
 - ☑ 舉例：冬天變暖（寒變弱），說明氣候在失衡。
 - 中庸之道：所有事物都應保持平衡，陽氣過盛同樣不好。
 - ☑ 舉例：晚睡（1-2點睡）傷肝傷膽，需要靠其他方法（如補陰）來平衡。
 - ☑ 陰虛陽亢：陰不足，陽浮躍在外，導緻晚上精神亢奮睡不著。正確做法是補陰（讓陰把陽拉下來），而不是直接瀉火。
- ☑ 飲食禁忌：冰水傷脾胃：
 - 案例：法國老先生70歲，脾胃不好，被告知不能喝冰水。一週後，他倒了兩盃冰箱裡的礦泉水，併辯解“沒有加冰塊”。
 - 正確做法：實在想喝冰的，可將冰飲料倒入馬剋盃，放到盃壁不再冒水珠（沒那麼冰）再喝；或一半冰一半常溫。
 - 核心：脾胃是“後天之本”，一旦受傷，所有飲食狀況都會混亂。

7. 五行釋義 01:19:07

1) 五行世界的形成 01:24:54

- ☑ 何謂五行 01:28:54



- ☒
- ☒ 上火（陽盛）：陽多陰正常，出現熱証（言字邊的“証”，指症型而非症狀）。
 - 表現：全身熱、汩紅，舌頭鮮紅色，體溫持續偏高，情緒暴躁。
- ☒ 陰虛（陰虛火旺）：陰不足而陽正常，導緻陽相對偏多，也出現熱象，但本質是陰虧。
 - 表現：五心煩熱（手心、腳心、心區發熱），潮熱（忽冷忽熱，類似更年期綜合徵），情緒煩躁但不暴躁（表現為不停唸叨）。
 - 舌頭特徵：舌尖、舌邊發紅，舌體瘦小，常有裂紋。
- ☒ 易錯點：同樣是熱症，上火和陰虛的治療方向完全不同。
 - 誤治後果：若把陰虛火旺誤當上火來降火，會越降火越虛。因為降火會消耗陽氣，導緻陰更虛，熱症反復出現，形成惡性循環。
- ☒ 更年期綜合徵類比：24小時持續的熱涼交替，如同在三溫暖和烈日下反復交替，任何人都無法忍受這種煩躁。
- 4) 總結 01:33:28
- ☒ 陰虛火旺的舌頭表現 01:33:29
 - 典型舌象：舌頭尖尖的，中間有裂紋，或裂紋向四週延伸。
 - ☒ 正常舌頭伸出來是飽滿圓潤的。
 - 自我檢查：可以拿出鏡子觀察自己的舌頭是否有裂紋。
- ☒ 例題1：舌頭裂紋與健康狀況分析 01:33:38
 - 題目解析
 - ☒ 審題與考點：通過觀察舌頭裂紋的位置和形態，判斷對應的臟腑問題。
 - ☒ 解題思路/分析：
 - ☒ 裂紋在舌尖附近：可能有血瘀。
 - ☒ 裂紋在舌中間：脾胃不好（脾虛）。
 - ☒ 裂紋嚴重且延伸：陰虛、精液不足。
 - ☒ 舌苔黃：有熱。
 - ☒ 舌苔白：有寒。
 - ☒ 答案：不同位置的裂紋對應不同臟腑問題，需結合其他症狀綜合判斷。
- ☒ 舌頭健康與年齡的關係 01:35:24
 - 年齡因素：判斷舌頭是否健康需考慮年齡。
 - ☒ 舉例：70歲老人的舌頭，即使有些病態，放在65歲也算很好，說明身體狀況在同齡人中是優秀的。
 - 整體評估：不能單看舌頭的病態，要結合年齡、慢性病等綜合評估。
- ☒ 陰虛與身體消耗的關系 01:36:20

- 陰虛成因: 長期消耗導緻, 如熬夜、過度勞累。
- 應對方法: 需要持續補陰 (如用玉竹、麥蘗泡水)。
- 現狀: 老師指出, 在座約 22人中, 至少 20人存在不同程度的陰虛 (長期消耗導緻), 但并非都有病, 而是處於亞健康狀態。

5) 早起陰虛調養方法 01:36:37

☒ 五行與中醫學基礎理論

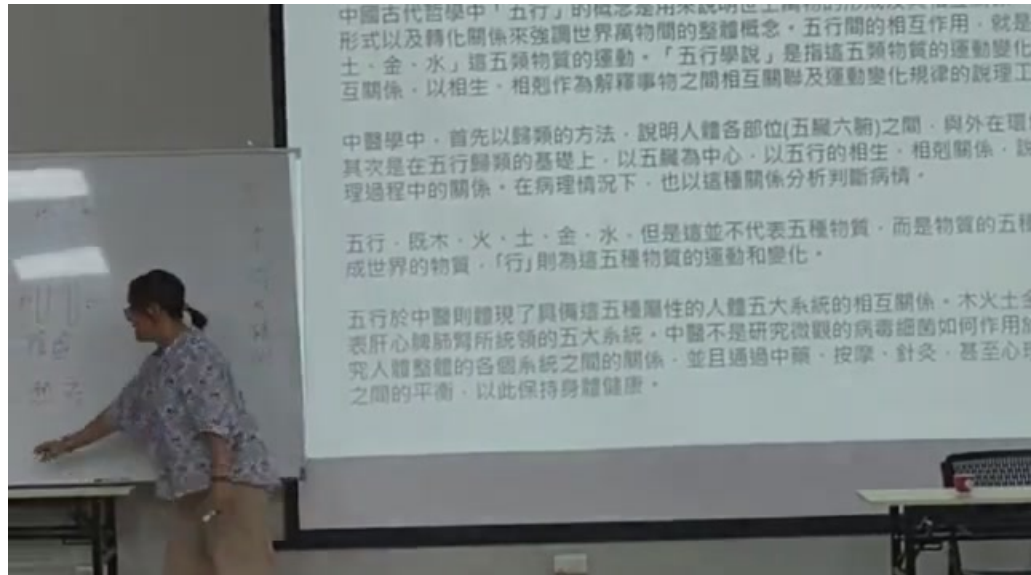
- 五行概唸: 五行指木、火、土、金、水, 代表物質的五種屬性, 而非五種具體物質。“行”指這五類物質的運動與變化。
- 五行學說: 通過相生、相剋的相互作用, 解釋事物間的關聯與運動變化規律。
- 中醫應用:
 - ☒ 以五臟 (肝、心、脾、肺、腎) 為中心, 將人體各部位與外在環境進行五行歸類。
 - ☒ 用五行的生剋關係, 說明人體生理過程中的相互聯系, 併在病理情況下分析判斷病情。
 - ☒ 中醫不研究微觀病毒細菌, 而是研究人體整體系統間的平衡, 通過中藥、按摩、鍼灸、心理作用等方式調節。

☒ 例題1: 陰虛的症狀與判斷 01:37:00

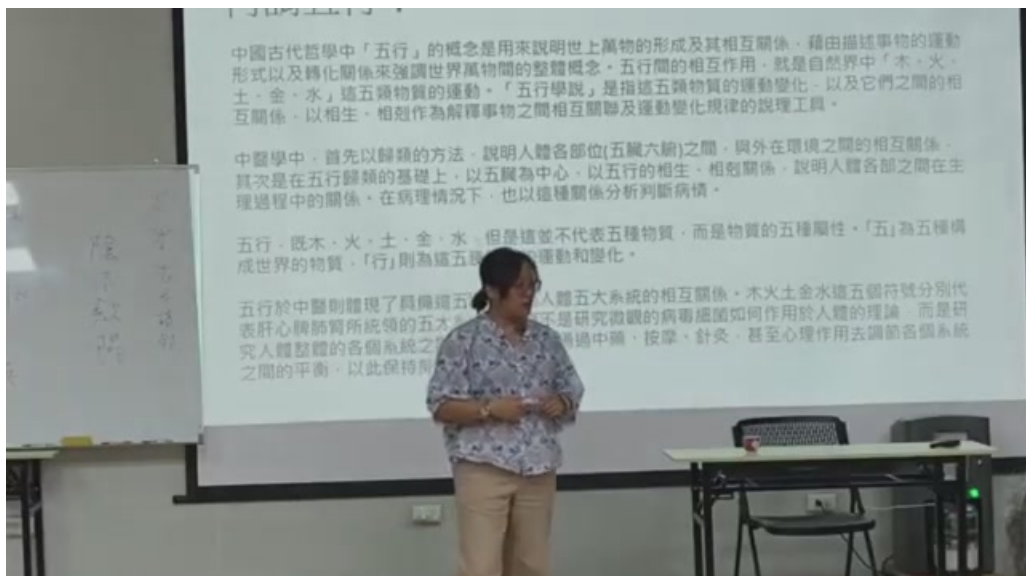


- 症狀描述: 肌肉摸起來偏硬, 像“牛肉乾”, 是陰虛導緻體內津液不足的表現。
- 中醫術語: 這種狀態在中醫裡稱為“陰不斂陽”。
 - ☒ 陰不斂陽: 陰氣不足, 無法收斂陽氣, 導緻陽氣浮越。
 - ☒ 典型表現: 晚上陽氣無法收斂, 人會很精神、睡不著, 即使到凌晨兩點眼睛還發亮, 可以打遊戲或看書。

☒ 例題2: 早起陰虛的調養方法 01:37:23

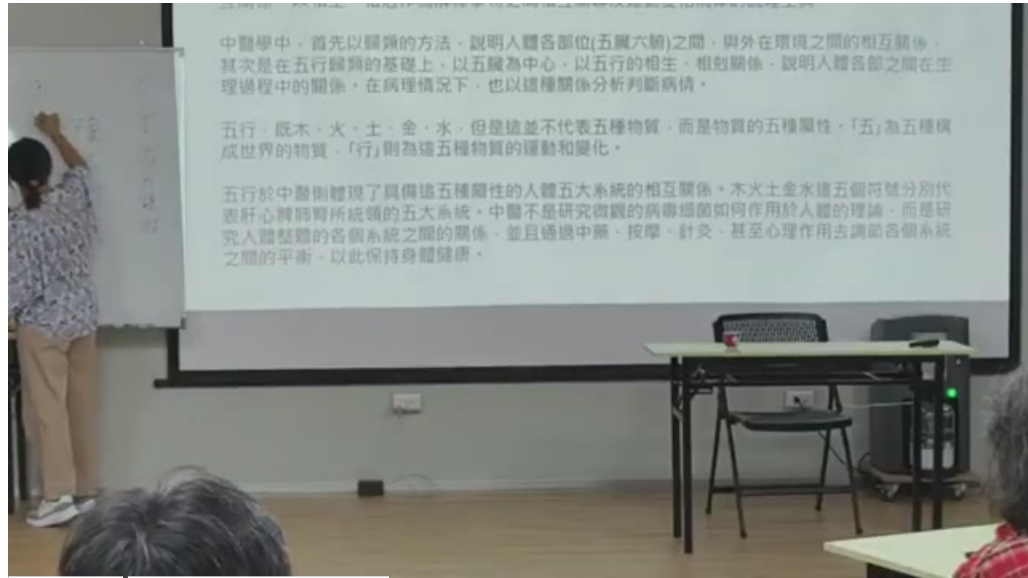


-
- 核心原則: 補足陰氣, 使陰氣能夠收斂陽氣, 從而恢復正常睡眠節律。
- 三個調養選項:
 - ☒ 選項一 (首選): 早睡 (晚上10點前)。但很多人難以做到。
 - ☒ 選項二: 早上喝一盃熱薑水。
 - ☒ 選項三: 喝“陰陽水”。
- 實際效果: 同時進行陰陽水和薑水調養不到一個月後, 身體會自動產生早睡的需求 (從凌晨2點睡變成晚上12點就撐不住)。
- ☒ 陰陽水的製作與飲用建議 01:38:00

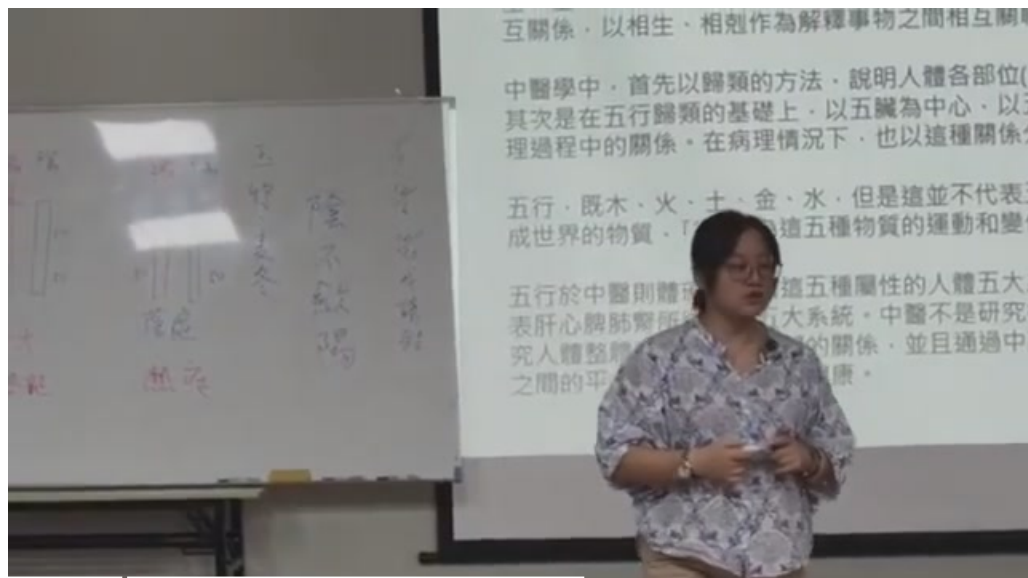


-
- 製作方法:
 - ☒ 準備一個帶蓋子的馬剋盃 (陶瓷材質最佳, 容量250-350ml即可)。
 - ☒ 晚上睡覺前, 將一盃煮滾的水倒入馬剋盃, 蓋上蓋子, 放在牀頭。
 - ☒ 第二天早上起來, 蓋子內側會凝結水蒸氣, 將蓋子上的水蒸氣流入盃中, 與盃中的水混合, 搖勻後飲用。
- 飲用方法:
 - ☒ 早上起牀後, 什麼事都不做 (不刷牙、不漱口), 先喝這盃陰陽水。
 - ☒ 水溫為常溫, 不是冰的。
- 注意事項:
 - ☒ 不可以用保溫壺代替馬剋盃, 因為保溫壺水蒸氣不夠, 無法凝結。

- ☒ 不可以加糖，會傷脾胃。
- ☒ 不要舔蓋子，打開蓋子水會自動流下來。
- ☒ 薑水的製作與飲用建議 01:42:23



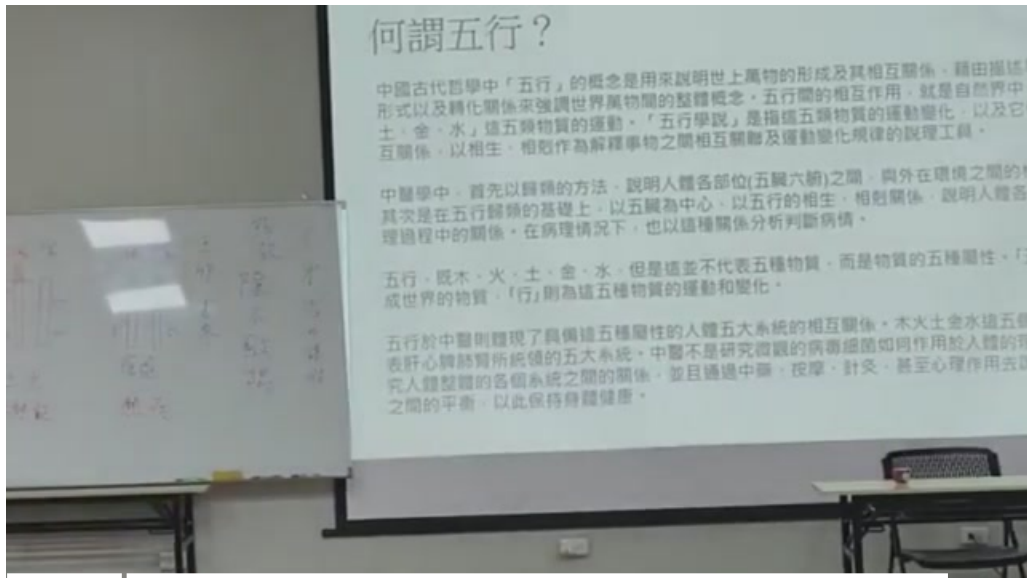
-
- 最佳做法: 早上起來現煮薑水。
 - ☒ 用一般炒菜用的薑片（不用老薑），切 2-3片，不用削皮。
 - ☒ 煮出350-500ml的水即可，不要煮太多。
- 偷懶做法: 晚上用保溫壺泡薑片，早上喝。
 - ☒ 保溫壺保溫8小時後，溫度會降到不燙嘴的程度，但能比馬荊盃多保溫 2-3 小時，有助於逼出薑的藥性。
- 飲用建議: 早上喝完陰陽水後，再喝薑水。如果時間緊張，兩個選一個做即可。
- ☒ 玉竹與麥蘖的補陰效果與使用建議 01:43:31



-
- 補陰效果: 玉竹和麥蘖煮水喝，補陰效果很好。
- 使用建議:
 - ☒ 麥蘖（麥門蘖）: 形狀像白色枸杞，略大。330ml的水壺，放8-10顆。
 - ☒ 玉竹: 有切塊和切片兩種。
 - ☒ 比例: 玉竹和麥蘖按 1:1的比例搭配。
 - ☒ 飲用方式: 作為日常茶飲，每天喝一些，比例不用太精確，屬於養生藥飲。
- 注意事項: 玉竹和麥蘖現在價格不太便宜。

6) 五行學說 01:45:15

☒ 五行概述



- 五行定義: 中國古代哲學概念, 指木、火、土、金、水五種物質的運動變化。
 - ☒ 五行併非指五種具體物質, 而是代表物質的五種特性。
 - ☒ “五”指構成世界的五種物質, “行”指這五種物質的運動和變化。
- 五行學說作用: 用相生、相剋的關係, 解釋事物間的相互聯系及運動變化規律。
 - ☒ 自然界中, 五行相互作用構成整體概念。
 - ☒ 中醫中, 五行用於說明人體各部位 (五臟六腑) 之間、以及人體與外在環境之間的相互關係。
- 中醫五行應用:
 - ☒ 生理: 以五臟為中心, 用五行相生相剋關係, 說明人體各部位在生理過程中的關係。
 - ☒ 病理: 在病理情況下, 用五行關係分析判斷病情。
 - ☒ 系統對應: 木、火、土、金、水五個符號, 分別代表肝、心、脾、肺、腎所統領的五大系統。
- 中醫研究視角: 中醫不研究微觀的病毒細菌如何作用於人體, 而是研究人體整體各個系統之間的關係。
 - ☒ 調節方式: 通過中藥、按摩、鍼灸, 甚至心理作用, 調節各系統之間的平衡, 以保持身體健康。
- ☒ 中醫資料來源與背景介紹 01:48:04
 - 資料出處: 課程資料來源於一位北京中醫藥大學的同學。
 - ☒ 該同學本科、碩士、博士均就讀於北京中醫藥大學 (中國 211、985工程的雙一流大學)。
 - ☒ 該同學專攻診斷學, 目前在北京發展, 每月回臺灣一次看診。
 - 資料可靠性: 資料經過該同學統整合理, 併由老師編排後, 經同學確認 “問題不大” 纔分享。
 - ☒ 資料編排分段清晰, 便於閱讀和做筆記。
 - ☒ 老師建議準備小筆記本, 記錄更多講解內容。
- ☒ 中醫分科與資料整理 01:49:24
 - 中醫分科: 在中國, 中醫分科非常清楚, 各科獨立。
 - ☒ 骨傷、推拿、整脊、鍼灸、按摩、開方, 都是不同的專業領域。
 - 資料整合: 課程資料是老師從各地同學處收集而來, 整合了他們在臨牀上的經驗和體會。

- ☒ 老師與同學會定期討論，交流在國內外遇到的案例和心得。

8. 五行與身體適應環境的能力 01:51:00

1) 體質的多樣性與辨識 01:51:03

☒ 體質分類的複雜性

- 體質類型多樣：坊間有金、木、水、火、土等五行體質分類，也有九種體質學說。
- 辨識不易：即使是老師本人，也不清楚自己具體屬於哪種五行體質，只知道自己“脾虛型”或“脾溼型”（導緻肥胖水腫）。
- 觀察實例：通過觀察他人臉色與身體膚色的差異、指甲顏色（如偏蛋白色），可初步判斷是否為“血虛型”或“氣虛型”。
- 學習順序：體質學說較為複雜，需要先掌握基礎理論，後續再深入學習。

2) 五行與人體系統的對應 01:52:15

☒ 五行的本質是系統

- 核心概唸：木、火、土、金、水不是指具體的物質，而是代表肝、心、脾、肺、腎這五大功能系統。
- 系統屬性：每個五行屬性都對應一個複雜的系統，需要理解其內部運作和相互關係。

3) 中醫對人體適應環境的研究 01:52:45

☒ 中醫的核心視角

- 研究重點：中醫不孤立地研究病毒和細菌，而是研究身體內部（木火土金水）各系統之間的相互關係，以及這些關係如何影響人體適應外界環境。
- 核心問題：身體內部的五行系統如何運作、修正，以幫助個體適應外界環境的變化？

4) 適應環境能力差異的實例 01:53:11

☒ 水土不服的根源

- 現象：同一旅行團中，有人生病，有人活蹦亂跳，差異在於適應環境的能力。
- 老一輩的土方法：帶半罐家鄉水，到異地後加入當地水喝下，可預防水土不服。
- 科學解釋：戰後嬰兒潮一代（如老師父母）因幼年營養不均衡，脾胃（後天之本）功能差，導緻身體無法快速適應新環境，需要借助外力（如家鄉水）來輔助適應。而經濟起飛後出生的一代，營養充足，脾胃功能好，自然不易水土不服。
- 核心結論：臟腑之間的平衡，不僅關乎內在健康，更決定了適應外在環境的能力。

☒ 極端環境下的適應案例

- 案例一（西藏）：有人從第一天就高山症、流鼻血，全程病懨懨；有人則能立刻適應，到處遊玩。差異在於心肺功能、肌肉體力、臟腑營養儲備。
- 案例二（阿拉斯加）：老師從 27°C 的洛杉磯到零下 39°C 的阿拉斯加，從第一天穿 14 件衣服、貼 16 個暖寶寶仍凍傷，到第五天適應到只剩 4 件衣服。同行朋友適應更快（兩天後剩 4 件）。
- 案例三（迪拜）：學姐初到迪拜感覺快乾死，一個月後完全適應。
- 核心結論：能否適應環境，取決於五臟六腑的功能和經絡的通暢程度。身體越好，轉換環境的能力越強，邪氣（如溼氣）能被代謝掉，不會累積成病（如溼疹）。

5) 提昇身體適應環境的方法 02:00:36

☒ 傳統與自然療法

- 傳統方法：中藥、按摩、鍼灸、推拿、拔罐。
- 自然療法：精油、頌鉢、音叉、音樂療法、白噪音等，均可用於調節身體狀況。
- 傳統目標：調養脾胃，使身體能更好地傳輸營養。

6) 現代生活中的情緒與壓力問題 02:01:15

☒ 現代疾病的主要誘因

- 核心轉變：相比過去，現在情緒問題、壓力問題、精神問題已成為導緻疾病的最大原因。
- 社會現象：因此，身心靈療法日益流行，因為許多人的“腦子”和“心”都生病了。

7) 自我調養與身心靈療法 02:01:34

☒ 自我調養的核心方法

- 核心原則：讓精神集中或放鬆。
- 具體做法：每天放下手機2小時（至少1小時），專心做一件事。
 - ☒ 可做的事：看紙質書（金庸小說亦可）、靜坐、打坐、發呆、泡茶、寫書法、畫畫。
 - ☒ 不可做的事：看手機、iPad、電腦等會閃屏、資訊爆炸的設備。這些設備強迫大腦快速接收信息，無法消化，導緻無法專心。
 - ☒ 例外：電子書（非藍光、不閃屏）相對優於手機小說。
- 個人實例：老師通過泡茶（專注水溫、時間、手法）來讓自己冷靜下來，對抗思慮過度的習慣。

8) 日常生活中的自我調整 02:02:01

☒ 專注當下的練習

- 目標：通過專注於眼前單一、緩慢的活動，達到放鬆和冷靜。
- 活動舉例：焚香、泡茶、看書、寫書法、畫畫。
- 關鍵區別：這些活動的共同點是信息輸入慢，需要主動思考（如“這個字怎麼寫好看”），而非被動接收快速信息。

9) 中藥與飲食養生 02:05:51

☒ 五行學說與中醫基礎

- 五行概唸：五行（木、火、土、金、水）併非指五種具體物質，而是代表物質的五種屬性及其運動變化規律。
- 五行歸類方法：中醫首先用歸類法，說明人體各部位（五臟六腑）之間，以及人體與外在環境之間的相互關係。
- 五行生剋關係：以五臟為中心，用五行的相生、相剋關係，解釋人體生理過程中的聯系。在病理情況下，也以此關係分析判斷病情。
- 五大系統對應：木、火、土、金、水五個符號，分別代表肝、心、脾、肺、腎所統領的五大系統。
- 中醫整體觀：中醫不研究微觀的病毒細菌如何作用於人體，而是研究人體整體各系統之間的關係與平衡，併通過中藥、按摩、鍼灸甚至心理作用來調節各系統，以保持身體健康。

☒ 四季養生與飲食調理

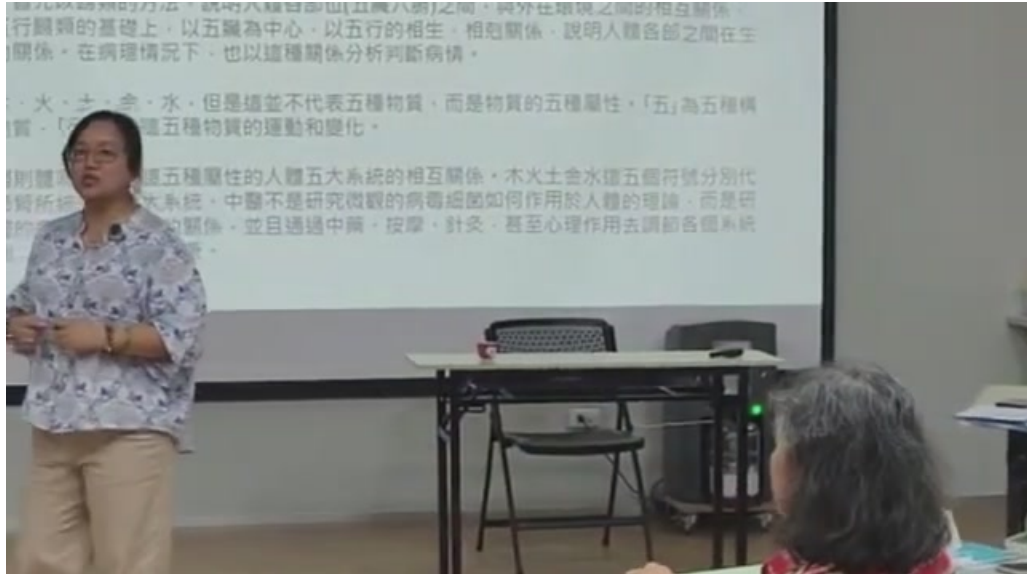
- 養生範圍廣汎：中藥、藥飲、茶飲、藥膳、湯藥、小零食、茶點、粥等，都屬於養生範疇。
- 節氣養生實例：老師曾跟隨師傅實踐“24節氣養生”，每個節氣都吃對應的食物（如特定粥、茶），那段時間身體狀態很好。
- 水分補充要點：
 - ☒ 水與飲料的區別：水是水，飲料是飲料，水分不等於水。
 - ☒ 每日飲水量：建議每天至少喝 1000-1500 毫升的白開水，其餘水分可從其他飲品補充。

☒ 藥材選購與使用經驗

- 平價藥材：老師提供的藥材多為平價藥材，一般中藥行都有，但品質可能不穩定，取決於藥材集散公司。
- 高價藥材：如果同學需要高價藥材，老師可以幫忙尋找或直接從朋友處拿貨。
- 藥材批發購買：老師習慣在固定的藥材批發店購買，一次買一斤或幾斤。

- 當歸酒製作實例：
 - ☒ 材料: 當歸（一斤）+ 紹興酒（一箱）。
 - ☒ 做法: 將當歸塞入紹興酒中浸泡。
 - ☒ 用途: 可做燒酒蝦、燉排骨、醉蝦等，也可少量飲用調理身體。
 - ☒ 浸泡時間: 一般近三個月可用，老師習慣浸泡一年。
 - ☒ 購買建議: 農曆年前（約 12月）去嘉義酒廠購買紀念酒，常有機會抽獎獲得更多酒。
- 女性經期調理: 經期不好的女性，可少量飲用當歸酒（約15毫昇的半盃），用於調理。

☒ 課堂互動與飲品分享



-
- 飲品來源: 老師正在考慮推出養生飲品，部分配方來自家中冰箱的食材，部分來自坊間看到的適合時令的配方。
- 大陸茶包: 老師北京的同學有自制茶包，但老師尚未試過，需試過確認口味後纔能分享給同學。
- 友情贊助: 有同學從大陸帶回茶包友情贊助給班級，目前臺灣沒有現貨。

9. 專注與身心調節 02:14:09

1) 泡茶時的專注狀態 02:14:11

- ☒ 專注的核心: 做一件事時，只做這一件事，不被其他事物干擾。
 - 例如：泡茶時，可以有兩三個人一起，但大家只專注於泡茶和聊天，不談論八卦、政治等無關話題。
 - 人數建議：一兩個人或兩三個人最佳，人多了容易變成茶會或派對，分散注意力。
- ☒ 專注與放鬆的區別: 專心做一件事是“充電”，而消耗腦力是“放電”。
 - 上班通常是在消耗腦力（放電），而專心泡茶、運動等是充電。
 - 放空不是放電，而是把不好的東西放掉。

2) 五行與人體系統平衡 02:14:23

- ☒ 五行定義: 木、火、土、金、水，不是五種具體物質，而是物質的五種屬性。
 - “五”代表構成世界的五類物質，“行”代表物質的運動和變化。
- ☒ 五行在中醫學的應用: 用五行屬性對應人體五大系統（肝、心、脾、肺、腎），研究系統間的相互關係。
 - 中醫不研究微觀的病毒細菌如何作用於人體，而是研究人體整體各系統之間的平衡。
 - 通過中藥、按摩、鍼灸甚至心理作用來調節各系統健康。

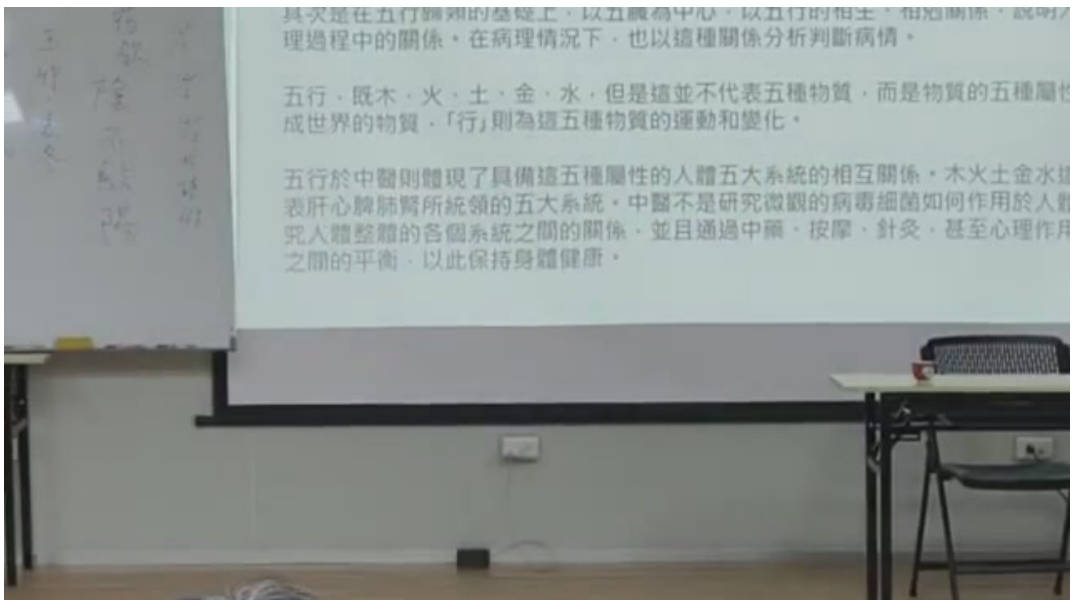
- ☒ 五行相生相剋: 用相生、相剋的關係解釋事物之間的相互影響和運動變化規律。
 - 在生理過程中，用五行關係說明人體各部位之間的相互聯系。
 - 在病理情況下，也用這種關係分析判斷病情。

3) 專注做一件事是充電 02:15:27



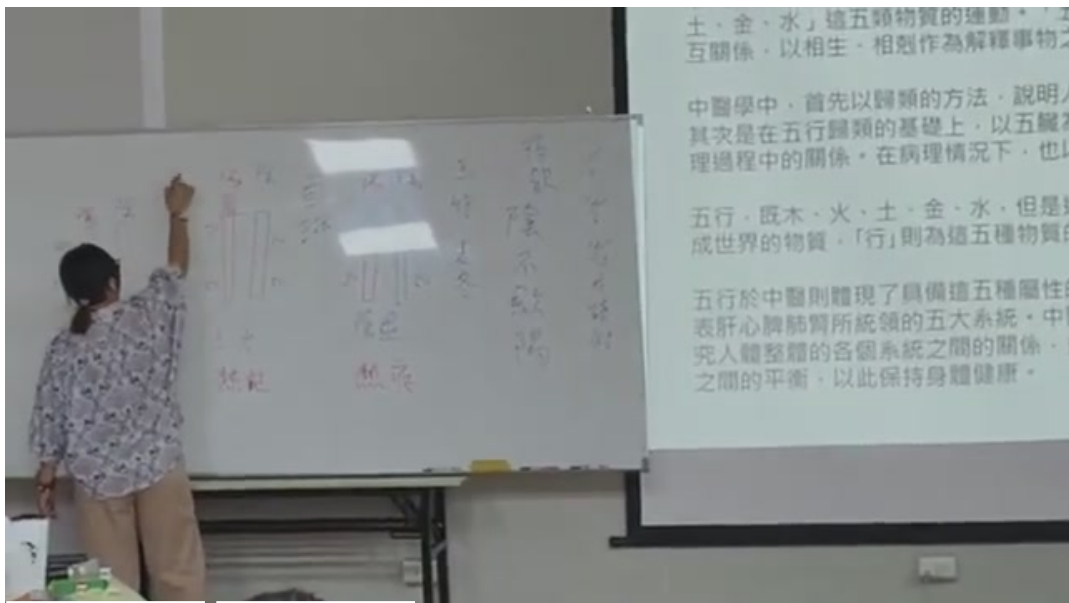
- ☒ 充電活動舉例: 專心運動、彈鋼琴等，都是只做單純一件事。
 - 彈鋼琴需要很專心做音樂，屬於充電。
 - 專心運動時，只專注於練肌肉、消耗體力，也是充電。
- ☒ 非生產性活動: 音樂、書法等不直接生產物質，但能帶來愉悅的心情，屬於充電。
 - 麻將因為有輸贏，容易產生得失心，不屬於單純的充電活動。

4) 保持單純，沒有得失心 02:16:44



- ☒ 單純活動的特點: 做任何事沒有得失心，很單純、簡單，就能讓心冷靜下來。
 - 例如：約朋友泡茶，大家只帶茶，專心泡茶幾個小時，沒有外物干擾。
 - 自己在家泡茶看書：用保溫壺裝熱水，小茶壺泡茶，點一支線香，看書喝茶，可以安靜度過一個下午或晚上。
- ☒ 實踐方法: 把工作全部放掉，安安靜靜做自己喜歡的事，隔天再好好工作。
 - 可以剪藥材做茶包，一次做十幾包，放在密封盒裡，想喝時拿一袋出來。

5) 曬太陽與陽氣補充 02:19:49



去黴的最佳方法:人出去曬太陽。

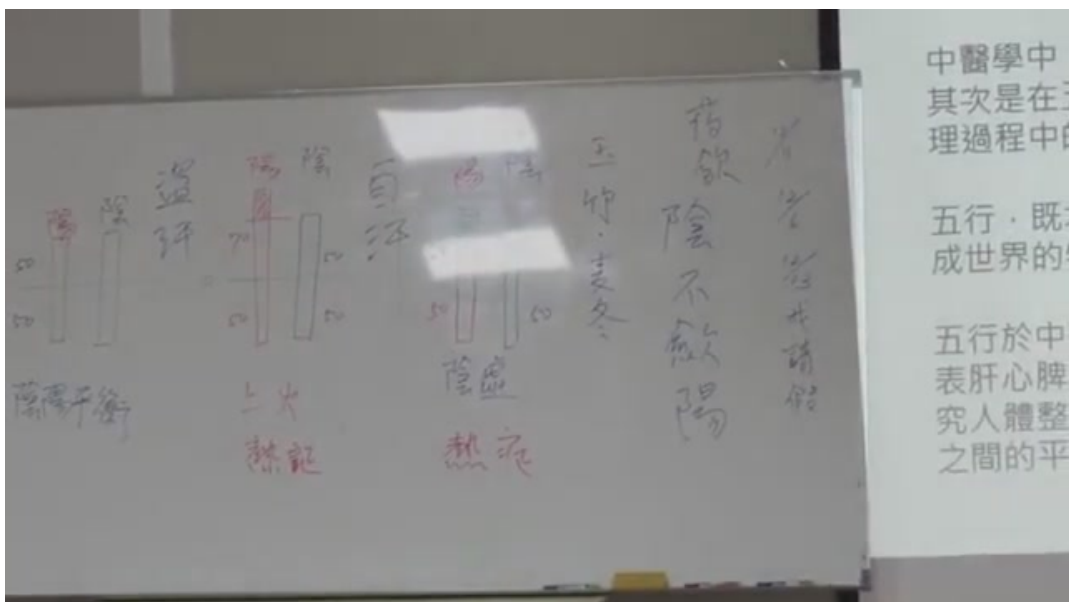
- 時間建議:每天在上午 10點以前、下午3點以後,出去曬15分鐘太陽。

- 尤其適合陽虛的人,特別是習慣待在冷氣房的人。



陽氣虛的症狀:會出現自汗(白天醒著時流汗)。

6) 自汗與盜汗的區分與調理 02:20:19



自汗:白天醒著的時候流汗,屬於陽虛不足。

- 調理方法:補陽,最簡單的方式是出去曬太陽。



盜汗:晚上睡覺時偷偷流汗,屬於陰虛不足。

- 調理方法:補陰。

10. 蜂蜜水及肉桂使用注意 02:20:53

1) 五行與中醫學基礎理論 02:20:55



五行概念:指木、火、土、金、水五類物質的運動變化,併非五種具體物質,而是五種屬性。



五行學說作用:作為解釋事物間相互關聯及運動變化規律的說理工具,核心是相生、相剋關係。



中醫學應用:

- 歸類方法:說明人體五臟六腑之間,以及人體與外在環境的相互關係。

- 以五臟為中心: 在五行歸類基礎上，用相生相剋關係解釋人體各部在生理、病理過程中的關係。
- 診斷與治療: 病理情況下，用五行關係分析判斷病情；通過中藥、按摩、鍼灸甚至心理作用調節各系統平衡。
- ☒ 五大系統符號: 木、火、土、金、水分別代表肝、心、脾、肺、腎所統領的五大系統。
- ☒ 中醫特點: 不研究微觀病毒細菌，而是研究人體整體各系統間的平衡。
- 2) 肉桂的特性和適用人羣 02:21:06
- ☒ 肉桂特性: 非常熱、燥，且行氣走竄。
- ☒ 適用人羣: 陽虛、陽氣不足、末梢循環差的人（如老師父親：很瘦、陽虛）。
- ☒ 不適用人羣: 陰虛不足的人（如當前大部分同學舌苔狀況），服用肉桂等於火上澆油。
- 3) 蜂蜜與肉桂粉的流行使用及建議 02:22:08
- ☒ 流行現象: 近期流行喝肉桂加蜂蜜水。
- ☒ 效果差異: 一半人有效，一半人無效，少數人出狀況。
 - 無效者隱患: 當下雖無反應，但狀況會潛伏體內，待身體虛弱時爆發。
- ☒ 建議:
 - 不推薦: 目前課堂同學舌苔狀況大多不適合。
 - 已購買者處理: 蜂蜜留下，肉桂可泡咖啡、做肉桂捲、鹵肉等，或給家中陽虛、手腳冰涼者飲用。
 - 替代用法: 肉桂泡腳效果更好。
- 4) 肉桂的其他使用建議 02:23:06
- ☒ 肉桂泡腳: 可行且效果好，尤其適合冬天。
- ☒ 泡腳配方:
 - 基礎配方: 肉桂粉 + 熱水 + 一瓶蓋米酒（或高粱酒），行氣走竄效果更好。
 - 進階配方（鹵肉汁泡腳法）: 肉桂、鬍椒粒、花椒、八角、香葉等辛香料，乾鍋炒香（不加鹽油），煮水後兌涼水泡腳，泡前加一瓶蓋酒。
- ☒ 注意事項:
 - 頻率: 一週一次即可，整個冬天堅持，可改善手腳冰冷。
 - 適用人羣: 尤其適合血瘀經痛、手腳冰冷的女性。
 - 材料區別: 鬍椒用鬍椒粒，非鬍椒粉；花椒用花椒粒。
 - 炒制: 炒過效果更好，不炒也可。
 - 時機: 寒流來臨時泡最過癮，臺灣約 10月底、11月初開始。
- 5) 肉桂泡腳的方法及益處 02:23:54
- ☒ 泡腳盆選擇: 建議高盆，效果優於矮盆。
- ☒ 水位要求:
 - 矮盆: 至少泡過三陰交（內踝高點往上四指處，約小腿三分之一高度）。
 - 高盆: 盡量泡過足三裡。
- ☒ 蓋浴巾/毯子的好處:
 - 保溫: 熱氣聚集，形成乾蒸效果。
 - 防寒: 避免泡腳時毛孔張開，寒氣入侵。
 - 防滑: 泡完腳迅速擦乾，防止溼腳起身摔倒。
 - 增效: 提高泡腳效果。
- ☒ 總結: 有泡比沒泡好，高盆比矮盆好，蓋毯子比不蓋好。
- 11. 泡腳注意事項 02:26:42
- 1) 泡腳盆的選擇與水位要求 02:26:49



- ☒ 矮盆: 水位至少超過三陰交（內踝上四指）。
- ☒ 高盆: 水位盡量超過足三裡。
- ☒ 蓋毯子: 無論矮盆高盆，建議用浴巾或毯子蓋住，防止熱氣散失和寒氣入侵。
- 2) 泡腳時蓋浴巾或毯子的好處 02:27:26
 - ☒ 保溫乾蒸: 熱氣聚集，形成乾蒸效果。
 - ☒ 防寒入侵: 避免毛孔張開時寒氣進入。
 - ☒ 防滑安全: 泡完迅速擦乾，防止溼腳摔倒。
 - ☒ 效果提昇: 提高泡腳效果。
- 3) 課程補充說明與復習建議 02:29:20
 - ☒ 課程目的: 通過18週課程，讓學生了解自身屬性變化，建立中醫邏輯，而非立刻學會診斷。
 - ☒ 復習方法:
 - o 錄音復習: 老師不戴耳機，可自行錄音，雲端有存檔。
 - o 多聽多記: 學術性內容易忘，建議多聽錄音，記錄問題。
 - ☒ 舌苔觀察示例: 漂亮舌苔特徵：舌形微胖、顏色淡粉、無嚴重白苔。

三、知識小結

知識點	核心內容	考試重點 / 易混淆點	難度系數
藥材儲存與藥效	黃芪等根莖類藥材放冷藏 / 冷凍不易壞，但藥效隨時間遞減，建議 1-1.5年內用完；果實類（如枸杞）易“跑糖”，藥效歸零	藥材“不會壞” ≠ “藥效還在”；果實類與根莖類儲存差異	★★☆☆☆
秋季潤燥與五行	秋季屬燥，對應肺，宜用白色食物（如水梨）潤肺；需加冰糖作“藥引”	“精液” ≠ 水分；白蘿蔔非秋季時令食物	★★★★☆
貴重藥材鑑別	石斛、人蔘、蟲草、藏紅花易造假；野生與養殖差異在於“道地藥材”和地氣	鐵皮石斛真假鑑別；人蔘年份造假（6年變40年）	★★★★☆
中藥熬制技術	熬藥需注意：火源（炭/p 斯/電）、器具（砂鍋/陶鍋/不鏽	科學中藥藥效僅為湯劑的1/3至 1/6；	★★★★☆

	鋼鍋）、水質、浸泡、先煎後下	湯劑有效成分熬出需40分鐘-1小時	
五行哲學基礎	五行（木火土金水）代表屬性而非物質；中醫邏輯是哲學，需“望聞問切”四診合參	順序必鬚為“木火土金水”；陰陽是相對概念（如0度在-12度面前算熱）	★★★★★
同病異治與異病同治	同是失眠，病因不同（陰虛/陽虛/肝鬱）治法不同；不同病（熱症/新冠）若病機相同可同方	診斷正確後，所有判斷需“自圓其說”	★★★★☆
陰虛火旺vs上火	上火：陽多陰正常，全身熱、舌鮮紅、暴躁；陰虛：陰不足陽正常，五心煩熱、潮熱、舌有裂紋	誤降火會導緻越降越虛；陰虛需補陰而非瀉陽	★★★★★
體質調理方法	陰陽水（隔夜水蒸氣+涼白開）補陰；薑水補陽；玉竹麥蘗茶飲；泡腳需超三陰交	肉桂蜂蜜水不適合陰虛體質；泡腳後需蓋毯子防寒氣入侵	★★★☆☆
專注力與養生	每天靜心1-2小時（泡茶/書法/畫畫），避免手機等閃屏資訊，可調節情緒與壓力	專注“非生產性”活動（無得失心）纔能充電	★★☆☆☆

對比項	上火（實熱）	陰虛火旺（虛熱）
病因	陽多陰正常	陰不足陽相對多
症狀	全身熱、舌鮮紅、暴躁	五心煩熱、潮熱、舌有裂紋、煩躁
治法	瀉火	補陰（不可瀉火）
誤治後果	暫時緩解	越瀉越虛

對比項	自汗	盜汗
時間	白天醒著時	晚上睡覺時
病因	陽虛不足	陰虛不足
治法	補陽（曬太陽）	補陰