

望聞問切 ～ 搭看趣

第 02 堂 1150920 圖文筆記

授課日期 2026.09.20 | 全長 2 小時 30 分

本集重點摘要

1. 課程從《尚書·洪範》「水曰潤下、火曰炎上、木曰曲直、金曰從革、土曰稼穡」切入，說明五行是萬物的屬性分類，以及相生相剋的基本規律。 (p.2)
2. 五行對應五臟：木主肝、火主心、土主脾胃、金主肺、水主腎，藉生剋關係推演臟腑的生理與病理變化。 (p.3)
3. 五臟「藏而不瀉」、六腑「瀉而不藏」；脾胃為後天之本，負責受盛、腐熟與運化水穀、化生精微來營養全身。 (p.5)
4. 脾最怕冰與甜，臺灣飲食偏甜又嗜吃冰品，容易困脾生濕；風暑濕燥寒火六氣，過與不及即成致病的六淫。 (p.7)
5. 金主收斂肅殺，故有「秋後問斬」；秋天乾燥應以「潤」為先而非補；水曰潤下、性寒，對應腎與膀胱。 (p.9)
6. 腎為先天之本，腎精總量固定、只減不增，如同沙漏，需節制消耗、及早調養；備孕與安胎可提升下一代的「原廠設定」。 (p.11)
7. 老師示範用手推算相生相剋，並說明「見肝之病，當先實脾」與中醫「治未病」的超前調理觀念。 (p.13)
8. 以胃為例說明臟腑病理：胃火則消穀善飢、多量多餐又磨牙；胃寒則完穀不化、大便不成形而怕冷。 (p.14)
9. 肝喜條達，肝鬱氣結會胸悶、唉聲嘆氣，可按壓太衝穴；換開闊的大山大水能轉換情緒，情緒病需正視而非責備。 (p.16)
10. 憂鬱症如同感冒是一種疾病，應就醫並中西藥、針藥並用；家人宜陪伴接納，不該隱瞞或把孩子關住。 (p.18)
11. 後段談脾運化水穀精微與氣血生化之源、古代的平安脈，以及舌診（舌色、舌形、舌苔）的觀察要領。 (p.20)
12. 病因分內因（七情）、外因（六氣六淫）與不內外因（外傷中毒），並以 COVID-19 說明「正氣存內，邪不可干」。 (p.22)

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：

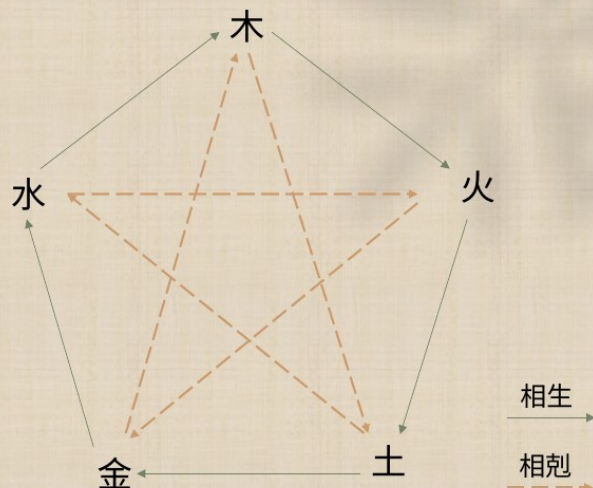
1. 「木曰曲直」，指樹木具有生長、柔和能曲能直的特性。代表生長、升發、條達、舒暢的功能，在人體為肝（臟）和膽（腑）。
2. 「火曰炎上」，指火具有溫熱上升之特性。代表了溫熱、向上等性質，在人體為心（臟）和小腸（腑）。
3. 「土曰稼穡」，稼指種植穀物，穡指收穫穀物，代表了生化、承載、受納等性質，在人體為脾（臟）和胃（腑）。
4. 「金曰從革」，從指來由，革指變革，說明金是通過變革而產生，且金之質地沉重，且多用於殺戮。因此代表沉降、肅殺、收斂等性質，在人體為肺（臟）和大腸（腑）。
5. 「水曰潤下」，代表了滋潤、下行、寒涼、閉藏的性質，在人體為腎（臟）和膀胱（腑）。

▲ 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

[00:00:00] 1. 五行屬性與《尚書·洪範》

老師從「五行是屬性」談起，說明中醫早就把萬物依性質歸類。《尚書·洪範》記載一曰水、二曰火、三曰木、四曰金、五曰土，並以水曰潤下、火曰炎上、木曰曲直、金曰從革、土曰稼穡說明各行的固定性質，是推演自然與臟腑關聯的基礎。

● 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

[00:00:30] 2. 水曰潤下、火曰炎上

「潤下」指水滋潤、往下的特性，水一定往下流並滋潤所經之處，絕不會讓地方變得更乾。「炎上」指火炎熱、向上焚燒，凡屬火的東西都是熱的、燙的，火苗與煙都往上升；老師也提醒火災時要往下逃，不要往上跑。

● 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

[00:01:53] 3. 木曰曲直、金曰從革

「曲直」指木直直往上長、還會往外分枝，代表生長與舒展。「從革」的革是變革，也指兵器（戈），金屬須經冶煉敲打才能成器，帶有冰冷、肅殺的性質，象徵能不帶情緒、冷靜地處理生殺之事。

● 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

[00:03:31] 4. 土曰稼穡

「稼穡」是種植與收穫的意思，代表耕種、包容與承載，土的特性與植物的生長、收成有關。五行有這套經典闡述，再依木生火、火生土、土生金、金生水、水生木推演出生剋關係，成為中醫的重要理論。

● 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

[00:04:10] 5. 相生相剋與用手推算

老師指出相生相剋不一定要死背圖，用單手就能推算出來。相生依木生火、火生土、土生金、金生水、水生木的順序推進，相剋則隔一位相制；熟練後隨時都能推演誰生誰、誰剋誰，臨床應用十分方便。

● 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

[00:04:50] 6. 五行規律的普遍應用

相生相剋有其基本法則，通用於萬事萬物，從情緒、臟腑、天氣、大自然到方向、聲音，都可用五行生剋來歸類與調節。這些概念整合起來便成為一套穩定、不易被推翻的學說，與經絡、腧穴、臟腑、辨證等學說構成完整體系。

● 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

■ 二、木、火、土與肝、心、脾胃

00:05:58

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

[00:05:58] 1. 木的特性與肝主升發

樹木具有生長、柔和、能屈能直的特性，木頭加熱後可彎曲、冷卻後定型。木在臟腑屬肝、膽，肝膽本應向上升、往外舒展，也就是生長、生發、條達、舒暢；一旦不能舒展，功能就會失常。

● 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？

[00:06:54] 2. 肝鬱氣結的成因

樹枝一律往外生長，沒有往內縮的；肝膽一旦往內長、被憋住，就形成「肝鬱氣結」。老師說所有情緒相關的肝病都要往外發散，並提到更年期前後不論男女，肝氣不舒時情緒都特別不穩定。

● 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？

[00:08:27] 3. 情緒抒發的各種方式

情緒需要適度抒發，若一直憋著不發，久了很容易變成抑鬱症。老師自己一情緒不好就衝KTV唱歌，朋友在苗栗當補習班英語老師、壓力更大，只要放假就來臺南找她，兩人進包廂第一首先唱舞曲，再點五月天、信樂團，唱到破音、連唱三四個小時，把壓力全發洩完，情緒就穩定了。

[00:11:02] 4. 開闊環境與情緒調節

老師舉朋友靠吃美食紓壓為例：那位朋友在銀行做工頭，為了吃一頓美食可以從高雄坐高鐵到臺北101，吃完再坐回來。無論是吃、看海或上山，目的都是讓情緒開闊；情緒抑鬱時最好選開闊的地方，不要待在憋悶的環境，否則越待越鬱悶。

[00:12:45] 5. 火（炎上）與心陽

火具有溫熱、上升的特性，代表溫熱向上、活潑，在人體對應心與小腸。心有一個專有名詞叫「心陽」，是生理意義上的陽氣；因為只有心本身帶有炎熱向上的性質，是陽氣的代表，所以稱心陽，必須好好保存。

● 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

[00:13:57] 6. 心陽不足與心陽不振

心陽若出現病理狀態，稱為「心陽不振」，會覺得身體冰涼、寒冷、胃寒，甚至一直想穿外套。老師說心的陽氣要一直儲存住，相關症狀多與溫煦不足有關，調理應從溫補心陽著手，才能維持正常體溫。

● 講義對照：《五行與中醫》p6 p12 七、五行與五臟的病理關係／十二、病因與病機的概念

[00:14:10] 7. 土（稼穡）與脾胃

「稼」是種植穀物、「穡」是收穫，土的概念都與植物有關，在人體代表脾、胃，飲食最後都在脾胃處理，故《內經》稱脾胃為「倉廩之官」，也就是人體的糧倉。土的特性是生化，即生產與轉化；談脾胃不好之前，要先了解它的生理功能。

● 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

■ 三、五臟六腑與經絡系統

00:17:22

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

[00:17:22] 1. 五臟與六腑

中醫把臟器分為五臟與六腑：五臟為肝、心、脾、肺、腎，六腑為膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦。五臟與六腑是陰臟陽腑的陰陽相對關係，各有不同生理功能；臨床診斷雖以五臟為主，但六腑的重要性其實差不多。

● 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？

[00:18:40] 2. 藏而不瀉、瀉而不藏

五臟「藏而不瀉」，把吸收到的東西貯藏起來，有需要才送出；六腑「瀉而不藏」，像轉運站，時間到了就要送走。老師以借東西為比喻：五臟是東西收著不輕易放，六腑則隨進隨出、定時清運，兩者性質相反卻互相配合。

● 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？

[00:19:36] 3. 消化過程與精微運化

老師以吃東坡肉為例：咀嚼成小肉塊後進到胃，胃以溼度與溫度把食物「腐熟」，約兩小時後送到脾。脾再把肉泥轉化成膠原蛋白、脂肪、蛋白質等身體可用的精微，運送到皮膚、肌肉、骨骼等處；脾胃功能越好，轉化越細緻，身體就越健康。

● 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？

[00:23:35] 4. 十二經絡與表裡配對

老師以手說明十二經絡的表裡配對：大拇指陰面為肺經、心包經、心經（簡稱肺包心），陽面對應大腸經、三焦經、小腸經（大三小），故肺與大腸、心包與三焦、心與小腸相表裡；腳上另有肝膽、脾胃、腎膀胱等足三陰、足三陽經，陰陽相對、互相配合。

● 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？

[00:26:16] 5. 心為君主之官與心包

心為「君主之官」，如同皇帝，一旦受損，全身的結構與運作都會跟著亂掉。為了保護心，經絡中另設「心包」，像紫禁城外的護城河，功用是「代心受邪」，代替心去承受外邪。心包的症狀與心很相似，臨床上心與心包很少分開講。

● 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？

[00:29:33] 6. 三焦的區域劃分

三焦分上焦、中焦、下焦，指的是身體軀體的部位，範圍很大，並非實體臟器；肺、心屬上焦，脾、胃屬中焦，腎、膀胱、子宮屬下焦。臨床上三焦常與相關臟腑合併使用，較少單獨成病。心包只在經絡中出現，所以不算第六臟。

● 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？

[00:31:37] 7. 脾胃為後天之本

脾胃被稱為人的「後天之本」。飲食先到胃受盛，再送到脾運化，之後才到小腸分清泌濁。胃的腐熟功能不好，食物轉化就差；脾胃越好，身體越健康；只要有一個臟不好，其他臟腑、筋骨、皮膚都要花更多能量代償，反而更累，這就是後天調養的重要。

● 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？

■ 四、脾胃與飲食：冰與甜之害

00:33:49

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

[00:33:49] 1. 脾怕冰與甜

老師提醒脾最怕冰與甜。臺灣冰品、手搖飲與冰鎮食物十分普遍，要人不吃冰真的很難；脾需要一定溫度才能運化食物，長期吃冰會削弱脾的陽氣，使消化代謝變差。老師自嘲偶爾也會吃披薩配冰，但強調份量要節制。

● 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？

[00:35:17] 2. 臺灣的甜食文化

老師以在臺南生活的經驗說明，臺灣做菜常加一點糖，臺南連鱈魚麵都偏甜，甚至說臺南九成以上的人皮膚有問題、臺灣六成以上的人脾胃有問題。越富裕的地方吃得越甜、越窮的地方越鹹，因為糖在古代比鹽還貴，甘蔗又只能在南方種。

● 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？

[00:37:58] 3. 甜食困脾

甜味屬「甘」。糖加水加熱後會變得黏稠，鹽再飽和也不會；脾一旦被糖包住，就像被丟進麥芽糖裡動彈不得，運化隨之失常，這就叫「困脾」。脾被甜困住，水濕與營養代謝不掉，久了容易水腫、疲倦，也會變胖。

● 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？

[00:40:00] 4. 六氣與六淫

風、暑、濕、燥、寒、火本是自然界正常的「六氣」，與人體相應，屬正常的圖表內容。當氣候過與不及、超乎人體所能適應時，六氣就成為致病的「六淫」，例如連日大雨造成過濕而長濕疹、不欲飲食，或臺南忽然降到五、六度，都是「過」而致病。

● 講義對照：《五行與中醫》p12 十二、病因與病機的概念

[00:41:29] 5. 嗜食五味與身體需求

當身體某方面不足時，會特別想吃某種味道，例如突然很想吃甜、吃鹹或吃酸，都是身體不足（不及）所發出的訊號。但甜若吃過頭，就會傷脾、困脾，甚至因運化失常而變胖，所以即使身體有需求仍要節制。

● 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？

[00:43:05] 6. 脾胃病與治療的配合

中醫有專治脾胃的「補土派」，門診中約七成以上的病都從脾胃著手，而脾胃病也是最讓醫師頭痛的科目。醫師管得住用藥，卻管不住病人吃甜、吃冰；像肝鬱氣結吃疏肝解鬱藥、再出去走走唱唱歌就會好，整骨也要病人肯配合站牆壁。因此治療需要病人一起努力。

● 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？

■ 五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本

00:46:06

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

[00:46:06] 1. 金（從革）的特性

「從革」的從是順從，革是變革，也指金屬。金、銀、銅、鐵等礦物開採出來都不能直接用，必須經冶煉、敲打、塑形才能成器；金的質地沉重、多用於殺戮，因此代表沉降、肅殺與收斂，對應人體的肺與大腸。

● 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

[00:46:45] 2. 秋後問斬與秋天肅殺

小說戲劇常說「秋後問斬」，因為一年四季中也只有秋天具備肅殺之氣，古時不到秋天不能行刑，故又有「秋決」。春天主生長、生發，不可能有獵殺行為；秋天則是萬物收成、收斂的季節，也是特別乾燥、最容易傷害身體的季節。

[00:48:30] 3. 秋天乾燥與補水為先

秋天氣候乾燥，人容易覺得皮膚、喉嚨乾而難受。老師強調，肅殺或乾燥時一定要「以潤為先」而不是「補」，因為補只鋪在外層、進不去。皮膚保養也一樣，要先把水分滲透補足，身體與肌膚的水夠了，乳液、霜、油才上得進去，才能對抗秋燥。

[00:50:01] 4. 水（潤下）與長白山冰水

水曰潤下，代表滋潤、往下、寒涼，未經加熱的水一定偏寒。老師分享在長白山喝天池雪水的經驗：導遊說水質雖好卻不建議生飲，因為太寒會拉肚子，她摸下去那種冷是會透到骨子裡的；她喝了一罐後月經竟亂了兩個月，說明「冰」與「寒」是兩件事。

● 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

[00:52:16] 5. 腎（水）與封藏

水在人體對應腎與膀胱。老師指出，腎主封藏、往內收，與肝的向外升發相反；火會往外往上發散，腎則要把東西藏起來，所以腎精只能往內藏、不可隨意外洩。這也是古代說房事要節制的原因：腎精有其固定總量，過度消耗就補不回來，如同女生的卵子數量固定一樣。

[00:52:56] 6. 腎精與先天之本

腎精從出生那一刻緩緩增長，到七至十四歲達到巔峰，之後便逐步消耗，如同沙漏倒過來後只會減少、補不滿。所以「補腎」的目的不是補滿，而是讓它不要洩得太快。老師並提到五臟六腑都有實症，唯獨腎沒有實症，可見腎精是與生俱來、不可取代的先天之本。

● 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？

[00:54:55] 7. 原廠設定與身高基因

老師以「原廠設定」比喻先天體質：基因、家庭環境正常的人，出生時的基礎體質大致相仿，就像滿分的國產車；先天較差的人出廠設定就低，要追趕很辛苦。她也談身高多受基因影響，自己努力打籃球、喝牛奶到一天十幾罐，仍不敵遺傳，說明先天條件影響深遠。

[01:03:54] 8. 備孕與後天調養

老師強調備孕的重要，最好在懷孕前一年就開始調養，讓精子與卵子的狀態更健康，這是提高「原廠設定」的第一步；懷孕後要安胎，把子宮環境與營養照顧好，替寶寶打好基礎。她以中醫師學妹為例：六位中醫師一起照顧一位孕婦，孩子從零歲到十二歲都沒生病，可見後天用心調養能明顯改善體質。

■ 六、相生相剋與治未病

01:07:00

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

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

[01:07:00] 1. 用手推算相生相剋

老師示範用單手在掌上推算五行相生相剋，取代死背圖表。相生就是「下一個」，依木生火、火生土、土生金、金生水、水生木，順序是一、二、三、四、五；熟練後不需畫圖，隨時都能在手上推出誰生誰、誰剋誰。

- 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

[01:08:21] 2. 相生相剋的順序

以五臟而言，相生順序是肝生心、心生脾、脾生肺、肺生腎、腎生肝；相剋則是「跳一格」，順序為一三五二四，即肝剋脾、脾剋腎、腎剋心、心剋肺、肺剋肝。老師請同學用自己的手練習，把抽象的五行關係化成具體可操作的步驟。

● 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

[01:11:30] 3. 疏肝與五行治法

老師舉例說明五行治法：肝鬱氣結、肝火旺盛要瀉肝木，除了直接瀉肝，也可用相剋之法，例如肺熱時可在心經上刺激、以火剋金來壓制肺熱，或利用肺與大腸相表裡的關係。這類借力使力的方式多用於補益與慢性病，並可藉此分析生理與病理變化。

● 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

[01:13:21] 4. 見肝之病、當先實脾

中醫名言「見肝之病，知肝傳脾，當先實脾」。五臟依肝、心、脾、肺、腎的順序相生，肝有病時病氣會往下傳給脾，與其等它傳過去，不如先把脾養壯，這就是「實脾」。同理腎虛要補心；這也說明中醫善用五行傳變、提前部署。

● 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

[01:15:03] 5. 治未病與提前調理

中醫重視「治未病」，例如春天就先補秋天，提前一、兩個季節調養。因為中醫處理的是臟器的問題，不像西醫的阻斷、割除能立竿見影，身體需要時間反應。年輕人精氣足、反應快，年紀大了則經絡過動、堵塞或臟腑萎縮虛弱，更需要長時間調理，所以及早養生才不容易出事。

● 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？

■ 七、養生茶飲與藥材

01:17:00

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。

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

[01:17:00] 1. 藥材分裝與用量

老師示範把玉竹、麥冬等藥材秤重、分裝成小包，一次沖泡一包最方便。手抓藥材以少為原則，例如玫瑰約十朵、桑葚只要三指頭或兩指頭的量，甚至用白瓷湯匙量取即可；若第一次喝了拉肚子，就要減量。

● 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

[01:22:23] 2. 麥冬玉竹茶的配方

老師以麥冬、玉竹為底介紹多種配方：加黃耆、玫瑰、桑葚、紅棗可疏肝解鬱、滋陰養血；加黃耆、荷葉、決明子、菊花可抑制脂肪吸收；麥冬玉竹百合適合陰虛火旺、換季皮膚乾癢的人；再加玫瑰、茯苓則可淡斑。其中麥冬玉竹百合茶正適合秋天飲用。

[01:23:57] 3. 玉竹的挑選與應用

老師說明玉竹有不同等級：藥用的玉竹價格較高，另一種藥膳或泡茶用的玉竹顏色較黃、透亮度較低，價格差一倍多。若覺得藥用玉竹太貴，可向藥店表明只是要做藥膳或長期飲用，不必用到藥效那麼高，依實際用途挑選即可。

■ 八、臟腑的病理變化（以胃為例）

01:24:59

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，且被剋者更加虛弱。

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

[01:24:59] 1. 胃的受盛與病理變化

胃屬六腑，主受盛（承受食物）與腐熟，這是它的生理狀態。老師說明，胃要有適當的溫度才能把食物煮熟、腐化後送到脾；若溫度過高或過低，就是病理變化，會出現胃火或胃寒等不同症狀，藉此可了解臟腑的寒熱失衡。

● 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？

[01:25:55] 2. 胃火（胃熱）燒食

若胃的溫度過高、形成「胃火」，就像焚燒爐把食物一燒而空，脾根本沒有東西可運化。這類人吃完很快又餓、一天吃好幾頓卻瘦巴巴，中醫稱「消穀善飢」。治療上要用清胃的方子把胃火瀉掉，讓溫度降回約四十度，食物才能轉化成營養。

● 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？

[01:27:11] 3. 胃寒與完穀不化

若胃的溫度不足（胃寒），食物無法腐熟腐爛，常以原樣送到脾，脾也加工不了，排便就會出現未消化的食物殘渣，中醫稱「完穀不化」。這類人可能吃得很多卻消瘦、一天五六頓且是多量多餐，大便量少、偏乾一粒一粒，或不成形軟爛、比較怕冷。

● 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？

[01:28:20] 4. 胃火旺盛與磨牙

老師以高中同學為例：該同學早餐吃蘿蔔糕、蛋餅、總匯三明治與漢堡，再加上豆漿、米漿，一整天多量多餐，卻只有一百六十八公分、四十公斤。老師說她後來才知道這叫「胃火旺盛」。長期觀察發現，又消瘦、又多量多餐、又磨牙的人，多半百分之百有胃火。

■ 九、肝鬱氣結與情緒調節

01:32:03

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

[01:32:03] 1. 肝鬱氣結的症狀

肝喜條達、厭惡抑鬱，肝的功能一定要往上往外生長，絕不可抑鬱住。老師示範肝鬱氣結的人常有的動作：坐著坐著身體一直動、反覆做同一個動作，或忽然憋氣、打嗝，把憋住的氣吐出來後才覺得輕鬆、心情愉悅，這些都是病理反應。

● 講義對照：《五行與中醫》p6 p12 七、五行與五臟的病理關係／十二、病因與病機的概念

[01:33:57] 2. 唉聲嘆氣與肝鬱

老師指出，習慣性唉聲嘆氣的人幾乎百分之百有肝鬱氣結，只是程度輕重不同，正常人不會出現這種反應。嘆氣是身體試圖把鬱住的氣吐出來；若嘆氣也吐不乾淨，有人會覺得全世界都對不起他、情緒萎靡抑鬱，再嚴重下去甚至可能傷害自己，需要及早疏肝解鬱。

[01:34:27] 3. 案例：一嘆氣就舒暢

老師分享一位患者的案例：該患者胸悶已久，在肝經的「太衝穴」扎針後，竟不停地打嗝十幾秒，停針才止；他脫口說「突然覺得世界變得很美好」，之後也不再唉聲嘆氣。老師後來教他用按摩筆自行按壓太衝穴，一邊按、一邊把嗝打出來，氣通了就好了。

● 講義對照：《五行與中醫》p48 陸、按診

[01:37:21] 4. 換環境與開闊心境

老師認為，離開封閉的小空間、走向開闊的環境，對情緒很有幫助。她分享年輕時打算從北京坐火車到烏魯木齊，買不到臥鋪只能坐四十四小時的硬座；在敦煌轉車時，清晨在戈壁灘看見日出把整片大地染成金色，深受震撼，剎那間覺得世界很大、自己爭的東西很渺小。

[01:41:54] 5. 大山大水的療癒

老師建議情緒不佳時去看大山大水，而不是熱鬧擁擠的地方，因為熱鬧的環境仍會讓人憋悶。她分享在巴里坤草原、臺東太平洋邊看海的經驗，說明開闊的環境能帶動心情轉換；尤其抑鬱的人，要帶他去看開闊的大山大水，在空曠安靜中讓心胸打開，是很好的療癒方式。

[01:45:46] 6. 肝與情緒的關係

肝有疏通氣血、調暢情志的功能。老師說明：肝越正常，情緒就越正常；肝被抑鬱住稱為「肝鬱氣滯（氣結）」；肝生發太過則成「肝火旺盛」，表現為易怒、脾氣暴躁、急躁、情緒不穩，甚至動手傷人。無論太過或不及，都會傷害情緒，因此要及早調理。

■ 十、憂鬱症的認識與照護

01:47:07

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

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

[01:47:07] 1. 憂鬱症的正確觀念

老師指出，現在有很多「陽光憂鬱症」「微笑憂鬱症」，患者外表看來正常、情緒控制很好，旁人根本看不出來。她提醒不要誤以為憂鬱症是「太矯情」「想太多」或「不惜福」；憂鬱症就像感冒一樣只是一種病，有些人天生對情緒的調節能力就是比別人差，生病就去治病就好。

[01:48:52] 2. 就醫與中西醫配合

老師認為憂鬱症應積極就醫。中醫可用疏肝解鬱調理，但因西藥較傷脾胃，通常要先調脾胃、補正氣，再慢慢處理；她也建議中西藥並用、針藥並用，效果最好。服藥前務必告知中醫師正在服用的西藥，也讓西醫師知道已開始中醫治療，療程往往需要一段時間。

● 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？

[01:50:43] 3. 家人的態度與陪伴

老師提醒家屬，不要覺得丟臉而隱瞞病情，甚至把患者關在家裡、不讓他與外界接觸，那等於自己就在歧視他。應該讓患者覺得「我只是生病了」，願意支持他與人相處。很多心理問題其實是家人先設限才變得複雜，陪伴與接納才是關鍵。

● 講義對照：《五行與中醫》p6 p12 七、五行與五臟的病理關係／十二、病因與病機的概念

[01:51:46] 4. 被關住的比喻

老師以「把人關在房裡、只給三餐，不給手機、電話、電腦與書」為比喻：不用一個禮拜，三天就會發瘋，因為人需要抒發、需要接觸外界。憂鬱症患者正是被憋住、處於出不來的狀態，所以要想辦法替他打開一扇門，讓他把情緒舒展出來。

[01:52:54] 5. 躁鬱與肝火

老師區分憂鬱與躁鬱：憂鬱是肝氣被抑鬱、憋住；躁鬱則像肝火加上肝氣往上衝，表現為情緒暴躁、不穩定、講話大聲、急躁，甚至動手打人。面對躁鬱者，除了要降肝火，溝通時也不要一味說教或強迫，以免他更反彈，應以引導與陪伴為主，家人冷靜穩定地陪伴最好。

[01:54:31] 6. 長期陪伴的實例

老師分享一位母親長期陪伴憂鬱症孩子的案例：母親為了孩子辭職、花了兩年多時間陪伴，爸爸則每到週末帶全家出遊，全家人一起配合治療，最後孩子完全恢復正常，還能跟著醫師去分享經驗。老師說這樣的成功案例很少見，但說明情緒疾病需要時間與全家支持，陪伴本身就是最好的藥。

● 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

[01:55:35] 7. 心陽與肉桂蜂蜜

老師談到，若容易發冷、手腳冰涼，除了血液循環不好，也可能與心陽不振有關，調補心陽即可。她提到上週講過的「肉桂加蜂蜜」，肉桂本身辛熱發散、能溫心陽，體質偏熱的人吃了容易流鼻血或津液不足；偶爾吃可以，天天吃則可能助火，需視體質調整。

● 講義對照：《五行與中醫》p20 望診 第二節 局部望診

■ 十一、脾、平安脈與舌診

01:58:02

舌診

一. 舌診原理

(一) 舌的組織結構

舌質—舌體—舌的肌肉和脈絡

舌苔—附在舌面上的苔狀物

(二) 舌與臟腑經絡的關係

手少陰心經系舌本 舌為心之苗

足太陰脾經連舌本 舌為脾之外候

足少陰腎經夾舌本 肺系上達咽喉連舌根

足厥陰肝經絡舌本 舌苔乃胃氣熏蒸而成



▲ PPT p.33

舌質

一. 舌色：

1. 淡紅舌—正常
2. 淡白舌—氣虛、陽虛、血虛、寒證
淡白、胖嫩而潤—氣虛、陽虛、寒證
淡白瘦薄—氣血兩虛
3. 紅舌—熱證
舌紅、苔黃、厚、幹—實熱證—外感熱病、臟腑陽熱偏盛
舌紅、苔少或無、幹—虛熱證—陰虛內熱
4. 絳舌—熱證、熱入營血、陰虛火旺
舌絳、苔黃、點刺—實熱、溫病熱入營血
舌絳、苔少或無、裂紋—虛熱、陰虛火旺
5. 青紫舌—熱極津枯或寒凝血瘀
舌淡紫而潤—寒凝血瘀
舌紫而乾枯—熱極津枯

▲ PPT p.37

二. 苔色

(一) 白苔—表證、寒證、正常

- 薄白而潤—外感風寒證 (表寒證)
- 薄白而幹—外感風熱證 (表熱證)
- 白厚膩—寒濕、痰飲、食積未化熱
- 積粉苔—苔白如積粉—外感、溫疫

(二) 黃苔—裏證、熱證

1. 黃色越深熱越重—微黃、淡黃、正黃、老黃、焦黃
2. 薄黃—風熱表證 黃厚—裏實熱證
3. 黃膩—濕熱、痰熱、食積化熱
黃糙—胃腸燥熱內結、津液大傷 (陽明腑實)
4. 黃白相兼—表裏同病
5. 淡黃而潤 (黃滑苔)—陽虛、痰飲化熱

(三) 灰黑苔—裏熱或裏寒

- 苔焦黑而幹者—熱極津枯
- 苔黑而潤者—陽虛、痰濕內停

▲ PPT p.41

[01:58:02] 1. 脾運化水穀與水穀精微

土性敦厚、有生化萬物的特性，故脾主運化水穀。老師說明，「精」在中醫指最精華的部分，「精微」即細微之意；水穀藉脾運化而轉成精微物質，再運送到全身營養臟腑與形體。脾功能越好，運化出的精微越細膩、吸收越好，身體也就越健康。

● 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？

[01:59:16] 2. 脾為後天之本、補先天

老師指出，先天之本在腎，後天之本在脾。出生時的「原廠設定」雖然固定，就像拿到什麼等級的車子一樣，但可藉後天調養改善體質：例如二十歲起持續調補，到準備懷孕時以更好的身體孕育下一代，下一代就有機會再往上提升，後天的努力確實有意義。

[02:00:18] 3. 古代的平安脈

老師介紹古代的「平安脈」：富貴人家會請專屬的家庭醫師（府醫）全天候照顧一家人的身體，醫師熟悉每個人的體質與作息。平安脈不是有病才看，而是定期把脈看你有没有病；沒病也開些養生茶、山楂糕、茯苓膏等，屬於「無病養身」的概念，能在細微變化中及早發現問題。

● 講義對照：《五行與中醫》p44 伍、脈診

[02:01:43] 4. 從把脈看情緒的變化

老師分享幫瑜伽課同學把脈的經驗：對方說醫師在調脾胃，她一摸卻發現脾胃沒調得特別好，反而是情緒明顯穩定、不再抑鬱想哭。原來對方有憂鬱症，醫師可能先調情緒再調脾胃。老師說這也是一種變相的平安脈，透過長期把脈就能掌握身體的細微變化。

● 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？

[02:03:47] 5. 舌色的變化

老師講解舌診：舌色分鮮紅、粉紅、淡紅與絳紅。絳是深紅的意思（如詞牌「點絳脣」的胭脂色），絳紅代表熱已過頭；鮮紅多為有熱；淡紅則偏熱不足或血不足。舌面有裂紋多屬陰虛，透過舌色的深淺變化，可判斷體內的寒熱虛實與病情進展。

● 講義對照：《五行與中醫》p6 p12 p27 七、五行與五臟的病理關係／十二、病因與病機的概念／舌診

[02:09:33] 6. 舌形與舌苔

老師說明舌形可見水嫩、胖大、齒痕、裂紋等：舌體水嫩、邊有齒痕，通常脾胃較有狀況，皮膚也容易出問題；舌頭伸出就滴水、舌苔厚者多為脾濕。舌苔是胃氣上泛於舌所形成的表象，白苔、膩苔、厚苔、黃苔、剝落苔基本上都和脾胃密切相關，可作為辨證參考。

● 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、病因與肺腎的收斂封藏

02:12:46

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

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

[02:12:46] 1. 病因總論（內因、外因、不內外因）

老師提醒，生病時食慾差、吸收也差，容易形成惡性循環；她多半會強迫自己吃，唯獨肝鬱氣結時不勉強，因為那股氣堵在胸膈、脾胃之氣下不去，怎麼塞都吃不下。這種不欲飲食的問題在肝而不在脾胃，要先疏肝解鬱，並進一步查清病因。中醫病因分內因、外因、不內外因三大類。

● 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？

[02:14:52] 2. 外因：六氣與六淫

內因是自己造成的七情（情緒）。外因即風、暑、濕、燥、寒、火六氣：當外界氣候過頭，或氣候正常但人體變差而被侵犯，六氣就成為致病的「六淫」，也稱「外邪」。它是由外界環境影響人體而致病，與身體內部自行產生的病機不同。

● 講義對照：《五行與中醫》p6 p12 七、五行與五臟的病理關係／十二、病因與病機的概念

[02:16:16] 3. 不內外因與毒物

不內外因是指既非氣候、也非情緒造成的病因，例如刀傷、車禍、被毒蟲或蛇咬傷，以及誤服藥物、飲食中毒、被下毒等。老師說三因可以互相影響；而身體不需要、代謝不掉而留在體內的物質都統稱「毒」，有時也稱「痧」。中藥造成的叫毒、西藥造成的卻叫副作用，其實道理相同。

● 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

[02:19:14] 4. 正氣存內、邪不可干（以 COVID-19 為例）

老師以 COVID-19 為例說明「正氣存內，邪不可干」：她全家都確診、只有她沒中，因為身體狀況好，受外邪侵襲的機會就少。新冠病毒屬「風熱犯肺」，於是她一開始就加強肺部防禦力，並依「肺主皮毛」的概念強化體表防護；平時也備金銀花、板藍根、杏仁、菊花，覺得不對勁就泡來喝。

[02:22:11] 5. 杏仁的潤肺運用

老師分享杏仁的日常運用：喉嚨或肺部不適、容易乾咳的人，可買南北杏（不是美國大杏仁，而是小小一顆、約拇指大的那種），洗淨泡軟後加少量冰糖打成杏仁汁飲用，有潤肺養肺之效。她笑說臺南杏仁露很多，杏仁茶、杏仁露等也都算潤肺之品，但仍以天然南北杏自行調製為佳。

● 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

[02:23:07] 6. 肺金收斂、往下

金性收斂、肅殺，肺屬金，所以肺氣一定要往下降、往內收斂，這是它最好的狀態。老師強調，若肺氣上逆就會出現咳嗽、喘等症狀，而咳、喘多是往上發的，因此凡屬金的臟腑都應維持內收、下降的特性，這也是治療肺系疾病的重要原則。

● 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？

[02:23:35] 7. 腎水封藏與腎精

水具有滋潤、下行與閉藏的特性，所以腎主封藏，最好的狀態就是把精藏起來、不隨便外洩，像保險庫一樣只能進不能出。老師說明，腎精從零歲到十四歲逐漸充盈，十四歲到二十一歲之間達到高峰後就開始往下掉，如同沙漏一旦倒過來就補不滿；腎精越完善，老化就越慢。

● 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

[02:26:45] 8. 養生之道與結語

老師說補肝腎的目的，是讓沙漏漏得慢一點，但現代人卻常把沙漏的孔挖大、讓它漏更快：晚睡不睡、睡眠品質差、飲食不均衡、缺乏運動，都在消耗腎精，因為運動能健脾、脾主肌肉，與先天之本相連。古人身體較好，關鍵在於把自己慢慢養好、絕不熬夜。課程最後提醒大家愛惜身體、好好保護腎精。

