

望聞問切～搭看趣 重點教學

第 02 堂 望聞問切（二）（授課日 1150920）

本堂內容：1150920 第 02 堂・全長 2 小時 30 分：五行屬性與相生相剋、五臟六腑與經絡、脾胃與飲食、金水與秋季養生、治未病、情緒與憂鬱、舌診、病因。

※ 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、五行屬性總論與相生相剋 | 1. 五行屬性與《尚書·洪範》

老師從「屬性」談起，說明中醫藉由五行屬性來歸類天地萬物。她引用《尚書·洪範》「水曰潤下、火曰炎上、木曰曲直、金曰從革、土爰稼穡」，指出每一行都有其固定的性質，可用來推演自然現象與人體臟腑的關聯，是整套中醫理論的基礎。

2. 一、五行屬性總論與相生相剋 | 2. 水曰潤下、火曰炎上

「潤下」指水具有滋潤、往下的特性，任何水都會向下流動並滋潤所經之處，不會使環境變得更乾燥。「炎上」指火的本性炎熱、向上焚燒，凡屬火的東西都是熱的、燙的，且趨勢朝上，煙與火苗都往上升。

3. 一、五行屬性總論與相生相剋 | 3. 木曰曲直、金曰從革

「曲直」指樹木雖有彎曲，主幹仍不斷往上生長並往外分枝，代表伸展與條達。「從革」的「革」是變革之意，金氣帶有冰冷、肅殺的性質，代表能不帶情緒、冷靜地處理生殺之事，也象徵金屬須經冶煉變革才能成器。

4. 一、五行屬性總論與相生相剋 | 4. 土爰稼穡

「稼穡」意為種植與收穫，指土的特性與植物的生長、收成有關，代表承載、孕育與轉化。老師以「重質」說明土能接納、運化萬物，是萬物生長與收成的根基，對應人體即為脾胃的受納與運化功能。

5. 一、五行屬性總論與相生相剋 | 5. 相生相剋與用手推算

老師指出五行相生相剋可用一個圓圈表示，但不必死背圖形。只要記住相生為「木生火、火生土、土生金、金生水、水生木」，相剋則是隔一位相制，便能在掌上推算，隨時推出誰生誰、誰剋誰，方便臨床應用。

6. 一、五行屬性總論與相生相剋 | 6. 五行規律的普遍應用

這套相生相剋的法則有其基本規律，適用於萬事萬物，從情緒、臟腑、天氣、大自然，到方向、聲音等，都能藉由五行生剋加以歸類。老師說明這些概念整合起來便形成一套學說，彼此環環相扣，是完整而穩定的理論體系。

7. 二、木、火、土與肝、心、脾胃 | 1. 木的特性與肝主升發

木具有生長、柔和、能屈能伸的特性。老師以木頭加熱後可以彎曲，說明木「曲直」與伸展之意。對應人體，木屬肝、膽，肝的特性是向上升發、往外舒展，因此肝氣必須保持條達舒暢，一旦被壓抑、悶住，功能就會失常。

8. 二、木、火、土與肝、心、脾胃 | 2. 肝氣鬱結的成因

肝本應往外舒展，若長期受到壓抑，就容易出現「肝氣鬱結」。老師以樹木為比喻，說明所有樹枝都朝外生長，沒有往內縮的；當一個人的肝氣被悶住、無法舒展時，情緒與氣機都會受到影響，這是肝失疏泄的核心病機。

9. 二、木、火、土與肝、心、脾胃 | 3. 情緒抒發的各種方式

老師強調情緒需要適度抒發，長期憋悶容易導致抑鬱症。抒發的方式很多，有人吃美食、有人踏青，老師自己習慣靠唱歌，與朋友連唱三、四個小時把壓力釋放後，情緒就恢復穩定。重點是找到適合自己的出口，讓積壓的情緒發出去。

10. 二、木、火、土與肝、心、脾胃 | 4. 開闊環境與情緒調節

情緒不佳時應選擇開闊的環境，避免待在憋悶、封閉的空間，否則會越看越鬱悶。老師舉朋友靠品嚐美食紓壓為例，說明無論是看海、上山或享用美食，目的都是讓心境開闊、精神較為清爽，情緒自然比較容易平復。

11. 二、木、火、土與肝、心、脾胃 | 5. 火（炎上）與心陽

火具有炎上、溫煦的特性，對應人體的心。心本身帶有陽熱的性質，是陽性的代表，負責溫煦全身，「心陽」就是心的陽氣，必須好好保存。老師提醒，若心陽不足，身體容易出現發涼、寒冷的現象。

12. 二、木、火、土與肝、心、脾胃 | 6. 心陽不足與心陽不正

心的陽氣應持續貯存。老師指出，若出現「心陽不正」，人會覺得身體發涼、寒冷，甚至一直想穿外套。因此心陽相關的症狀多與溫煦不足有關，調理時要讓心的陽氣恢復，才能維持正常的體溫與代謝。

13. 二、木、火、土與肝、心、脾胃 | 7. 土（稼穡）與脾胃

「稼穡」代表種植與收穫，土的特性與植物的生長、食物的消化吸收有關。對應人體，土屬脾、胃，負責接納與運化飲食。老師由土的性質帶出脾胃的重要，說明談「脾胃不好」之前，必須先了解脾胃的生理功能究竟出了什麼問題。

14. 三、五臟六腑與經絡系統 | 1. 五臟與六腑

中醫將體內器官分為五臟與六腑。五臟指肝、心、脾、肺、腎；六腑指膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦。老師說明臟與腑各有不同的生理功能，五臟偏於貯藏精氣，六腑偏於傳化、運送，兩者分工合作，共同維持身體運作。

15. 三、五臟六腑與經絡系統 | 2. 藏而不瀉、瀉而不藏

五臟「藏而不瀉」，負責貯藏精氣，有需要時才送出；六腑「瀉而不藏」，如同轉運站，東西進來後時間到了就要送走。老師以借東西為比喻：五臟是收著不放的倉庫，六腑則是隨進隨出、定時清運的通道，性質相反卻互相配合。

16. 三、五臟六腑與經絡系統 | 3. 消化過程與精微運化

老師以吃東坡肉為例說明消化流程：食物入口咀嚼後化為細塊進入胃，藉胃中的濕度與溫度「腐熟」，再送到脾。脾負責把食物轉化成身體可用的蛋白質、脂肪等精微，並運送到各處；脾胃功能越好，轉化越細緻，身體就越健康。

17. 三、五臟六腑與經絡系統 | 4. 十二經絡與表裡配對

十二經絡可分為六組表裡配對。老師以手為例講解：拇指內側（陰面）為肺經，對應手背的大腸經；心包經對三焦經、心經對小腸經，肺與大腸相表裡。腳上另有脾、胃、肝、膽、腎、膀胱等經，彼此陰陽相對、互相配合。

18. 三、五臟六腑與經絡系統 | 5. 心為君主之官與心包

心為「君主之官」，是全身的主宰，一旦受損，身體各系統都會受到牽連。為了保護心，經絡中另設「心包」，負責「代心受邪」，如同城牆先抵擋外邪。因此心包的症狀與心相似，臨床上處理心的問題時常一併考慮心包。

19. 三、五臟六腑與經絡系統 | 6. 三焦的區域劃分

三焦分為上焦、中焦、下焦，範圍很大。老師說明肺、心屬上焦，脾、胃屬中焦，腎、膀胱、子宮屬下焦。三焦並非實體臟器，而是區域性的劃分，臨床上常與相關臟腑一起使用，較少單獨成方。

20. 三、五臟六腑與經絡系統 | 7. 脾胃為後天之本

脾與胃合稱「後天之本」。老師指出，脾胃負責腐熟與運化，若脾的功能不好，食物轉化就差，身體各臟腑、筋骨、皮膚都要花更多力氣去代償，反而更耗能、更累。因此後天調養得好，即使先天較弱，也能維持健康。

21. 四、脾胃與飲食：冰與甜之害 | 1. 脾怕冰與甜

老師提醒脾最怕冰與甜。台灣天氣炎熱，手搖飲、各式冰品與冰鎮食物十分普遍，民眾很難不吃冰。脾需要一定的溫度來運化食物，長期吃冰會削弱脾的陽氣，使消化與代謝功能受到影響，因此吃冰務必節制。

22. 四、脾胃與飲食：冰與甜之害 | 2. 台灣的甜食文化

老師以自己在台南生活的經驗說明，台灣（尤其南部）飲食普遍偏甜，連炒菜、醬汁都帶甜味，糖分攝取越多，身體負擔越大。她指出越富裕的地方往往吃得越甜，因為糖能調味、讓食物更順口，長期下來卻傷身。

23. 四、脾胃與飲食：冰與甜之害 | 3. 甜食困脾

糖分具有黏稠的特性，吃多了會把脾「困住」，如同把東西丟進麥芽糖中動彈不得。脾的運化一旦失常，水濕與營養便無法順利代謝而堆積在體內，久而久之形成濕氣，這也是脾虛的人容易水腫、疲倦的原因。

24. 四、脾胃與飲食：冰與甜之害 | 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。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」，例如連日豪雨造成過濕，或氣溫驟降，都可能使人生病，這正是「太過或不及」的致病觀。

25. 四、脾胃與飲食：冰與甜之害 | 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，例如特別想吃甜、吃鹹或吃酸，其實是身體發出的訊號。老師提醒，偶爾想吃某味代表身體有所不足，但甜吃多了反而傷脾、困脾，甚至因運化失常而變胖，因此仍要節制。

26. 四、脾胃與飲食：冰與甜之害 | 6. 脾胃病與治療的配合

中醫有特別重視脾胃的「脾胃派（補土派）」，門診中約七成的病都從脾胃著手。老師坦言脾胃病最難治，因為醫師管得住用藥，卻管不住病人的飲食習慣；若患者不肯配合忌口，再好的藥也難以見效，因此治療需要病人共同配合。

27. 五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本 | 1. 金（從革）的特性

「從革」的「革」是變革，金必須經過冶煉、鍛造才能成器，因此金代表變革、收斂與肅殺之氣。老師指出，所有屬金的東西都須經反覆加工才能使用，對應人體則與肺、大腸有關，性質偏向內收、下降。

28. 五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本 | 2. 秋後問斬與秋天肅殺

古代有「秋後問斬」的慣例，因為一年四季中只有秋天具備肅殺之氣。老師說明，春天主生長，不宜獵殺；犯人往往要等到秋天才能行刑。秋天也是萬物收成、收斂的季節，體現金氣主收、主殺的特性。

29. 五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本 | 3. 秋天乾燥與補水為先

秋天氣候燥，人容易覺得皮膚、喉嚨乾燥。老師強調，遇到乾燥的狀況一定要「以補為先」，也就是先補足水分。保養皮膚也是同樣道理，要先讓身體與肌膚的水分充足，才能對抗燥氣，而非一味在外層塗抹。

30. 五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本 | 4. 水（潤下）與長白山冰水

水「潤下」，代表滋潤與往下運行，天然狀態的水一定是寒的。老師分享在長白山喝當地山泉的經驗，導遊提醒泉水太寒、不建議飲用，說明「冰」與「寒」是兩件事；水的本性偏寒、能滋潤下行，因此與人體的腎、膀胱相應。

31. 五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本 | 5. 腎（水）與封藏

水在人身對應腎與膀胱。老師指出，腎主封藏、往內收，特性與肝的向外升發相反，因此腎精不可隨意耗散。節制房事、避免過度消耗，正是保護腎精的重要原則；腎精有其固定總量，出生後只會逐漸消耗。

32. 五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本 | 6. 腎精與先天之本

腎精的總量大約固定，從零歲到十四歲逐漸充盈、達到高峰，之後就開始慢慢消耗，如同沙漏般只能減少、難以補滿。因此補腎的目的是延緩消耗、保護這份先天之本；若只顧耗損卻不補，老化就會加速。

33. 五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本 | 7. 原廠設定與身高基因

老師以「原廠設定」比喻每個人先天的體質與條件，若基因、家庭環境正常，出生時的基礎體質大致相仿。她也談到身高多受基因影響，即使後天努力（如運動、喝牛奶）空間仍有限，說明先天條件對身體的影響深遠。

34. 五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本 | 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。懷孕期間要把子宮環境與營養吸收照顧好，如同替寶寶打下良好的「原廠設定」。她並以學妹的例子說明，後天用心調養能讓孩子的體質明顯較好。

35. 六、相生相剋與治未病 | 1. 用手推算相生相剋

老師示範如何用單手在掌上推算五行相生相剋，取代死背圖表。相生依「木→火→土→金→水→木」的順序推進，相剋則是隔一位相制，如肝（木）剋脾（土）。熟練後即使不看圖，也能隨時推演臟腑間的生剋關係。

36. 六、相生相剋與治未病 | 2. 相生相剋的順序

以五臟而言，相生順序為肝生心、心生脾、脾生肺、肺生腎、腎生肝；相剋則是肝剋脾、脾剋腎、腎剋心、心剋肺、肺剋肝。老師請同學練習以手推出「誰生誰、誰剋誰」，把抽象的五行關係化成具體可操作的步驟。

37. 六、相生相剋與治未病 | 3. 疏肝與五行治法

老師舉例說明五行治法：若肝木過旺、需要疏泄，除了直接處理肝，也可運用相剋的關係，從其所勝或所不勝的臟腑著手，例如透過瀉心等方式達到瀉肝的效果，體現中醫善用生剋、不直接對抗的治療思路。

38. 六、相生相剋與治未病 | 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」。老師解釋，肝病時病氣會依序往下傳給脾，因此即使要治肝，也應先鞏固脾的功能，先把脾「實」起來，讓病邪傳到脾時已被擋住，這就是所謂的「實脾」。

39. 六、相生相剋與治未病 | 5. 治未病與提前調理

中醫治療重視「治未病」，會依五行傳變，提前處理尚未發病的臟腑，例如春天就為夏天預作準備。老師強調，身體的變化是一段時間累積而成，因此必須超前保養，趁身體還來得及調整時先顧好，才不會等到發病才處理。

40. 七、養生茶飲與藥材 | 1. 藥材分裝與用量

老師示範將藥材分裝成小包，並提醒抓取藥材的用量要少而精，例如一份只需十朵左右，切勿抓太多；喝第一次若腹瀉就要調整用量。手抓藥材以少量為原則，甚至用小湯匙量取即可，避免過量傷身。

41. 七、養生茶飲與藥材 | 2. 麥冬玉竹茶的配方

老師介紹以麥冬、玉竹為主的養生茶。一種配方搭配黃耆、玫瑰、桑葉、紅棗，可疏肝解鬱、滋陰養血；另一種搭配荷葉、決明子、菊花，有助益智、祛濕。整體而言，麥冬玉竹茶適合陰虛火旺、換季時皮膚乾癢的人飲用。

42. 七、養生茶飲與藥材 | 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；另有一種稱「藥膳」的玉竹，顏色較黃、透亮度較低，適合長期燉煮或泡茶。若在藥店覺得藥用玉竹太貴，可詢問是否有藥膳用的玉竹，依實際用途選擇即可。

43. 八、臟腑的病理變化（以胃為例） | 1. 胃的受納與病理變化

胃主受納，正常時能把食物腐熟、往下傳送。老師說明，胃需要適當的溫度才能腐熟食物，若溫度過高或過低都會出問題。藉由分析胃的正常與病理狀態，可以了解臟腑如何因寒熱失衡而產生各種症狀。

44. 八、臟腑的病理變化（以胃為例） | 2. 胃火（胃熱）燒食

當胃的溫度過高、形成「胃火」，就像烤箱火力太強，食物很快被燒掉，營養來不及轉化。這類人容易一直餓、食量很大卻不長肉，中醫稱「消穀善飢」。治療上要先清胃火，把溫度降回正常，食物才能轉化為可用之精微。

45. 八、臟腑的病理變化（以胃為例） | 3. 胃寒與完穀不化

若胃的溫度不足（胃寒），食物無法完全腐熟消化，排便中就會出現未消化的食物殘渣，中醫稱「完穀不化」。這類人常大便軟爛或次數偏多，也較怕冷，是脾胃虛寒的表現。

46. 八、臟腑的病理變化（以胃為例） | 4. 胃強脾弱的案例

老師以高中同學為例，該同學食量驚人卻始終瘦削，睡覺還會磨牙。她說明磨牙與脾胃、咬合有關，這類「胃強脾弱」的人因脾的運化不足，營養無法充分吸收，才會多吃卻不長肉，是脾胃功能失衡的典型表現。

47. 九、肝氣鬱結與情緒調節 | 1. 肝氣鬱結的症狀

肝屬木，本性應向上升發、往外舒展，一旦被鬱住就形成「肝氣鬱結」。老師描述，這類人常覺得胸悶、想捶胸，情緒低落、不悅，甚至反覆出現某些動作。肝氣鬱結是現代人情緒病與自律神經失調常見的體質基礎。

48. 九、肝氣鬱結與情緒調節 | 2. 哀聲嘆氣與肝鬱

老師指出，習慣性唉聲嘆氣的人幾乎百分之百有肝氣鬱結，只是程度輕重不同。嘆氣是身體試圖把鬱住的氣吐出來的一種表現，嚴重時甚至會有莫名的煩躁與不適，需要從疏肝解鬱著手調理。

49. 九、肝氣鬱結與情緒調節 | 3. 案例：一歎氣就舒暢

老師分享一位患者的案例：該患者長期胸悶，經處理後不停打嗝、排氣，過程中突然覺得「世界變得很美好」，隔天症狀明顯改善。她說明這是氣機被疏通後、壓力釋放出來的反應，也印證了肝氣鬱結與胸悶的關聯。

50. 九、肝氣鬱結與情緒調節 | 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。她以自己年輕時在中國長途旅行的經驗說明，當人被大山大水圍繞時，心胸會豁然開朗，許多糾結的情緒也隨之淡化，這是轉換情緒的有效方法。

51. 九、肝氣鬱結與情緒調節 | 5. 大山大水的療愈

老師建議情緒不佳時去看大山大水，而非熱鬧擁擠的地方，因為熱鬧的環境仍會讓人憋悶。她分享在敦煌、台東面對遼闊景色，或旅行時面對大海泡溫泉的經驗，說明開闊的環境能帶動心情轉換，是很好的自我療愈方式。

52. 九、肝氣鬱結與情緒調節 | 6. 肝與情緒的關係

肝主疏泄，與情緒的調節密切相關。老師說明，肝氣條達則情緒平穩，肝被抑鬱則成肝鬱，肝氣過旺（肝火旺盛）則易暴躁、情緒失控，甚至出現攻擊或自傷行為。無論太過或不及，都會對情緒造成傷害，需要及早調理。

53. 十、憂鬱症的認識與照護 | 1. 憂鬱症的正確觀念

老師強調，憂鬱症不是「太矯情」或「想太多」，更不該被認為是不知惜福。它就像感冒一樣是一種疾病，只是表現在心理層面；有些人天生對情緒的轉化能力較差，並非意志力不足。身邊的人應以理解與陪伴取代責備。

54. 十、憂鬱症的認識與照護 | 2. 就醫與中西醫配合

老師認為憂鬱症應積極就醫，中醫可用疏肝理氣、寧心安神的方藥調理，並建議與西醫配合；服藥前應主動告知中醫師正在服用的西藥，以免中西藥衝突。療程通常需要一段時間、無法速效，家人要給病人足夠的耐心。

55. 十、憂鬱症的認識與照護 | 3. 家人的態度與陪伴

老師提醒家屬，不要因覺得丟臉而隱瞞病情，甚至把患者關在家中，那反而會加重病情。應讓患者覺得「我只是生病了」，並願意陪他與外界相處。許多心理問題往往是家人先設限，才讓情況變得複雜，陪伴與接納才是關鍵。

56. 十、憂鬱症的認識與照護 | 4. 被關住的比喻

老師以把一個人關在房裡、只給三餐、不給手機與外界聯繫為比喻，說明人在被長期壓抑、無法抒發時，三天就會難受、精神出問題。憂鬱症患者正是處於「出不來」的狀態，因此要幫他找到出口，別讓他繼續被悶住。

57. 十、憂鬱症的認識與照護 | 5. 躁鬱與肝火

老師區分憂鬱與躁鬱：憂鬱是氣被抑鬱、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、急躁，甚至動手傷人。面對躁鬱者，除了要降肝火，溝通時也不要一味說教或強迫，應以引導與陪伴為主。

58. 十、憂鬱症的認識與照護 | 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：母親花了一年多時間耐心陪伴，甚至帶全家配合治療，最後孩子恢復良好，還能陪醫師一起去幫助其他人。這說明情緒疾病需要時間與全家的支持，並非速成，陪伴本身就是最好的藥。

59. 十、憂鬱症的認識與照護 | 7. 心陽與肉桂蜂蜜

老師談到，若容易發冷、手腳冰冷，可能與心陽不足有關，可從補心陽著手；她提到肉桂加蜂蜜等溫陽的方法，並提醒體質偏熱或正在服藥者要謹慎。肉桂粉屬溫熱之品，偶爾食用可以，天天吃則可能助火，需視體質調整。

60. 十一、脾、平安脈與舌診 | 1. 脾運化水穀與水穀精微

脾主運化，負責把水穀化生為「水穀精微」，也就是食物中最精華、能被人體利用的部分，再運送到全身營養臟腑。老師說明，脾的功能越好，食物分解得越細緻、吸收越完全，身體就越健康；脾虛則容易形成惡性循環。

61. 十一、脾、平安脈與舌診 | 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。雖然出生時的「原廠設定」難以改變，但可藉由後天調養改善體質，例如從年輕就開始調補，到適婚年齡時身體狀態更好，也能影響下一代的條件，說明後天的努力有其意義。

62. 十一、脾、平安脈與舌診 | 3. 古代的平安脈

老師介紹古代的「平安脈」：醫師定期為達官貴人診脈，即使沒病也開些養生茶、藥膳，屬於「無病養身」的概念。透過長期把脈，醫師熟悉這家人的體質與作息，能在細微變化中及早發現問題，是很理想的健康管理方式。

63. 十一、脾、平安脈與舌診 | 4. 望診與情緒觀察

老師分享在門診中透過望診觀察病人的經驗：有些人主訴脾胃問題，但從神情與氣色可看出情緒才是關鍵。即使不直接說破，也能藉由各式線索推知病人的心理狀態，這正是中醫「望聞問切」中望診與問診的臨床價值。

64. 十一、脾、平安脈與舌診 | 5. 舌色的變化

老師講解舌診：舌色分為鮮紅、粉紅、淡紅與絳紅。絳紅比一般的紅更深，代表熱已過頭；鮮紅多為實熱；淡紅則偏氣血不足。透過舌色的深淺變化，可判斷體內的寒熱與虛實，也是追蹤病情進展的重要依據。

65. 十一、脾、平安脈與舌診 | 6. 舌形與舌苔

老師說明舌形可見胖大、齒痕、裂紋等：舌體水嫩偏胖、邊有齒痕者多有脾虛；舌面有裂紋則可能與陰液不足有關。舌苔由胃氣上蒸於舌所形成，白苔、膩苔、厚苔、黃苔、剝落苔等，多半和脾胃功能相關，可作為辨證的參考。

66. 十二、病因與肺腎的收斂封藏 | 1. 病因總論（內因、外因、不內外因）

老師整理中醫的病因分類，分為內因、外因與不內外因。她也談到肝鬱氣滯會影響食慾：肝氣鬱結在胸膈、脾胃之氣下不去，人才會吃不下。這種情況不應勉強進食，而是要先疏解肝鬱、找出真正的病因。

67. 十二、病因與肺腎的收斂封藏 | 2. 外因：六氣與六淫

外因即風、暑、濕、燥、寒、火六氣。當自然氣候過頭，或人體正氣變差時，六氣就成為致病的「六淫」。老師稱之為「外邪」，是由外界環境影響人體而致病，與內部自行產生的病機不同。

68. 十二、病因與肺腎的收斂封藏 | 3. 不內外因與毒物

不內外因指既非氣候、也非情志所致的病因，例如外傷、割傷、被蛇咬，以及誤服藥物、飲食中毒或被驚嚇等。老師說明，這類因素都可能致病，甚至進一步影響到內因；而身體不需要、代謝不掉而留在體內的物質，都可稱作「毒物」。

69. 十二、病因與肺腎的收斂封藏 | 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」：新冠病毒多侵犯肺，因此她預先加強肺部防禦力，並依「肺主皮毛」的概念強化體表的防護，降低外邪入侵的機會。身體狀況越好、正氣越足，就越不容易受到外邪侵襲。

70. 十二、病因與肺腎的收斂封藏 | 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（非美國大杏仁）洗淨泡軟，加少量冰糖打成杏仁汁飲用，有潤肺止咳之效。她也提醒市售杏仁茶等加工品未必適合，最好選用天然南北杏自行調製。

71. 十二、病因與肺腎的收斂封藏 | 6. 肺金收斂、往下

肺屬金，性質為收斂、往下。老師強調肺氣一定要往下、往內收斂，若肺氣上逆，就會出現咳嗽、喘等症狀。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時的重要原則。

72. 十二、病因與肺腎的收斂封藏 | 7. 腎水封藏與腎精

腎屬水，主封藏，負責貯藏精氣，如同沙漏一般，保養得越好、老化越慢。老師說明，從出生到十四歲是腎精逐漸充盈的階段，二十一歲後便開始慢慢消耗；補腎的目的就是延緩消耗、保護這份先天之本，讓身體老得慢一些。

73. 十二、病因與肺腎的收斂封藏 | 8. 養生之道與結語

老師最後提醒，古人懂得把自己的身體慢慢養好，最重要的就是不熬夜，此外也要適度運動以維持肌肉、均衡飲食。她也談到某些藥物出名往往是因為副作用，提醒用藥須謹慎。課程在勉勵大家好好保護腎精、愛惜身體中結束。

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 —