

望聞問切 ～ 搭看趣

第 02 堂 1150920 單元重點總覽

全長 2 小時 30 分 | 共 12 章

- 1 一、五行屬性總論與相生相剋
00:00:00
- 2 二、木、火、土與肝、心、脾胃
00:05:58
- 3 三、五臟六腑與經絡系統
00:17:22
- 4 四、脾胃與飲食：冰與甜之害
00:33:49
- 5 五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本
00:46:06
- 6 六、相生相剋與治未病
01:07:00
- 7 七、養生茶飲與藥材
01:17:00
- 8 八、臟腑的病理變化（以胃為例）
01:24:59
- 9 九、肝鬱氣結與情緒調節
01:32:03
- 10 十、憂鬱症的認識與照護
01:47:07
- 11 十一、脾、平安脈與舌診
01:58:02
- 12 十二、病因與肺腎的收斂封藏
02:12:46

古典醫學推廣中心

報名聯絡：郭福星 0955-149103

第 1 章

一、五行屬性總論與相生相剋

本堂時間 00:00:00

- 1. 五行屬性與《尚書·洪範》
- 2. 水曰潤下、火曰炎上
- 3. 木曰曲直、金曰從革
- 4. 土曰稼穡
- 5. 相生相剋與用手推算
- 6. 五行規律的普遍應用

第 2 章

二、木、火、土與肝、心、脾胃

本堂時間 00:05:58

- 1. 木的特性與肝主升發
- 2. 肝鬱氣結的成因
- 3. 情緒抒發的各種方式
- 4. 開闊環境與情緒調節
- 5. 火（炎上）與心陽
- 6. 心陽不足與心陽不振
- 7. 土（稼穡）與脾胃

第 3 章

三、五臟六腑與經絡系統

本堂時間 00:17:22

- 1. 五臟與六腑
- 2. 藏而不瀉、瀉而不藏
- 3. 消化過程與精微運化
- 4. 十二經絡與表裡配對
- 5. 心為君主之官與心包
- 6. 三焦的區域劃分
- 7. 脾胃為後天之本

第 4 章

四、脾胃與飲食：冰與甜之害

本堂時間 00:33:49

- 1. 脾怕冰與甜
- 2. 臺灣的甜食文化
- 3. 甜食困脾
- 4. 六氣與六淫
- 5. 嗜食五味與身體需求
- 6. 脾胃病與治療的配合

第 5 章

五、金水特性、秋季養生與腎為先天之本

本堂時間 00:46:06

- 1. 金（從革）的特性
- 2. 秋後問斬與秋天肅殺
- 3. 秋天乾燥與補水為先
- 4. 水（潤下）與長白山冰水
- 5. 腎（水）與封藏
- 6. 腎精與先天之本
- 7. 原廠設定與身高基因

第 6 章

六、相生相剋與治未病

本堂時間 01:07:00

- 1. 用手推算相生相剋
- 2. 相生相剋的順序
- 3. 疏肝與五行治法
- 4. 見肝之病、當先實脾
- 5. 治未病與提前調理

第 7 章

七、養生茶飲與藥材

本堂時間 01:17:00

- 1. 藥材分裝與用量
- 2. 麥冬玉竹茶的配方
- 3. 玉竹的挑選與應用

第 8 章

八、臟腑的病理變化（以胃為例）

本堂時間 01:24:59

- 1. 胃的受盛與病理變化
- 2. 胃火（胃熱）燒食
- 3. 胃寒與完穀不化
- 4. 胃火旺盛與磨牙

第 9 章

九、肝鬱氣結與情緒調節

本堂時間 01:32:03

- 1. 肝鬱氣結的症狀
- 2. 唉聲嘆氣與肝鬱
- 3. 案例：一嘆氣就舒暢
- 4. 換環境與開闊心境
- 5. 大山大水的療癒
- 6. 肝與情緒的關係

第 10 章

十、憂鬱症的認識與照護

本堂時間 01:47:07

- 1. 憂鬱症的正確觀念
- 2. 就醫與中西醫配合
- 3. 家人的態度與陪伴
- 4. 被關住的比喻
- 5. 躁鬱與肝火
- 6. 長期陪伴的實例
- 7. 心陽與肉桂蜂蜜

第 11 章

十一、脾、平安脈與舌診

本堂時間 01:58:02

- 1. 脾運化水穀與水穀精微
- 2. 脾為後天之本、補先天
- 3. 古代的平安脈
- 4. 從把脈看情緒的變化
- 5. 舌色的變化
- 6. 舌形與舌苔

第 12 章

十二、病因與肺腎的收斂封藏

本堂時間 02:12:46

-
- 1. 病因總論（內因、外因、不內外因）
 - 2. 外因：六氣與六淫
 - 3. 不內外因與毒物
 - 4. 正氣存內、邪不可干（以 COVID-19 為例）
 - 5. 杏仁的潤肺運用
 - 6. 肺金收斂、往下
 - 7. 腎水封藏與腎精