

中醫體質預防保健

~~~從預防醫學角度看中醫治病~~~

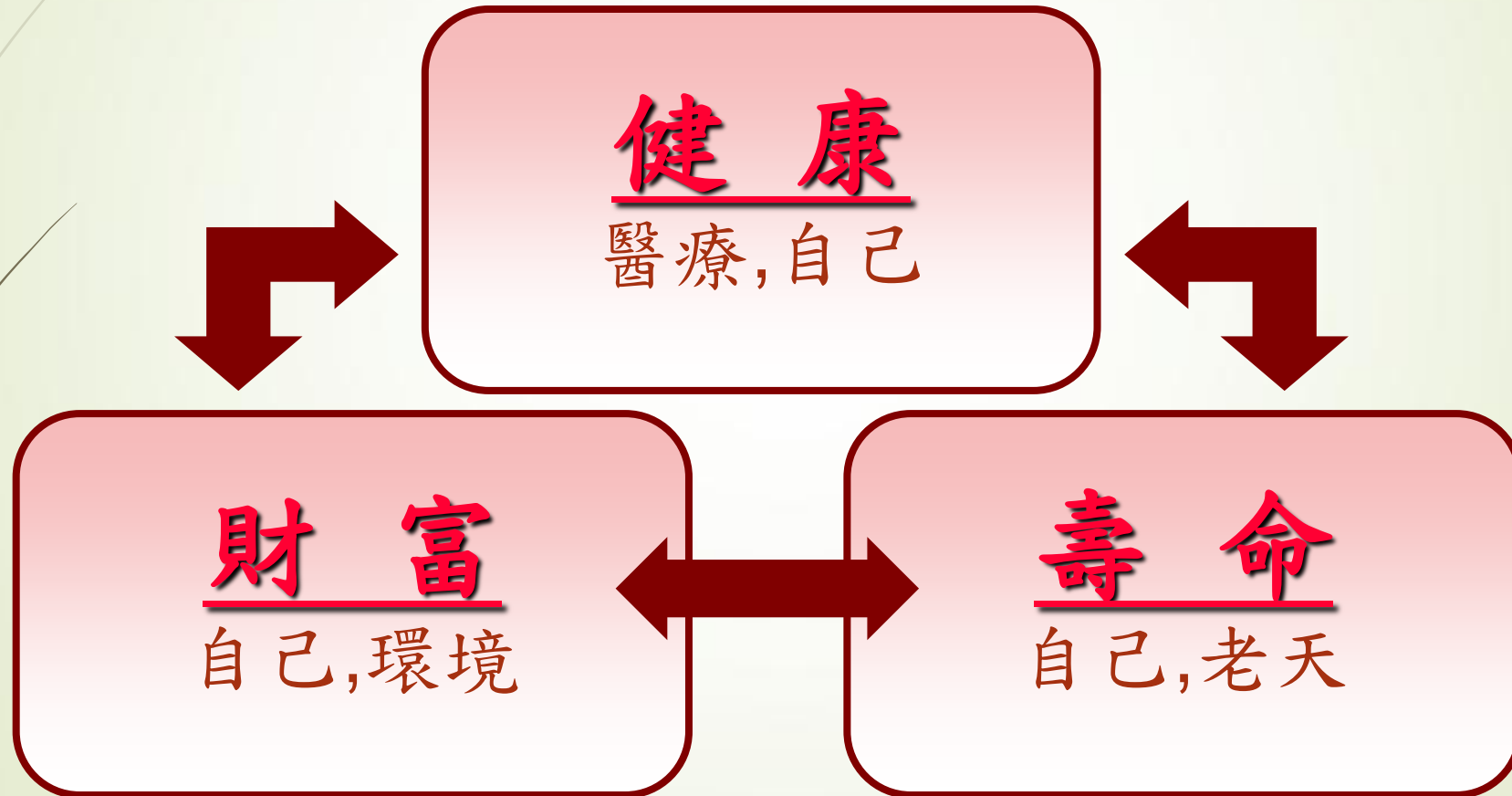
黃 科 峯

108/07/23

# 個人簡介

- 現任：
  - 社團法人新竹市中醫師公會理事長
  - 臺大醫院新竹分院兼任主治醫師
  - 科理中醫診所院長
  - 中執會北區分會主任委員
  - 中醫肝病醫學會監事長
  - 台灣中醫藥品質醫學會常務理事
- 學歷：
  - 國立陽明大學醫學工程博士
  - 國立陽明大學醫學工程碩士
  - 中國醫藥大學學士後中醫學士
- 經歷：
  - 中國醫藥大學附設醫院醫師
  - 現代中醫診所主治醫師
  - 安太中醫診所主治醫師
  - 中醫師公會全聯會副祕書長
  - 中執會北區分會副執行長

# 生命追尋標的



# 身心靈平衡

健康三層次

身

物理結構  
預防  
治療

心

情緒反應  
精神官能

靈

宗教  
大腦潛能

健康三層次

# 疾病發生的因素

- ▶ 病因就是致病因素，分為內因、外因、不內外因三種。
- ▶ 凡病從外來者為外因，病從內起者為內因，不屬以上範圍內的如意外創傷和虫獸傷害等為不內外因。
- ▶ 一、**外因**以六淫為主，即風、寒、暑、濕、燥、火。
  - a. 寒、暑、燥、濕、風本為一年四季的常氣，加入“火”，一般稱作“六氣”，六氣本為正常氣候，亦稱“正氣”，如果非其時而有其氣，便是反常氣，就叫“邪氣”，如風邪、暑邪、濕邪之類，又叫“六淫”。
  - b. 六淫是外感的主要因素，當人體內外環境失調時，感受六淫後即能發病。其中除暑和燥二氣在夏秋季節外，風、寒、濕、火在四季均能發現，故外感病 因又以這四氣為最多。

# 疾病發生的因素

■ 二、內因以七情為主，還有痰、瘀、寄生蟲等，同為重要因素。

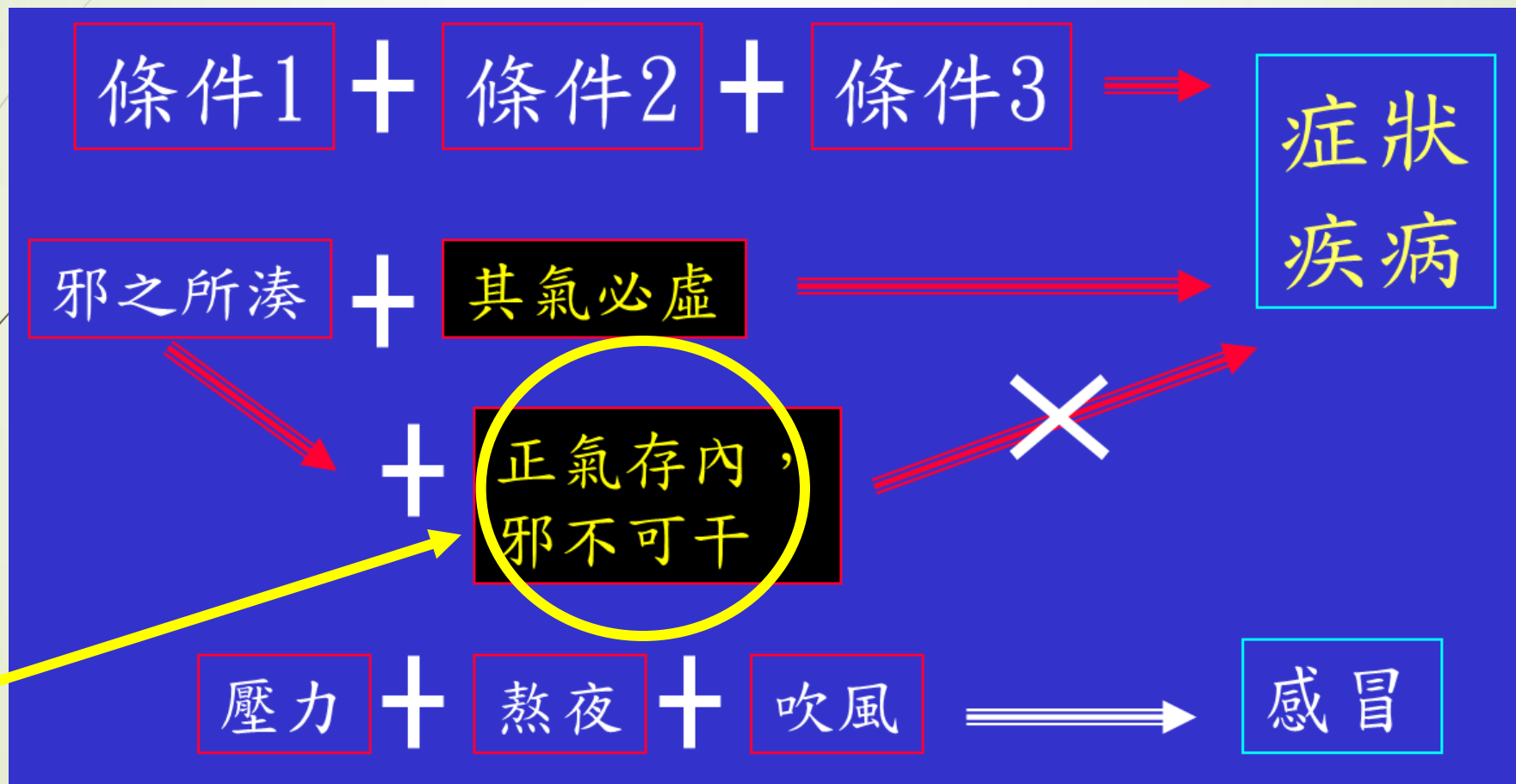
a. 七情：憂、思、喜、怒、悲、恐、驚。

b. 常見的症狀如抑郁不樂，喜怒無常，心煩意亂，驚惕善疑，失眠多夢，悲哀哭泣，不飢不食，胸悶太息，嚴重的神志恍惚，語言錯亂，如癲如痴。

■ 三、不內外因

疾病的發生，有意外損害，既不屬於內因，又不屬於外因，稱為不內外因。主要指房室傷、金刃傷、燙火傷、虫獸傷以及中毒。

# 疾病發生的條件

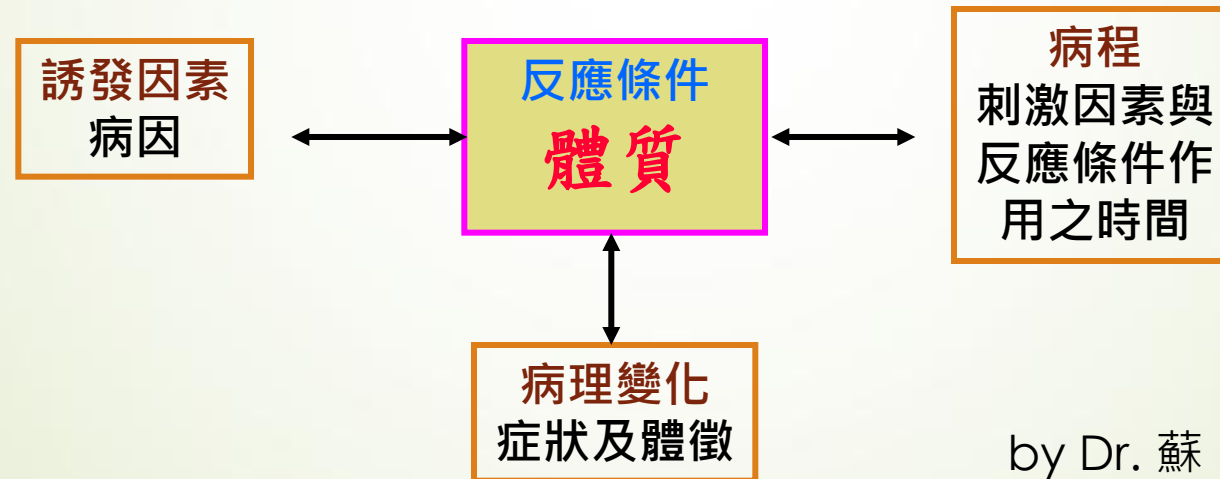


# 體質 (Physical Constitution)

- 賓士車
- 裕隆車

- 先天遺傳+後天長成
- ~ 疾病過程中參與之重要性 ~

## 疾病病理結構



by Dr. 蘇



# 不同年齡層體質特性

- ▶ 小兒處在快速生長及發育階段(中醫稱為純陽之體)，身體尚未成熟與完善(又稱為稚陰稚陽之體)。中醫認為小兒陰陽不足，臟腑嬌嫩。使身體陽氣盛，而陰液相對不足，。
- ▶ 小兒脾胃功能未成熟，但對營養吸收要求又高，因此容易出現消化疾病。如嘔吐、腹瀉、寄生蟲及飲食所傷疾病。不宜過服甜點、油炸及肥膩難消化食物，這些食物助長病邪如火或痰的產生。咖啡、茶、辛辣及酒精更應避免。
- ▶ 青少年時期，生長發育迅速，男女性特徵開始出現。人體生長發育依賴腎臟。人出生後，由于先天和後天之精的相互滋養，從幼年開始，腎中之精氣逐漸充盛，至青春期，隨腎精的不斷充裕，產生了"天癸"。於是男子能產生精，女子則有月經來潮，性功能漸漸成熟，具備了生殖能力。在這段時期，特別需要補充營養，以應付體重及臟腑功能增長。這個階段應多吃補腎益髓的動物食品
- ▶ 。甜點、辛辣、酸味食品等要少食。禁止喝酒和抽煙，濃茶及濃咖啡也不宜。刺激性食物可增加興奮性，易使神經系統失去平衡而致精神或情緒改變。

# 不同年齡層體質特性

- ▶ 成年身體的生長發育已靜止，但這個階段是生命中體質、氣血最強盛的時期。人體內外各種功能活動處於最巔峰而又平衡的狀態。生活中無論家庭或事業都帶來壓力，需要良好的營養，而均衡飲食就已足夠補償。某類專業人士，如運動員、建築工人需要大量體能，必須配以高碳水化合物食品。腦力透支者則需要蛋白質豐富食物。
- ▶ 更應以體質來選擇食物，
- ▶ 《素問·陰陽名家大論》中說："年四十，而陰氣自半也，起居衰矣"。中年是人體由盛而衰的轉折點，各種衰退跡象由此開始。因此在這個時期補養身體，不但可維持活躍的生活，更為老年打好健康長壽的基礎。
- ▶ 營養充足對扶助正氣、減低疾病危害很重要，所以中年人應開始以藥膳滋補。在膳食中加入具有補益作用的中藥，加強自身調節衰退的能力，增進生命活動並延緩衰老。

# 不同年齡層體質特性

- ▶ 腎藏精多少決定了衰老過程的快慢。若維持腎臟之精氣充裕，則身體愈健康，衰退現象愈遲出現。衰老現象如關節、筋腱僵硬，牙齒疏鬆，白髮脫髮等，統統表示臟腑功能低下，氣血或津液不足。屬於中醫虛証的狀況。
- ▶ 老年人各種功能系統都有顯著的改變，具特殊營養需要。就消化功能來說，由於牙齒脫落、味覺減退、各種分泌減少，引致食慾差，吸收不良。為了緩慢衰退及提升氣血，藥膳養生更是必不可缺。老年人服用藥膳後，需要一段時間才能見效，所以更應長期持續地服用。
- ▶ 外界氣候或是情緒壓力是婦女疾病的重要成因。月經來潮使婦女有周期性失血，同時氣亦跟隨經血流失。因此婦女須注意經期前後的飲食以補償不足。另外懷孕期間的飲食，直接影響母親傳授給胎兒的"先天之精"。這些"先天之精"將使胎兒一生受用，為此孕婦要吸收充裕的養份。孕產飲食特點為，全面均衡，清淡易消化、益氣血為主。

# 身體三種狀態

- 身體狀態分為三種：
- 一是健康未病態，即人體處於沒有任何疾病時的健康狀態；
- 二是欲病未病態，即體內病理資訊隱匿存在的階段，或已經具有少數先兆症狀或體徵的小疾小恙狀態，但尚不足以診斷為某種疾病；
- 三是已病未傳態，即人體某一臟器出現了明顯病變，根據疾病的傳變規律及臟腑之間的生理、病理關係，病邪可能傳入其他臟腑，但病邪尚局限在某一臟腑未發生傳變的狀態。

# 亞健康

- 亞健康狀態是由於心理、生理、社會等綜合因素導致人體的神經系統、內分泌系統、免疫系統整體協調失衡和功能紊亂所致。
- 患者自覺頭昏、頭重、胸悶、乏力、精神不佳,或食欲不振、入睡困難或多眠、心悸、虛汗、大便失調、小便清長等,以其中幾個症狀組合出現較為常見。
- 亞健康往往是人體自我感覺上的異常,無實驗室檢查異常。以現代醫學的方法診斷非常困難,即便診斷明確,也缺乏明確的治療方法。

# 亞健康

- 亞健康的概念最早是由前蘇聯學者Berkman 在20 世紀80年代提出的, 他當時將之稱為“第三狀態”, 又稱“次健康”、等。
- 世界衛生組織在憲章中對健康下了這樣的定義:健康不僅是沒有疾病和虛弱, 而是身體、心理和社會適應處於完全的完滿狀態。
- 有統計表明, 人群中真正的健康者“第一狀態”和患病者“第二狀態”所佔比例不足1/3, 有2/3以上的人群處在健康和患病之間的過渡狀態, 即“亞健康”狀態。
- **就是要健康 ( 預防醫學 )**



# 亞健康

評估「亞健康」徵狀表

| 心理「亞健康」徵狀 | 生理「亞健康」徵狀 |
|-----------|-----------|
| 失眠        | 腰痠骨痛      |
| 頭暈頭痛      | 經常疲倦      |
| 情緒低落      | 眼睛疲勞      |
| 容易煩躁不安    | 容易氣促      |
| 胸口鬱悶      | 消化不良      |
| 記憶力變差     | 容易傷風感冒    |
| 難以集中精神    | 怕冷        |
|           | 喉嚨痛       |

出現徵狀頻密程度評分：經常3分；間中2分；甚少1分；從不0分

\*心理「亞健康」：0分至5分表示徵狀出現頻密程度較低；6分或以上則表示頻密程度較高；生理「亞健康」：0至8分表示徵狀出現頻密程度較低；9分或以上則表示頻密程度較高。

# 治未病

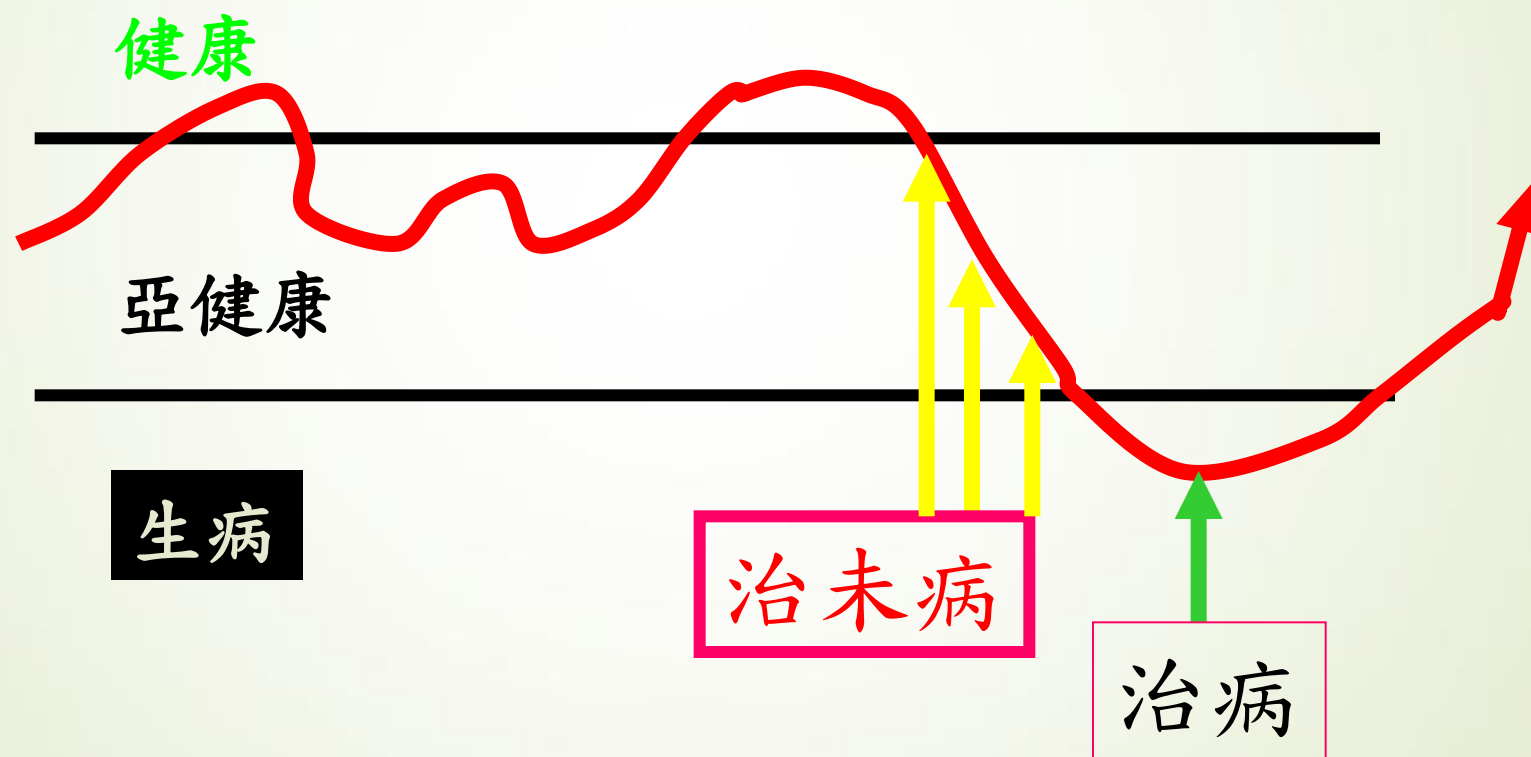
- ▶ 《黃帝內經》謂「聖人不治已病，治未病」，
- ▶ 後漢醫聖張仲景：「上工治未病，中工治已病」。
- ▶ 丹溪心法：「與其就療於有疾之後，不若攝養於無疾之先」，
- ▶ 《素問刺熱》篇：肝熱病者左頰先赤，心熱病者顏先赤，脾熱病者鼻先赤，肺熱病者右頰先赤，腎熱病者頤先赤。病雖未發，見赤色者刺之，名曰治未病。”
- ▶ 《靈樞逆順》：上工，刺其未生者也。其次，刺其未盛者也。其次，刺其已衰者也……上工治未病，不治已病。”此處“治未病”要求醫生的治療要善於預防疾病，防患于未然。



# 未病先防的觀念 -- 治未病

- ▶ 治未病：針對以上三種狀態，具有以下作用。
- ▶ 一是未病養生，防病于先：指未患病之前先預防，避免疾病的發生，這是醫學的最高目標，是健康未病態的治療原則，也是醫生應該追求的境界；
- ▶ 二是欲病施治，防微杜漸：指在疾病無明顯症狀之前要採取措施，治病于初始，避免機體的失衡狀態繼續發展。這是潛病未病態的治療原則；
- ▶ 三是已病早治，防止傳變：指疾病已經存在，要及早診斷，及早治療，防其由淺入深，或發生臟腑之間的傳變。這是欲病未病態、傳變未病態的治療原則。

# 生理“動態”狀況





# 日常養生計劃

## ➤ 生活作息

飲食

睡眠

## ➤ 身體強化段練

運動

氣功 穴位養生

武術

# 養生總則

- ▶ 春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。
- ▶ 夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應養長之道也。逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。
- ▶ 秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也，逆之則傷肺，冬為殭泄，奉藏者少。

# 養生總則

- 冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚使氣亟奪，此冬氣之應養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。
- 故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人之行，愚者佩之。從陰陽則生，逆之則死，從之則治，逆之則亂。反順為逆，是謂內格。是故聖人不治已病，治未病，不治已亂，治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬪而鑄錐，不亦晚乎。

# 養生者必敬順天時

- ▶ 《靈樞本神》曰：“智者之養神也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是僻邪不至，長生久視”
- ▶ 《老子》上說：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”
- ▶ 《黃帝內經》上說：“四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。”《呂氏春秋盡數》提到：“天生陰陽寒暑燥濕，四時之化，萬物之變，莫不為利，莫不為害。聖人察陰陽之宜，辯萬物之利，以便生，故精神安乎形，而壽長焉”。
- ▶ 唐代學者王冰注疏《黃帝內經》說“養生者必敬順天時”，



# 日常養生計劃

- ▶ 生活作息

  - 飲食

  - 睡眠

- ▶ 身體強化段練

  - 運動

  - 氣功 穴位養生

  - 武術

# 日常養生計劃 - 飲食

- 飲食順序原則
- 植化素
- 養生飲食、保健食品
- 蔬果5-7-9原則
- 全蔬果飲食觀念
- 飲食順序：

先吃蔬果，再吃白飯及魚、肉或蛋等食物，讓高纖低熱量的食物佔據胃部空間，高油高熱量的食物能佔的位置就減少了。



# 植化素

- 植化素防禦疾病的秘密
- 植化素是近年來才被科學家發現，植化素是蔬果中真正預防疾病的物質。目前研究證實不同的植化素具有不同的生理功能，大致可分為下列幾項：
  1. 良好的抗氧化劑
  2. 激發體內解毒酵素的活性
  3. 增強免疫系統
  4. 調節荷爾蒙
  5. 具有抗細菌及病毒的功效

# 整體的醫學

解剖結構

能量信息

西醫

物質醫學

能量醫學

中醫

順勢療法..等

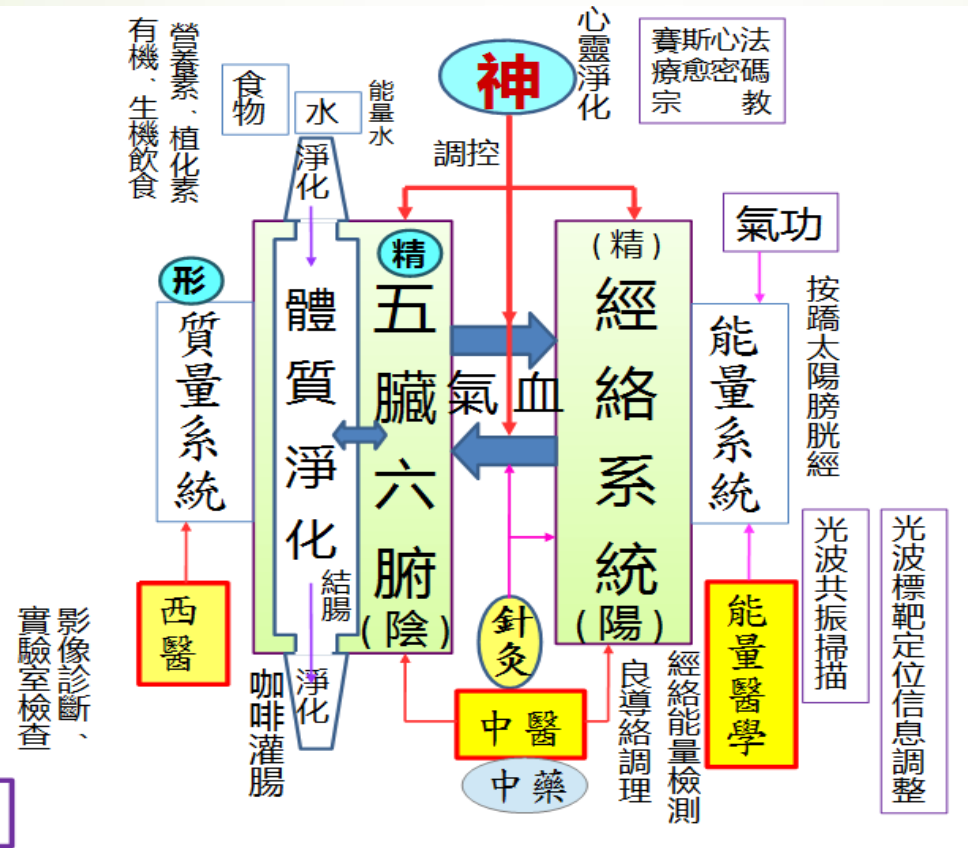
一體思維：身心靈整合淨化工程

二大主軸：質量系統與能量系統

多項變數：形精氣神質能多變數

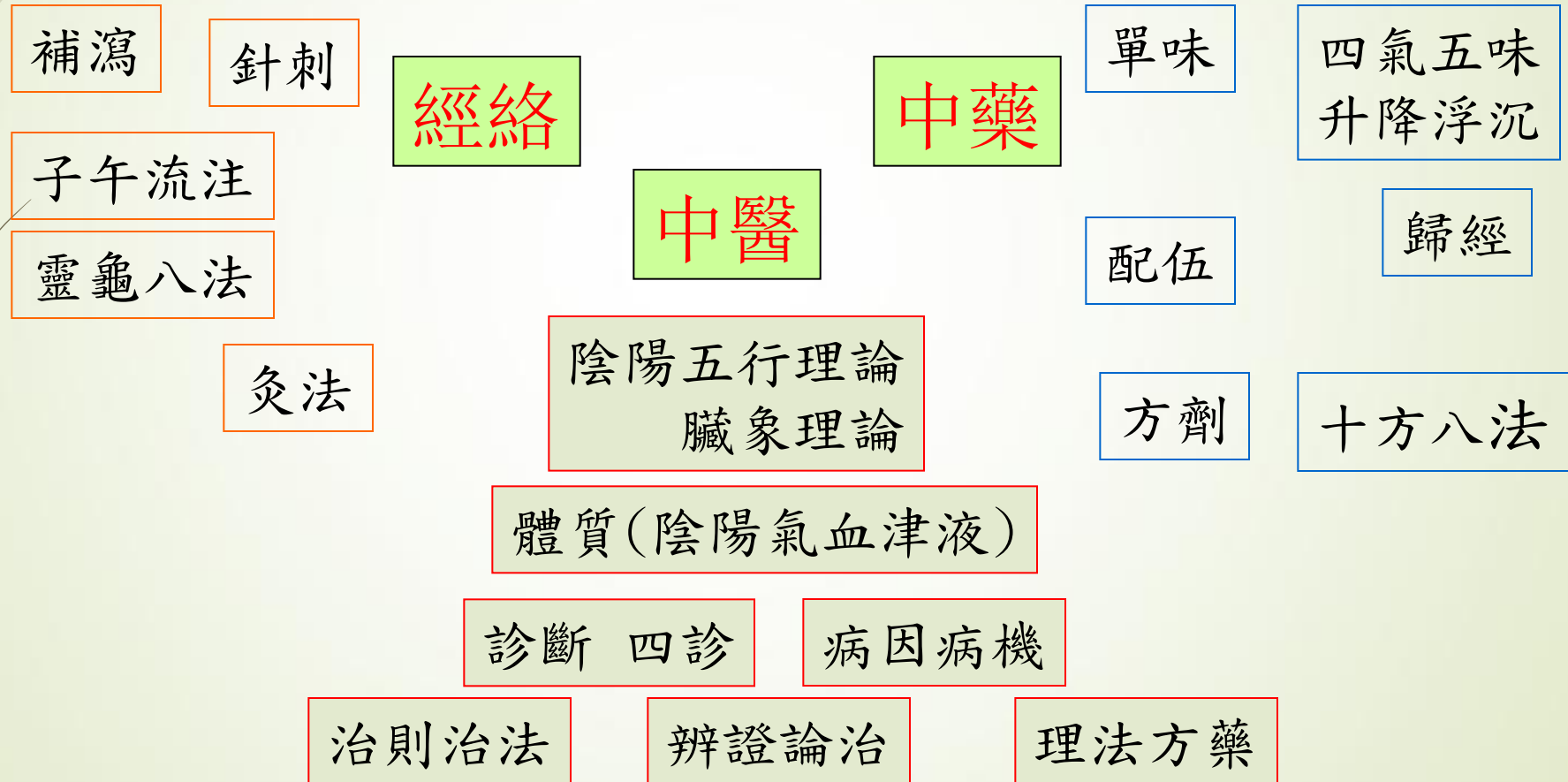
時間序列：傳輸轉化調理爭時間

身心靈淨化重建系統



科理中醫診所黃科峰  
版權所有 翻印必究

# 中國醫學架構



# 中醫學理論的臟象學說

- 臟象學說是中醫學理論體系的核心，它不僅應用於中醫學的生理學、病理學，而且廣泛地應用於疾病的診斷、治療等各個方面，是中醫辨證論治的理論依據。
- 臟象學說認為人體是通過經絡系統把五臟六腑、四肢百骸、皮肉筋脈、七竅二陰聯繫成一個有機的整體，內在臟腑的病變，可經五官九竅、皮肉筋脈等反映於外，因而觀察疾病的外在表現，可了解病位之所在，分辨病邪之屬性，把握臟氣之虛實。在此基礎上，加以分析歸納，作為診斷。
- 人體全息論
- 診脈，光波共振掃瞄

# 經絡系統

- 組成：
- 經脈 十二經脈 奇經八脈 十二經別 十二經筋 十二皮部  
絡脈 十五絡脈 孫絡
- 手太陰肺經：清早3至5點，此時氣血循行流注至肺經，
- 手陽明大腸經：清早5至7點，此時氣血循行流注至大腸經
- 足陽明胃經：上午7至9點，此時氣血循行流注至胃經
- 足太陰脾經：上午9至11點，此時氣血循行流注至脾經，
- 手少陰心經：上午11至下午1點，此時氣血循行流注至心經，
- 手太陽小腸經：下午1至3點，此時氣血循行流注至小腸經，

# 經絡系統

- 足太陽膀胱經：下午3至5點，此時氣血循行流注至膀胱經
- 足少陰腎經：下午5至7點，此時氣血循行流注至腎經，
- 手少陰心包經：晚上7至9點，此時氣血循行流注至心包經
- 手少陽三焦經：晚上9至11點，此時氣血循行流注至三焦經
- 足少陽膽經：子夜11至1點，此時氣血循行流注至膽經，
- 足厥陰肝經：凌晨1至3點，此時氣血循行流注至肝經

# ~~ 中藥治療原理 ~~

- 用藥取其稟賦之偏以救人陰陽之偏勝也
- 凡藥以致生氣於病中化病氣為生氣也
- 四氣 寒熱溫涼
- 五味 酸苦甘辛鹹
- 升降浮沉， 歸經
- 配伍及方劑
- 中西藥治療之差異



# ~~ 中藥現代藥理 ~~

## 祛風解表法

- 抗病原微生物作用
- 抗炎解熱作用
- 調整免疫功能
- 鎮靜抗驚鎮痛作用
- 改善心肌營養提高心血管生理功能
- 解除體表血管痙攣改善機體的反應狀態
- 祛痰平喘止咳作用
- 利尿、改善消化功能

# 西藥藥物

- 影響自主神經系統的藥物
- 影響中樞神經系統的藥物
- 影響心臟血管系統的藥物
- 影響泌尿系統的藥物
- 影響血液系統的藥物
- 化學治療劑、激素與相關藥物
- 影響胃腸道的藥物
- 影響呼吸道的藥物
- 影響眼睛的藥物、 麻醉劑

# 主體醫學 —— 西醫 VS 中醫

- 西醫：消滅病原，症狀治療，自我療癒  
中醫：消除病源，體質調理，增強抵抗
- 另類療法：順勢療法，民俗療法(腳底按摩…等)，整脊，自然醫學療法
- 中醫：氣血陰陽，  
質量與能量轉換，精→氣→神  
氣血循環VS血液循環  
氣的觀念：共振理論

# 德國 OBERON 歐寶隆光波共振掃描系

## ▣ 什麼是 Oberon

- 一個能夠借由體內組織、個別細胞所發出獨特生物波的特性追蹤身體狀態的儀器。
- 此儀器為俄羅斯太空總署所研發。
- OBERON系統為創始人和開發人 V. I. Nesterov, Y.V. Nosov 和 D. V. Koshelenko 多年醫療、生物、物理以及科技上的研究而發展出的。

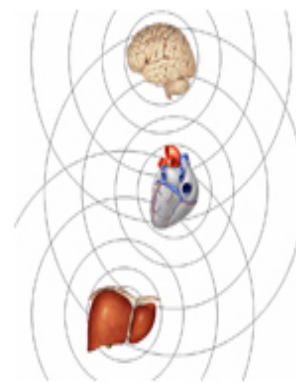
2 每一個器官、每一個細胞都是一個小小的廣播電台，會發射以及接收訊息。  
頻率交錯點即生物活躍點(測量點)。

3 經由光波以最大的振幅在不同的生物體(器官或細胞等...)的重疊，形成生物活性帶(測量點)。

1

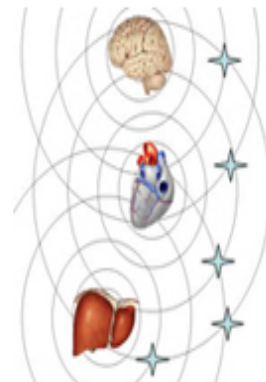


2



點選放大

3



點選放大

# 德國 OBERON 歐寶隆光波共振掃描系統

## ▣ 評估標誌與其意義

### ▣ OBERON 診斷儀器將提供您...

- 非侵入性的方式評估健康狀況
- 深入到所有器官細胞層面
- 不同精細度的健康檢查
- 診斷及許多方式的建議

### ▣ 應用特色

臨床上：

- 臨床診斷的初步掃描
- 特別適用於如微生物及神經學診斷
- 急診醫學
- 為提供臨床應用的專業系統
- 健康風險管理之診斷追蹤系統

非臨床：

- 為藥物研發的先期製造
- 健康補給品的行銷參考

### ▣ 臨床應用典範

- 為醫生的虛擬內科助手和專業儀器
- 健檢中心初步篩檢和追蹤工具
- 為預防醫學或抗老診所的整體評估工具

1



表示目前該部位活動特別活躍



該處現為最佳的理想狀態



生理機能暫緩



生理機能減弱



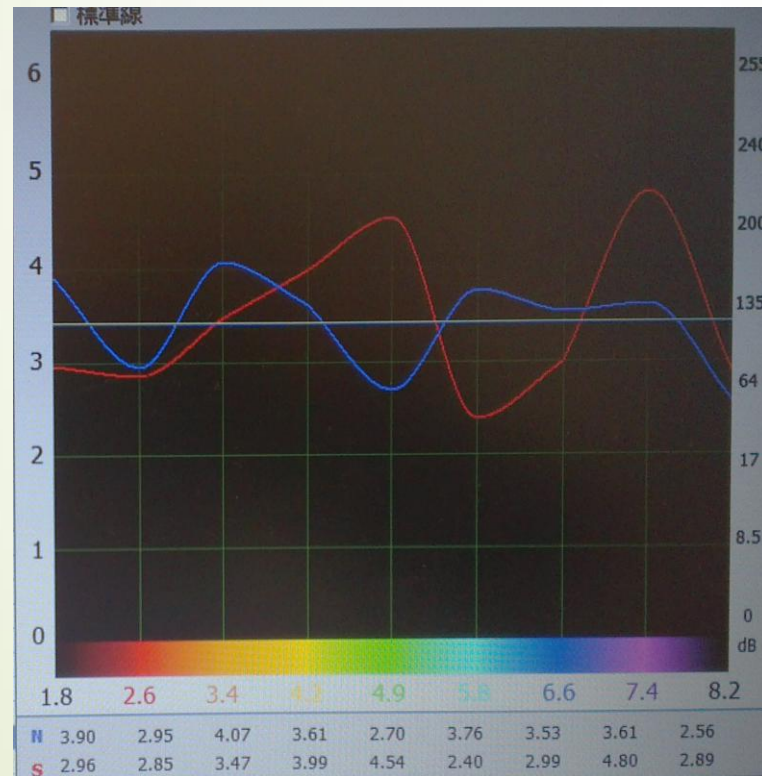
生理機能異常



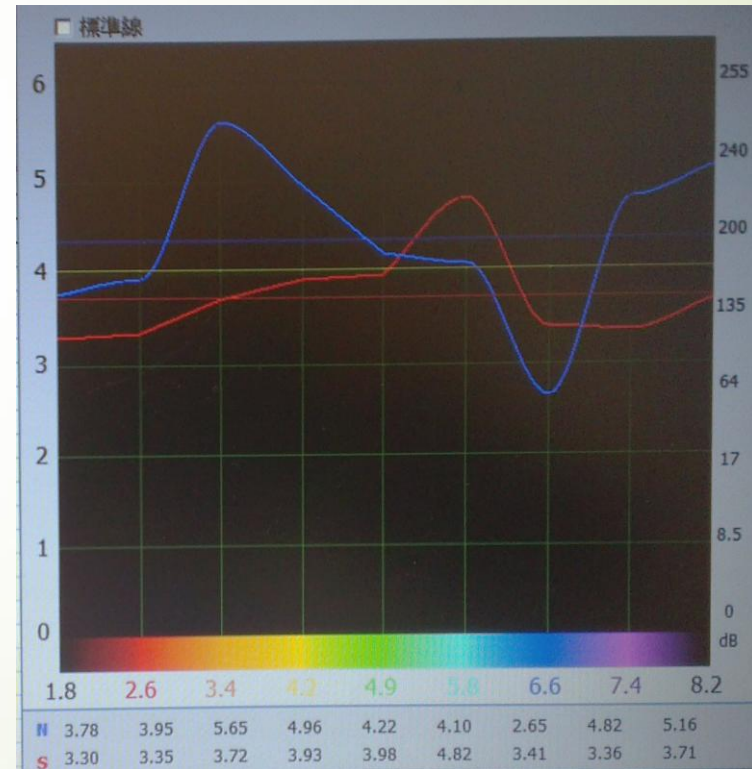
生理調節機能嚴重異常，明顯病理狀態。

# 信息頻譜概念

## 洋甘菊

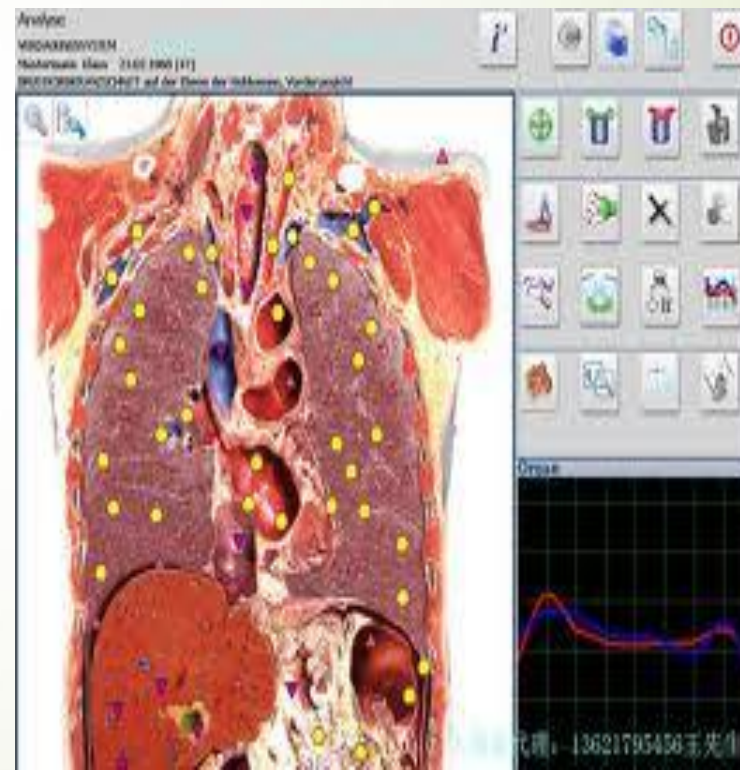


## 肉豆蔻

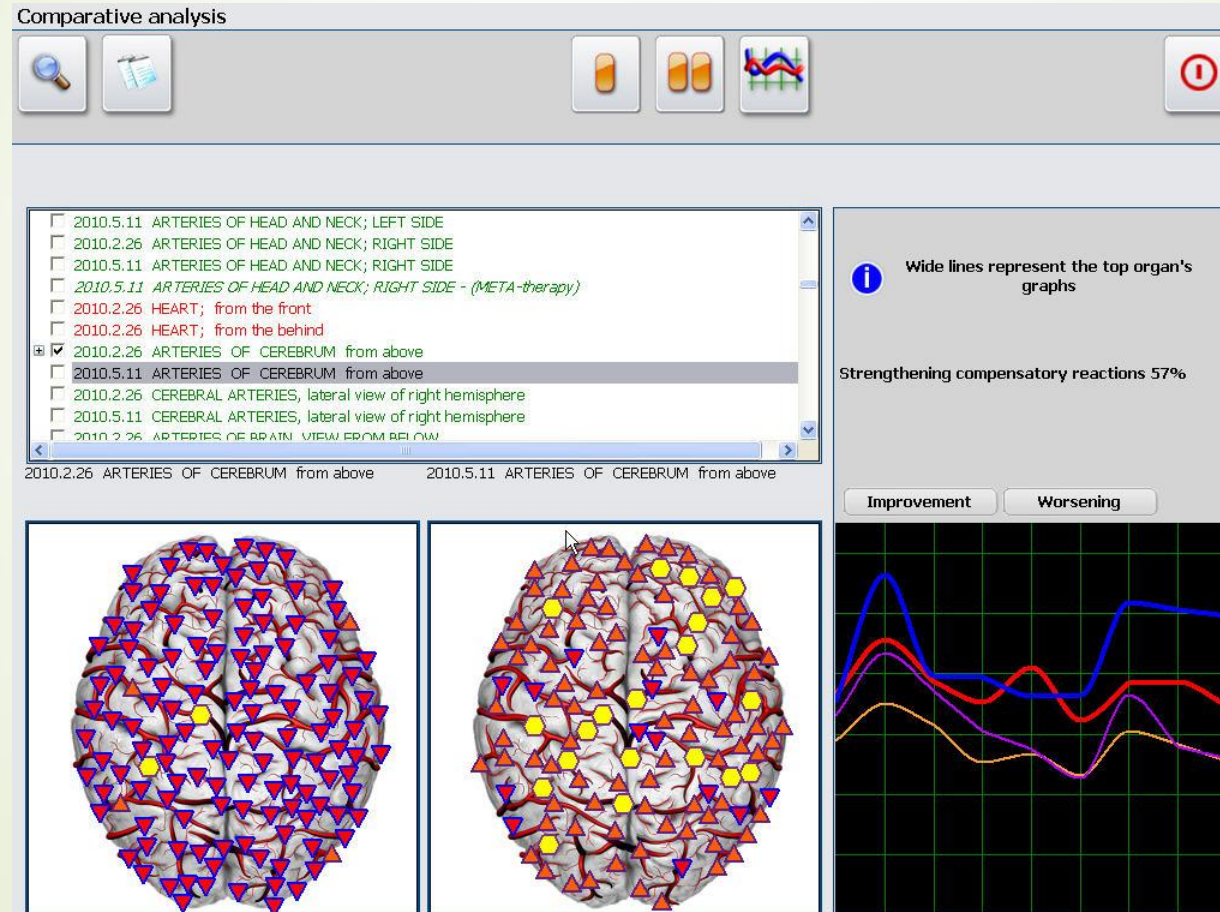




# 掃描圖例

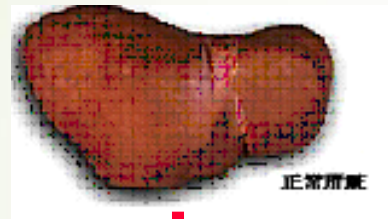


# 掃描圖例

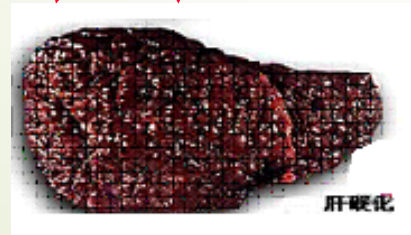




# 未病 VS 末病

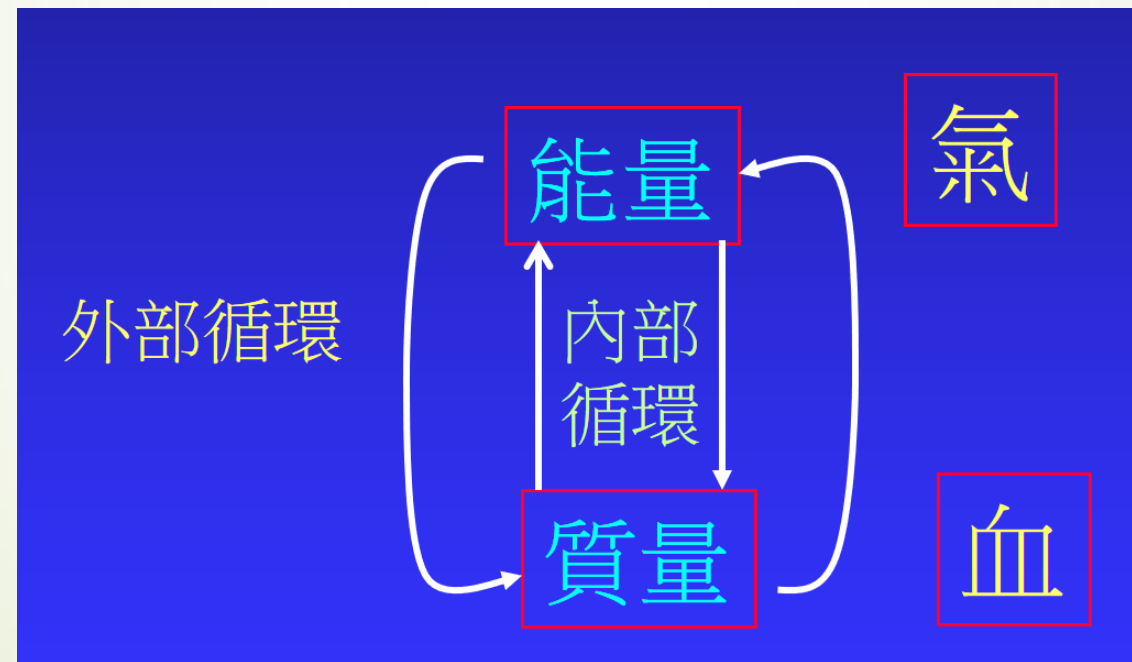


這期間  
發生了啥事???



# 養生目的 - 氣血循環

➤ 原來健康離我們這麼近 ； 原來養生這麼簡單



# 八段錦

## ■ 三 焦

上焦—橫膈以上部位，主要包括心、肺；

中焦—橫膈下、臍上部位，主要包括脾、胃、肝、膽；

下焦—臍以下部位，主要包括腎、膀胱、大腸、小腸。

## ■ 五 勞

久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。

## ■ 七 傷

一曰大飽傷脾；二曰大怒氣逆傷肝；三曰強力舉重，久坐濕地傷腎；四曰形寒，寒飲傷肺；五曰憂愁思慮傷心；六曰寒暑風雨傷形；七曰大恐慌，不節傷志。

# 八段錦



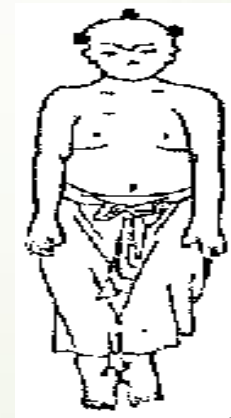
壹、雙手托天理三焦



貳、左右開弓似射鵰



參、調理脾胃單舉手



肆、背後七顛百病消

# 八段錦



伍、攢拳怒目增氣力



陸、五勞七傷往後瞧



柒、搖頭擺尾去心火



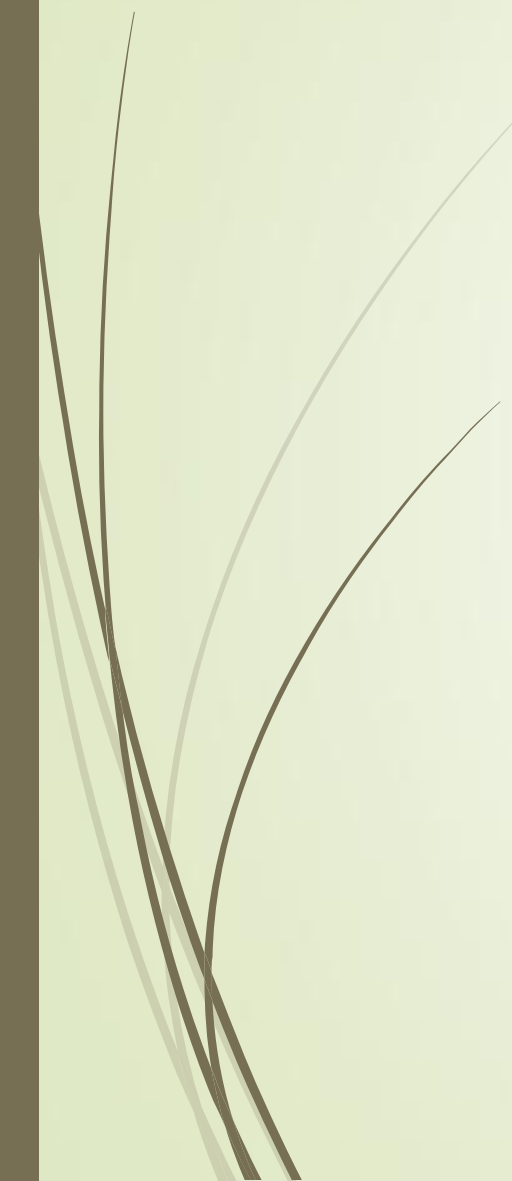
捌、雙手攀足固腎腰

# 護鼻健康操





## 護眼顧鼻穴位介紹


- 合谷穴
  - 曲池穴
  - 太陽穴
  - 印堂穴
  - 攢竹穴
- 



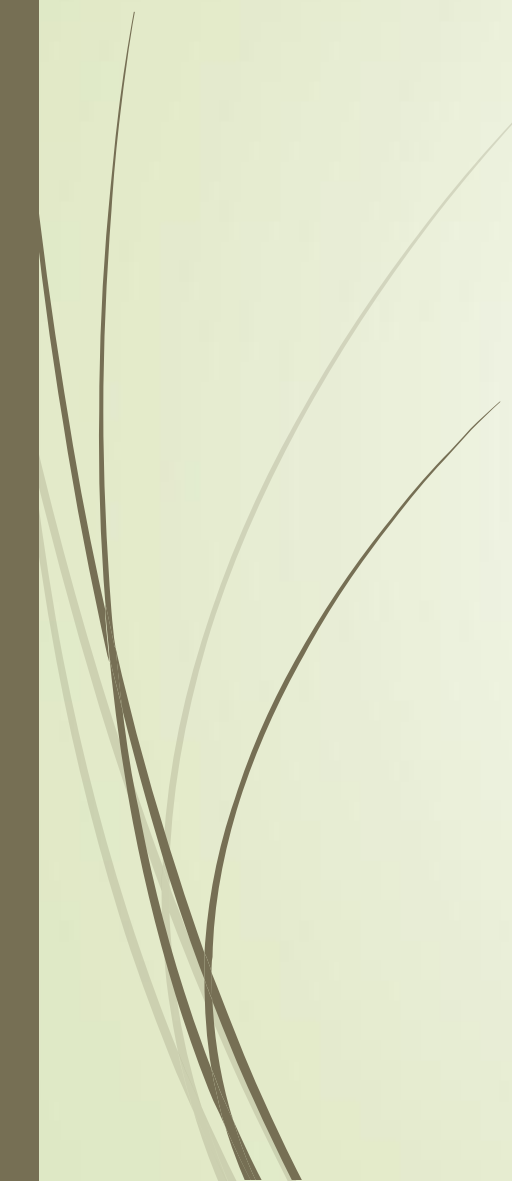


# 護眼顧鼻穴位介紹

- 鼻通
- 迎香穴
- 睛明穴
- 絲竹空穴
- 瞳子膠穴



# 痛經穴位介紹

- 三陰交穴
  - 血海穴
  - 太衝穴
  - 關元穴
- 



謝 謝 聆 聽