

# Being Your Own Doctor

## 您是自己最好的醫生

英國漢學院中醫保健（4）

周立英

Liying (Lynda ) Zhou



## 一、中醫基礎理論（第四部分）

1、中醫疾病的成因

2、肝臟與脾臟：未病先防

3、足太厥肝經，足少陽膽經的循行

## 二、肝郁氣滯體質(氣郁體質)

1、肝郁氣滯的病因

2、肝郁氣滯的臨床表現



### ➡ 三、肝郁氣滯體質的居家保健：

- 1、敲打經絡 穴位按摩
- 2、情緒調節：養生的最高境界
- 3、運動建議
- 4、食療調理

### ➡ 四、現場問答

# 一、中醫基礎理論：

## 1、中醫疾病的成因：

➤ 依據中醫的理論來說，人生病的原因，分為內因，外因和不內外因。

➤ 外因：外感六淫如(風、寒、暑、濕、燥、火)。

➤ 內因如七情不節、飲食失調、房事過度等等；

七情，即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種正常的情志活動，是人體臟腑生理和精神活動對內外環境變化產生的情志反應，一般不會使人致病。



只有突然、強烈或長期的情志刺激，超過了人體本身的正常生理和心理適應能力，損傷機體臟腑精氣，導致功能失調；或人體正氣虛弱，臟腑精氣虛衰，對情志刺激的適應調節能力低下，因而導致疾病發生或誘發時，七情則成為病因，稱之為「七情內傷」。

中醫認為：氣為人體生命的原動力，有“百病皆生于氣”之稱。因為“恐則氣下”傷腎，“怒則氣上”傷肝，“思（憂）則氣結”傷脾，“悲則氣消（衰）”傷肺，都說明了情緒與身體健康有著密切的關係。



■ 不內外因則包金刃傷、湯火傷、蟲獸傷、寄生蟲、中毒等。



## 2、中醫肝臟的功能

➤ 在中醫傳統臟象學說中，肝屬五行中的木，其主要功能為「疏洩」與「藏血」

調暢全身氣機

推動血液運行和津液輸布

促進脾胃運化

調暢情志活動

促進男女生殖

➤ 除此之外，肝與膽互為表裡，影響膽汁的分泌

### 3、脾臟功能

1) 中醫脾臟生理功能：運化氣血，脾胃為後天之本：脾具有掌管食物的消化、吸收和運送各種營養物質的功能，以及水液的吸收、運送和排瀉。即是「主運化水濕」；

2) 「脾主統血」：脾除了具有生血的功能之外，尚有控制血液在血管內運行，不致於滲漏到血管之外，或出現在其他不該出現的地方。

## 4、肝臟與脾臟

- 中醫講百病生於氣，肝氣不舒會引起脾氣虛弱、瘀血、水濕郁結，或陰虛陽亢。**疏肝乃養肝之要義。**
- 肝脾兩臟之間，在生理上聯繫密切，病理上相互影響。肝屬木，藏血而主疏洩，脾屬土，生血而司運化，脾胃的功能與肝氣的疏洩關係密切。

- 
- 
- 若肝的功能正常，疏洩調暢，則脾胃升降適度，氣血生化有源；肝木得脾土濡養，方遂其條達之性。此之謂「木可疏土」。
  - 若情志郁結，肝失疏洩，「肝木橫逆克脾土」，影響脾胃，使其升降失常，形成肝脾不和或肝胃不和的證候。如脾虛失健，易受肝氣的戕伐，導致「土虛木乘」。

## 未病先防，預防醫學的鼻祖

### ► 「見肝之病，知肝傳脾，當先實脾」

源於《難經·七十七難》，其曰：「上工治未病，中工治已病者，何謂也？然：所謂治未病者，見肝之病，則知肝當傳之於脾，故先實其脾氣，無令得受肝之邪」，是指肝病發展，病邪會侵犯脾臟，治療應當先實脾氣，使脾氣旺而不受邪，以阻斷病邪的傳變。

## 肝郁氣滯(氣郁體質)

- ▶ 肝郁氣滯主要就是指肝的疏洩功能發生異常，導致氣機郁滯所表現的狀態。
- ▶ 中醫認為，肝臟「喜條達而惡抑鬱」，肝的疏洩功能正常，才能保證人體氣機條暢，氣血運行正常，身心健康。如果肝氣不暢，人體內部氣機就會壅閉、阻塞，從而引發機體的多種病理變化，如最常見症狀是心情抑鬱或煩躁易怒等。

## 二、肝郁氣滯體質(氣郁體質)

### 1、肝郁氣滯病因

- ➡ 中醫上認為：「肝為剛臟，喜條達而惡抑鬱，在志為怒。」意即，肝臟屬於「將軍」器官，情緒易舒暢柔和，抑鬱和發怒等情緒會損傷肝臟功能；
- ➡ 或由乙肝病毒侵犯肝臟或酗酒等所致；
- ➡ 現代社會的人壓力大，越來越多的人出現肝氣郁結的表現；
- ➡ 熬夜晚睡： 11Pm

## 2、肝郁氣滯的臨床表現

- ➡ 情緒不穩定：情緒低落,抑鬱或易生悶氣或唉聲嘆(善嘆息)或煩躁易怒。
- ➡ 口苦：尤其是早晨起來
- ➡ 胸悶或胸肋脹痛(滿)
- ➡ 咽喉乾：感到口腔和咽喉里很乾燥，似乎沒有津液，觀察舌頭的話，有的人還能看到上面滿布著唾液。
- ➡ 咽喉有堵塞感：總覺得喉嚨里像堵了個楊梅核，吐不出來，咽不下去，這叫「梅核氣」。

## 2、肝郁氣滯的臨床表現

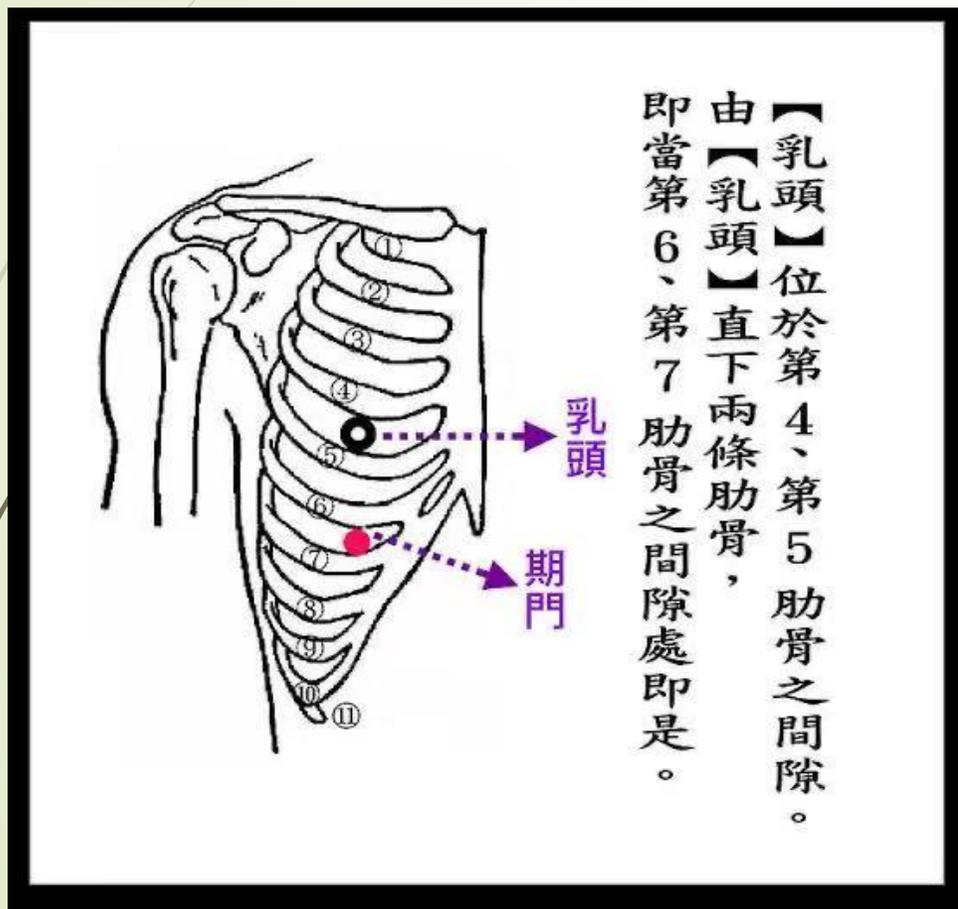
- 食慾不振（納呆）或容易嘔逆或胃脹痛：「肝木橫逆克脾土」，所以肝氣不舒會引發各種脾胃問題。
- 失眠多夢：失眠主要有兩個原因：一個是血虛，另外一個就是肝氣不舒。多夢也是肝氣不舒的表現，這樣的人一入睡就會不斷做夢。
- 女性朋友易月經不調，痛經或不孕，經前期綜合症、更年期提前或身體忽冷忽熱，頭痛或頭暈等。

### 三、肝郁氣滯體質的居家保健 ——養生的最高境界

- ▶ 被譽為中醫聖經《黃帝內經》第一篇《上古天真論》雲：“恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？”從中道出中醫對疾病的成因根本總結：心神不寧，精神外放。
- ▶ 因此心平氣和，精神氣守對身體健康至關重要。當我們的心不安的時候，身體的正常功能就會紊亂，從而造成免疫力的低下，而易生疾病，正所謂心不寧則身不安。亦如佛法所言：萬法唯心造。

### 三、肝郁氣滯體質的居家保健

#### 1、穴位按摩——期門穴

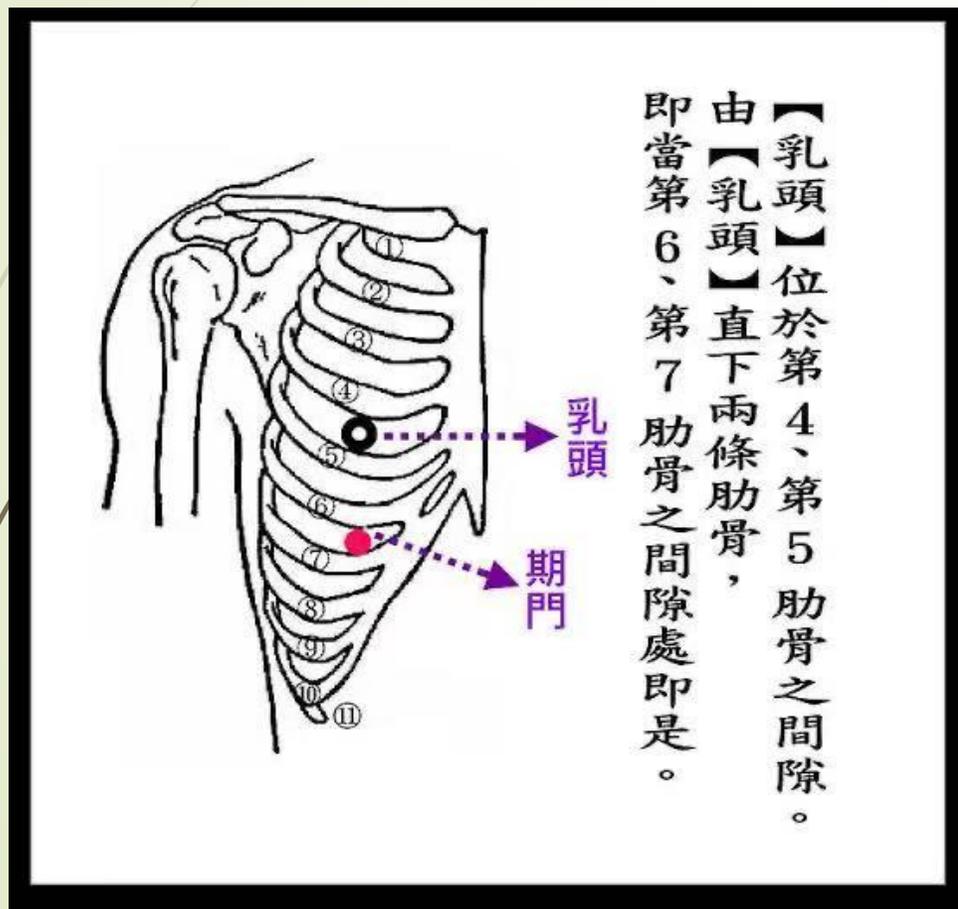


期門穴是足厥陰肝經的募穴，在第六肋間隙，前正中線旁開四寸(乳頭直下)。

(特別聲明：圖片來自網絡)

### 三、肝郁氣滯體質的居家保健

#### 1、穴位按摩



(特別聲明：圖片來自網絡)

【功用】疏肝健脾，理氣活血化瘀。

【主治】

胸脅脹痛，腹脹，嘔吐，乳癰。  
消化系統疾病：胃腸神經官能症，腸炎，胃炎，膽囊炎，肝炎，肝腫大。

如果平時將雙手放在脅肋部，  
搓摩脅肋，可以疏肝解郁。

# 1、穴位按摩——太衝穴



(特別聲明：圖片來自網絡)

## 太衝穴（消氣穴）

- 太衝穴的位置：位於足背側，第一、二趾跖骨連接部位中。以手指沿拇趾、次趾夾縫向上移壓，壓至第1、2跖骨結合部之前的凹陷中。
- 太衝穴是肝經的原穴，是治療各類肝病，目疾的重要穴位。
- 它能夠降血壓、平肝清熱、清利頭目，和中藥菊花的功效非常相似，而且對女性的月經不調也很有效。經常按摩刺激它可疏肝解郁，還能使偏旺的肝火下降。

## 太衝穴（消氣穴）

- 具體操作方法：人在子時之前入睡比較養生。在晚上9時至11時，亥時三焦經當令，這個時間段按，容易幫助睡眠，而且效果對於肝氣郁結的效果會比較好。
- 做前可以喝一些溫水，利於代謝

# 1、穴位按摩——膻中穴



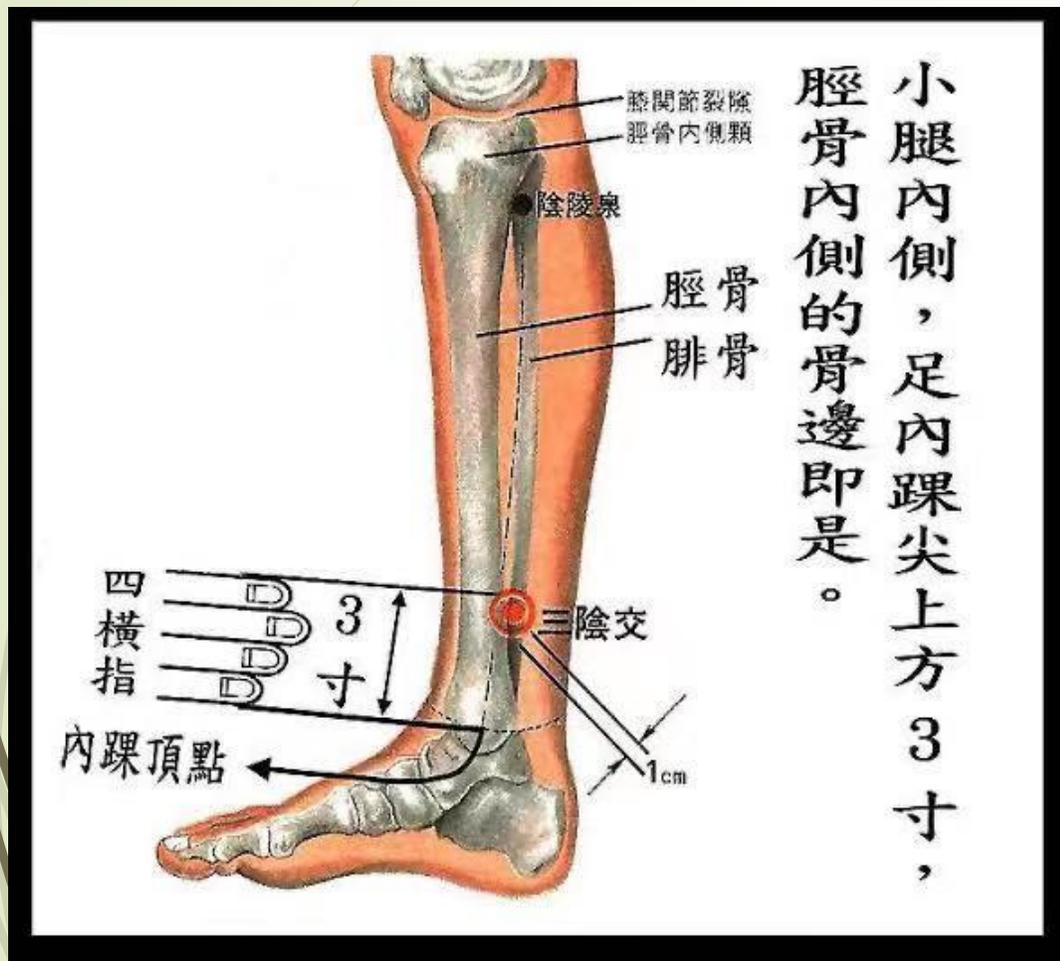
在胸部平四肋間，正中線上(也就是兩乳頭之間)。

此穴位活血通絡，寬胸理氣，止咳平喘。  
按揉這個穴位，可以緩解胸悶、咳嗽、嘔吐等症。

**「氣會膻中」**

(特別聲明：圖片來自網絡)

## 三陰交穴（婦科三陰交）



（特別聲明：圖片來自網絡）

所謂「婦科三陰交」，顧名思義此穴對於婦症甚有療效，舉凡月經不調，白帶，月經過多，過少，經前綜合症，更年期綜合症等，皆可治療；

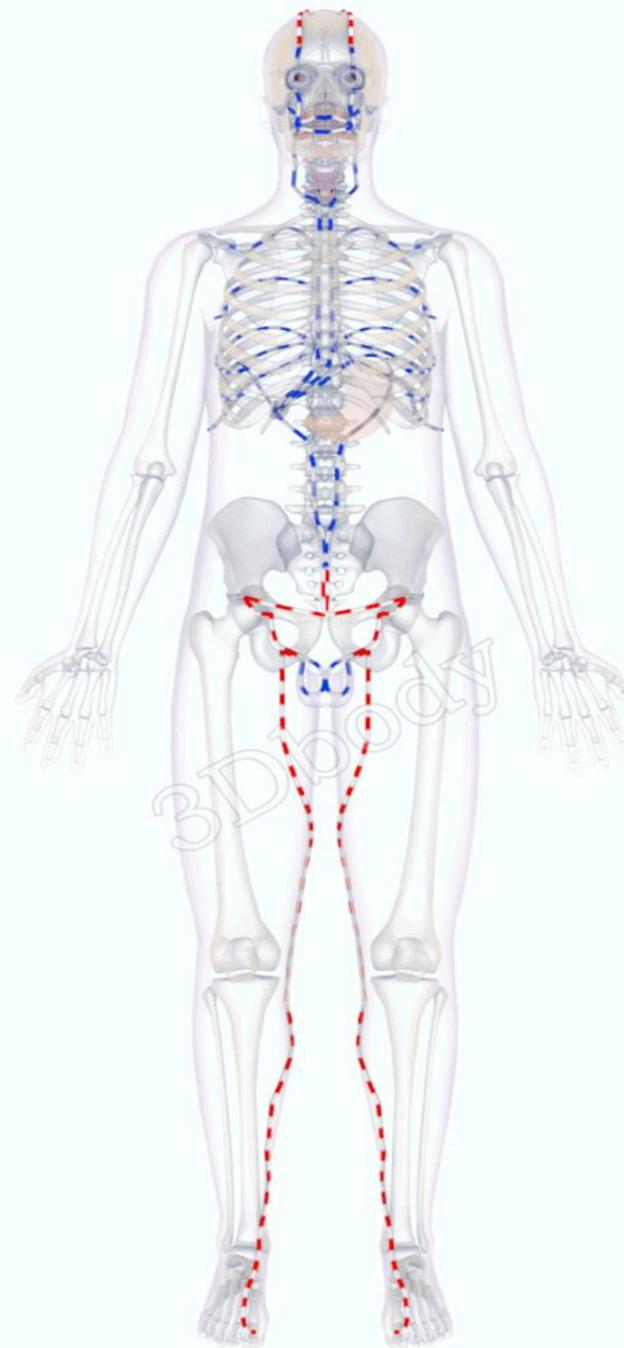
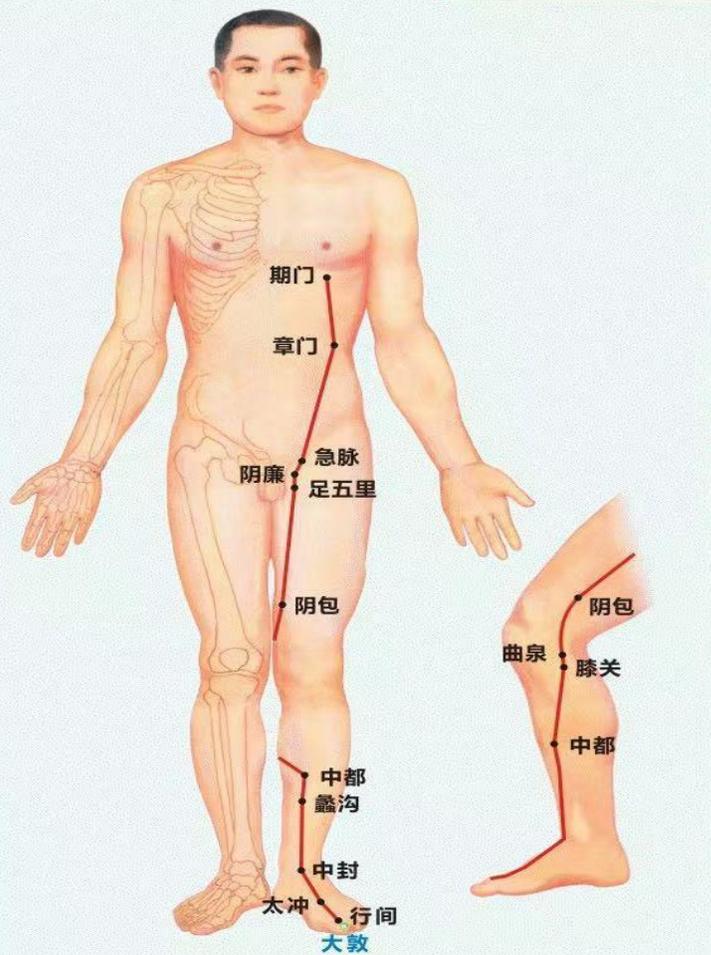
又此穴為足太陰脾經、足少陰腎經、足厥陰肝經交會之處，因此應用廣泛，除可健脾益血外，也可調肝補腎。亦有安神之效，可幫助睡眠。

## 2、敲打足厥陰肝經

### 足厥阴肝经

大敦  
行间  
太冲  
中封  
蠡沟  
中都  
膝关  
曲泉  
阴包  
足五里  
阴廉  
急脉  
章门  
期门

01点-03点

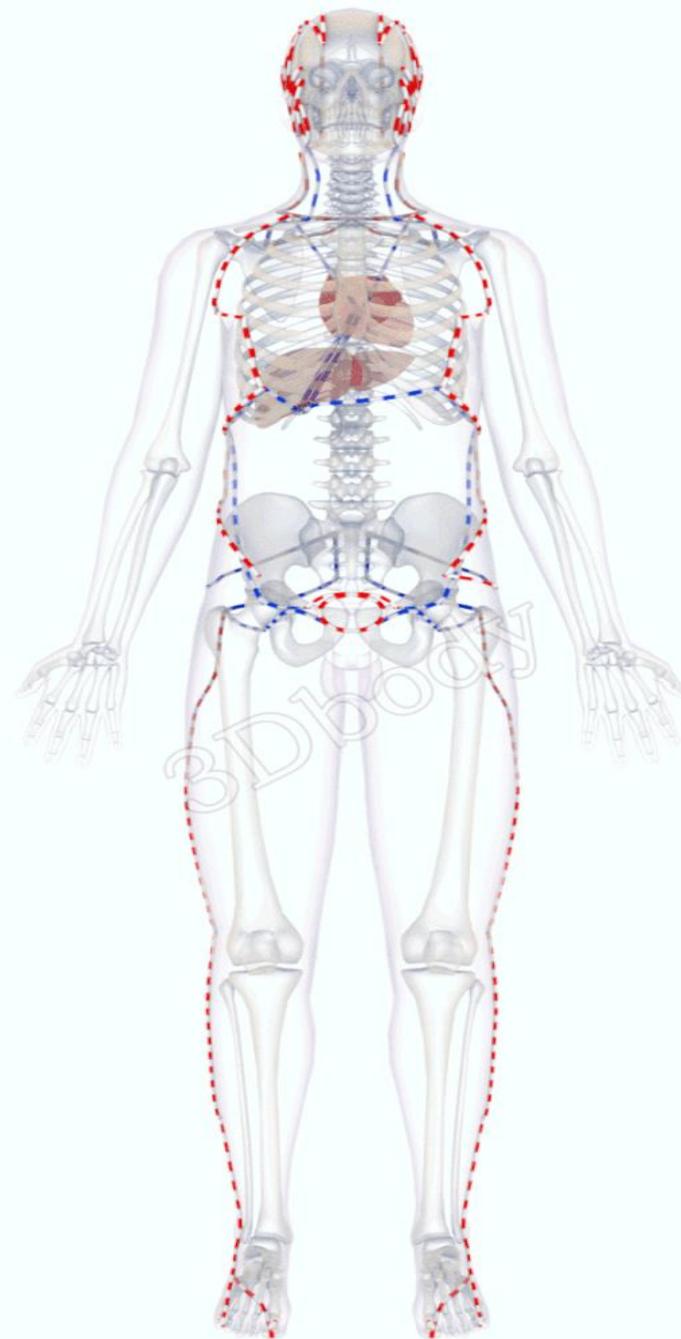
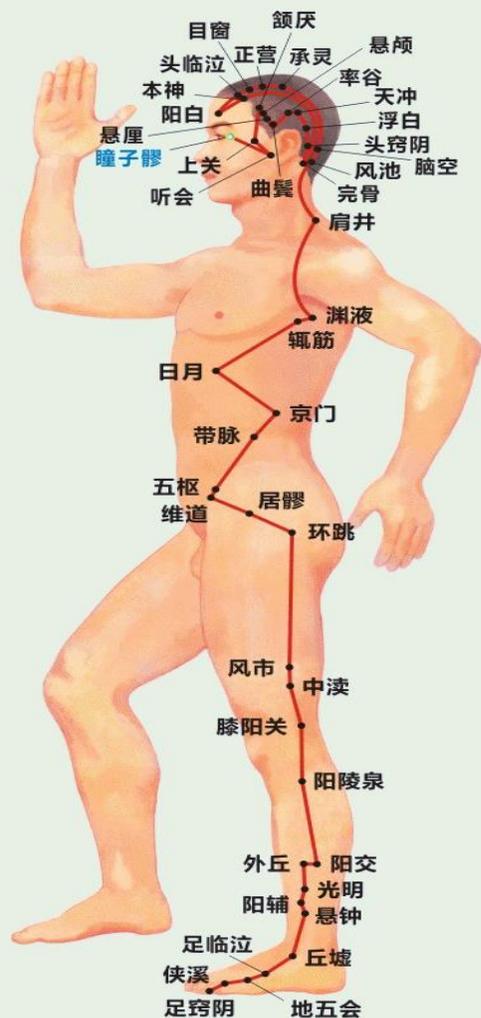


# 敲打足少阳胆经

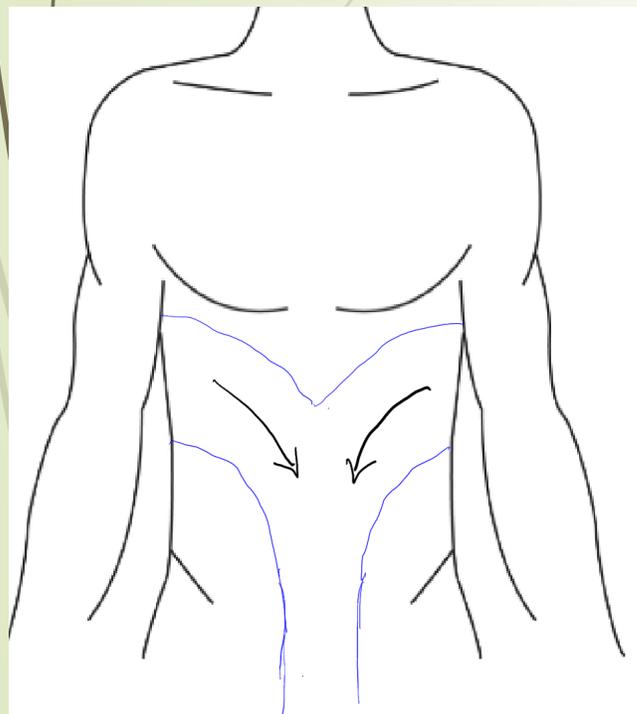
## 足少阳胆经

瞳子髎 辄筋  
 听会 日月  
 上关 京门  
 颞颥 带脉  
 悬颅 五枢  
 悬厘 维道  
 曲鬓 居髎  
 率谷 环跳  
 天冲 风市  
 浮白 中渎  
 头窍阴 膝阳关  
 完骨 阳陵泉  
 本神 阳交  
 阳白 外丘  
 头临泣 光明  
 目窗 阳辅  
 正营 悬钟  
 承灵 丘墟  
 脑空 足临泣  
 风池 地五会  
 肩井 侠溪  
 渊液 足窍阴

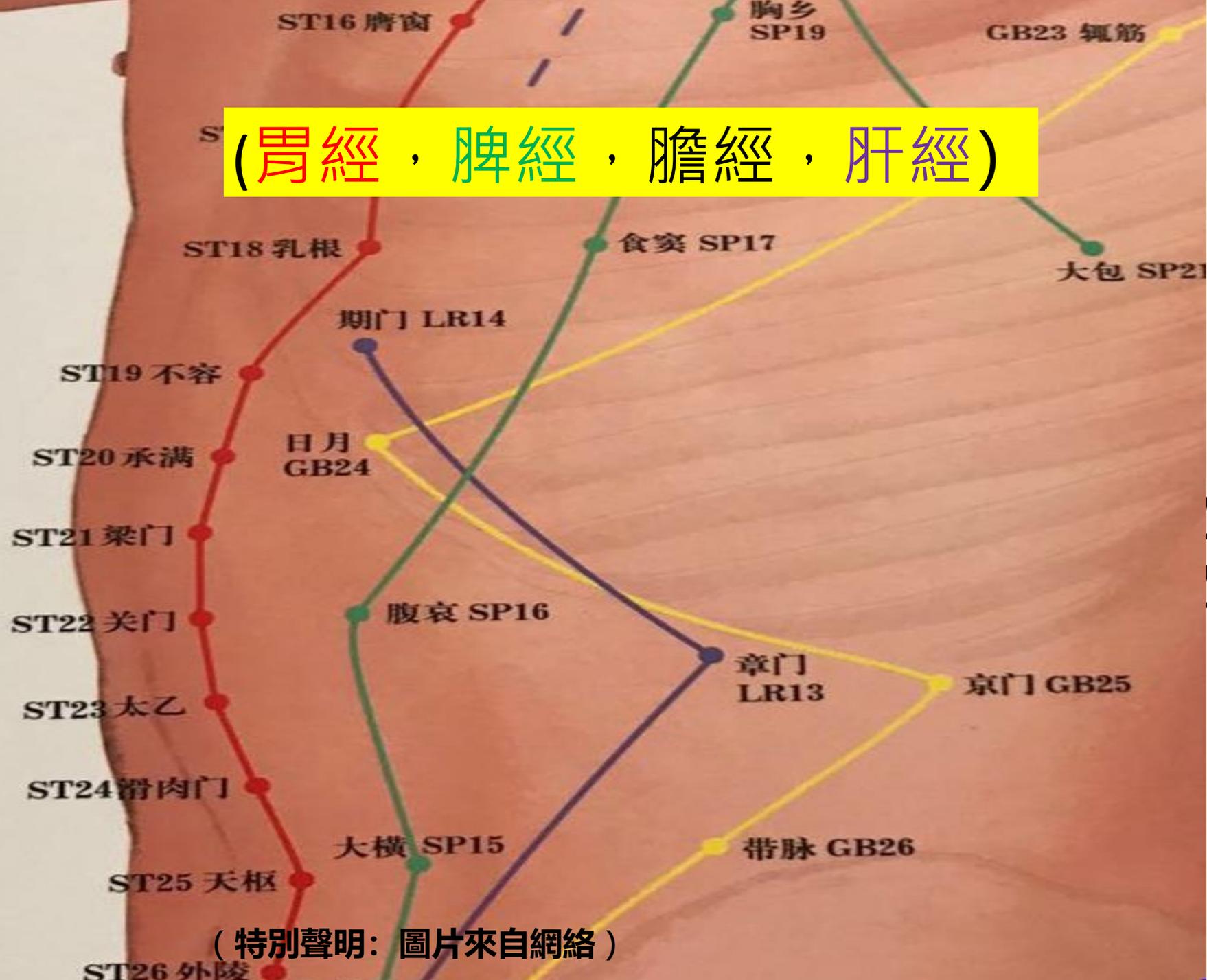
23点-01点



### 3、推按足厥陰肝經，足少陽膽：疏緩壓力，釋放焦慮，改善消化



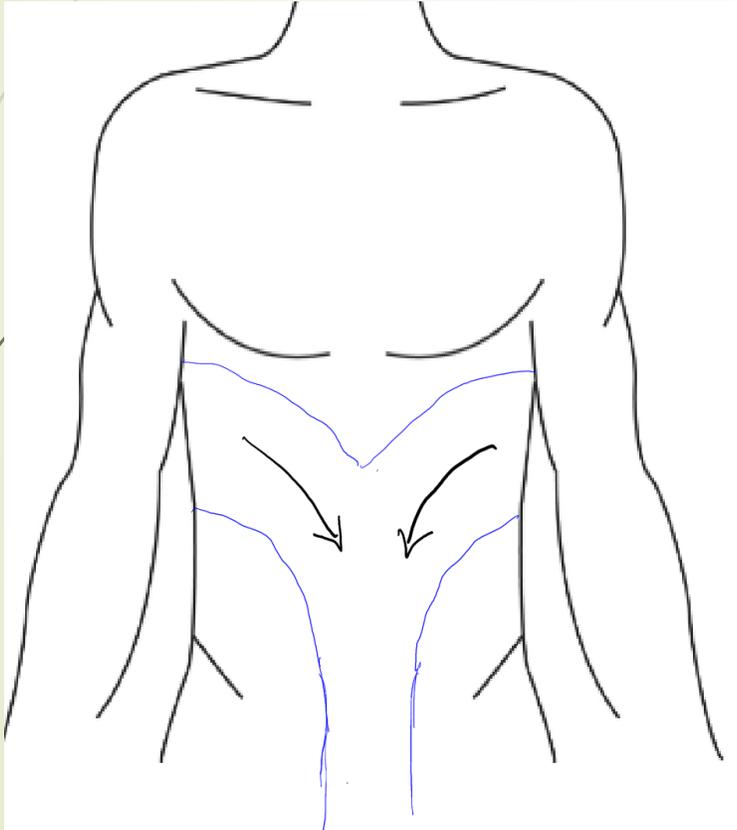
(胃經，脾經，膽經，肝經)



放下壓力，  
改善消化

(特別聲明：圖片來自網絡)

(胃經，脾經，膽經，肝經)



**指令：** 將手掌放在腋下，沿肋骨向臍下方揉搓，最後到達下腹部（根據箭頭，在藍色區域內，按摩整個藍色區域，如此可以按摩到多個圖中所示的穴位與經脈）

### 三、肝郁氣滯體質的居家保健

#### 4、食療調理

- ➔ 西蘭花炒胡蘿蔔。從中醫角度來講，綠色食物有益肝氣循環、代謝，還能消除疲勞、舒緩肝郁，多吃些深色或綠色的食物有助養肝護肝，比如西蘭花、菠菜、小油菜。而胡蘿蔔含有的類胡蘿蔔素，在體內能轉變成維生素A，可養肝明目。因此，西蘭花炒胡蘿蔔也是一道很好的護肝菜。
- ➔ 肥膩和煎炸的食物最好少吃；可以多吃一點酸味的東西補肝，如山楂、食醋等；平時可以用菊花或者薄荷泡茶喝，這兩味藥以降肝火、疏肝解郁。

## 4、食療調理：菊花



菊花屬於芳香類中藥，性味辛、甘、苦、微寒，歸肺、肝經，可以平熄肝風、清肝熱、散風熱、上清頭目，能夠清解頭目的火氣，舒緩眼部的疲勞，還具有開竅醒神的作用。

「白菊花」味較甘，清熱力較弱，平肝明目效用較強，如果只是眼睛乾澀，但無紅腫熱痛等肝火的狀態，或是因為肝陰虛造成的頭暈眼花，就可以泡點白菊花茶喝。

(特別聲明：圖片來自網絡)

# 菊花



( 特別聲明：圖片來自網絡 )

「黃菊花」味較苦，疏散風熱、清熱解毒效用比較好。平時生活壓力大如果又經常晚睡熬夜，有口乾口苦、眼睛紅赤等「肝火大」的狀況；或是發燒、喉嚨腫痛風熱型感冒，就要泡黃菊花茶

白黃菊花屬性偏微寒，體質屬於脾胃虛寒，手腳冰冷，風寒型感冒，喝菊花茶反而容易加重症狀。

## 4、食療調理：枸杞子



中醫認為枸杞味甘，性平，入肝腎經，具有補氣強精、滋補肝腎、抗衰老、止消渴、暖身體的功效。

枸杞子功效：歷代醫家治療肝血不足、腎陰虧虛引起的視物昏花和夜盲症等，常使用枸杞子。

枸杞子含有β-胡蘿蔔素、葉黃素等，具有提高人體免疫功能、防止腫瘤形成及預防動脈粥樣硬化等作用。

(特別聲明：圖片來自網絡)

# 枸杞



**禁忌：虛寒的人服用會有滑脫洩瀉之弊，內熱未清的人也要慎用，尤其在夏季，陰虛人群吃枸杞太多，可以造成眼睛紅腫不舒服，視力模糊等。**

(特別聲明：圖片來自網絡)

## 4、食療調理：紅棗



李時珍《本草綱目》記載：棗有補中益氣、滋補、潤心肺、緩陽血、生津液、悅顏色、通九竅等功效。

紅棗，性味甘平，可補益脾胃，養血安神，適用於脾胃氣虛所致的飲食納少，久瀉，婦女臟躁，以及貧血，血小板減少性紫癍和緩和或減輕藥物的副作用，便正氣不受損耗等等。

(特別聲明：圖片來自網絡)

## 哪些人不宜多吃紅棗？

- (1) 兒童。紅棗黏膩，而孩子的脾胃功能弱，吃多了不易消化，還會降低他們的食慾。紅棗含糖量高，容易導致孩子齲齒。
- (2) 燥熱體質的女性。因為極易引起經血過多，反而傷害身體健康。
- (3) 胃病患者。紅棗皮硬，不好消化和吸收。胃黏膜最怕硬東西損傷，胃不好的人吃紅棗要去皮。紅棗能激發胃酸分泌，因此，胃酸多和易反酸者，最好別吃紅棗。

## 哪些人不宜多吃紅棗？

- ➔ (4) 咳嗽痰多者。吃紅棗後可能引起生痰和生濕，容易導致病情加重。
- ➔ (5) 習慣性便秘者、腎功能失調者和尿毒症患者。盡量少吃或者不吃紅棗。

## 4、食療調理：黃花菜



1) 中醫認為黃花菜性平、味甘、微苦，歸肝、脾、腎經。有清熱利尿，解毒消腫，止血除煩，寬胸膈，養血平肝，利水通乳，利咽寬胸，清利濕熱，發奶等功效。

2) 主治眩暈耳鳴、心悸煩悶、小便赤澀、水腫、痔瘡便血等病症。

## 4、食療調理：黃花菜



3) 用於尿頻、尿急、血尿、泌尿道結石等疾病的治療。

### 黃花菜的禁忌

- 1) 胃腸不和的人群患者慎食。
- 2) 哮喘病者忌食。

## 5、運動建議

- 拜佛
- 太極拳
- 瑜珈



「蝴蝶式」是對女性非常有好處的一個姿勢。首先坐在墊子上，然後屈膝，使腳心相對，腳掌併攏，腳跟儘量拉向身體。後背挺直，雙手抓住腳尖，膝蓋向兩側打開，儘量往地上貼，彎曲的雙腿上下扇動，這就是「蝴蝶式」了。做這個動作的時候，一定要注意脊背要挺直，雙膝向兩邊地板振動要有節奏。

## 5、運動建議

「蝴蝶式」很適合經常坐辦公室的朋友。不但能消滅炎症，緩解坐骨神經痛，還能增加骨盆和腹腔的供血量，使內臟得到血的供養而煥發活力。這種活力表現在臉上就是臉色紅潤、膚色潔白、無斑無痘、容顏嬌嫩。

另外，這個體式對男性的攝護腺有很好的保養效果，能調節泌尿功能。

注意練習強度。

### 3.肝郁氣滯體質的居家保健:

#### 5) 運動建议

➔ 唱歌

➔ 呼吸

➔ 11PM 入眠姿勢

