



# 遠離文明病 穴道養生顧全家

高雄市立中醫醫院(KMCMH)  
Chief Resident: Hong-Tien Hwang  
E-mail: hwang.kmcmh@gmail.com

## 黃宏庭醫師

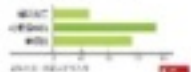


- 學歷：
  - 中醫師、醫師 雙執照
  - 高雄醫科大學醫學士(醫學士、醫學碩士)
  - 高雄師範大學中醫師
  - 中國醫藥大學中醫師(中醫師專科)
  - 中醫師專科(中醫師)
- 專長：
  - 一般內科、腸胃系統疾病。
  - 過敏性鼻炎、慢性支氣管炎、氣喘、具免疫反應。
  - 小兒過敏疾病、體質調整。
  - 失眠與其他睡眠障礙。
  - 月經異常、更年期症候群、經痛及一般婦科疾病。
  - 高血壓、糖尿病、高血糖症等慢性代謝症候群。

## 授課大綱

1. 文明病是無聲的殺手
2. 抒壓小幫手
3. 中醫養生之道
4. 穴位介紹與按摩實作

久坐四小時 心血管疾病風險增加147%  
每日建議45分鐘中等強度活動



現代人的煩惱—品質生活

### 文明病是無聲的殺手

## 五勞 七傷

素問宣明五氣篇

- 久視傷血
- 久臥傷氣
- 久坐傷肉
- 久立傷骨
- 久行傷筋
- 是謂五勞所傷。

諸病源候論 虛勞候

- 一曰大飽傷脾
- 二曰大怒傷肝
- 三曰強力舉重，久坐濕地傷腎
- 四曰形寒，寒飲傷肺
- 五曰憂愁過度傷心
- 六曰風的寒暑傷筋
- 七曰大怒逆氣傷立

1 廣州中醫學院



在力可解此則  
常練十巧手，強筋及健骨

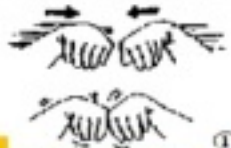
## 捫壓小幫手：穴位拍打 十巧手

1 廣州中醫學院



### 第一巧

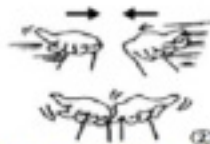
- 雙手前伸，掌心向下，大拇指內縮，平行互相打擊側面三十六次。
- 說明：打擊主要經絡是**大腸經**，主要穴位是**合谷穴**。
- 主治：預防及治療面部部位的疾病。  
— 如視力模糊、鼻炎、口齒疼痛、耳痛及預防感冒。



①

### 第二巧

- 雙手前伸，手指微屈，掌心向上，平行互相打擊側面三十六次。
- 說明：打擊主要經絡是**小腸經**，主要穴位是**後背穴**。
- 主治：頸項強痛、腋部癱瘓肌力弱及預防骨刺、骨質退化。



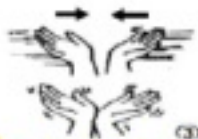
②

1 廣州中醫學院



### 第三巧

- 雙手掌心向上，**手掌相對**，以**手腕**互相打擊三十六次。
- 說明：打擊主要的經絡是**心包經**，主要穴位是**大陵穴**。
- 主治：預防及治療心臟病、胸膈、胸悶、對解緊張的情緒。



3. 手腕互打三十六次

### 第四巧、第五巧

- 雙手掌心向下，**合齒與拇指**展開成90度，左右手虎口互相交叉，打擊36次。
- 雙手**五指展開**互相交叉，打擊36次。
- 說明：穴位是**入膠穴**。
- 主治：預防及治療水腫腫脹  
— 如手腫、腳腫等事的循環作用。



4. 虎口互打三十六次

### 第六巧、第七巧

- **左手握緊**，**右手掌面**拍擊，互擊36次。
- **右手握緊**，**左手掌面**拍擊，互擊36次。
- 說明：打擊主要的經絡是**心包經**  
主要的穴位是**郛宮穴**
- 主治：消除疲勞及提神的作用。



6. 左手握緊，右手掌面拍擊

### 第八巧

- **右手掌心向上**，**左手掌心向下**以**手掌**互相拍擊36次。
- 說明：打擊主要的經絡是**三焦經**  
主要的穴位是**陽池穴**
- 主治：調整內臟機能、預防及治療諸原病。



8. 右手掌心向上，左手掌心向下

## 第九巧

- 雙手大拇指，全腦左右各按6次。
- 說明：耳聾的穴位。
- 主治：聽覺、顏面部及腦幹等部位的損壞。



1 廣州中醫學院

## 第十巧

- 手掌心互相摩擦6下互換熱，輕握雙球，眼球左右轉6圈，繼而復始作6次。
- 說明：運用氣功原理，調整眼睛的視力。
- 主治：調節近視、老花及視力模糊。



1 廣州中醫學院

## 心理健康也是很重



1 廣州中醫學院

## 放鬆自己

- 每天留一點時間給自己，並做一些有助於放鬆身心的事情，例如閱讀、聽音樂、禱告、冥想，或其他任何能幫助你聽他的活動



1 廣州中醫學院

## 從事運動保持活力

- 定期運動可以增加你的能量，也確實能夠幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。因此，去尋找適合自己的運動。不論是打球、游泳、散步、跳舞，或辦公室內腳踏車都可以。



## 有心事就找人說出來

- 我們偶爾會因為悶起煩心而感覺孤獨和透不過氣來。這時候與人分享你的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以說心事，你可以打電話求助心理健康諮詢專線。



## 參與團體活動

- 多走出去認識新朋友，並將自己投入團體活動中。參與團體活動不僅可以幫助自己，更可以幫助他人。



## 與朋友保持聯繫

- 其實你不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭遇生活低潮時，與他們聯絡吧！





## 培養正氣之基本方法

- (1) 適應自然規律「春夏養陽，秋冬養陰」。以保臟腑內外環境的協調。
- (2) 重視精神調養 心靜神安，精神愉快，以達到氣機通暢，氣血流通。
- (3) 注意飲食起居 飲食有節，起居有常，勞逸適度，以保持精力充沛，身體健康。
- (4) 加強身體鍛煉 太極拳、氣功、武術等，使氣血流通，筋骨強壯，肌肉健壯，體質增強。
- (5) 房事有節 使腎中精氣充實，保精固本，以延緩衰老。
- (6) 藥物預防 預防接種、藥物調理、藥物光療等，以增強臟腑的防護及抗病能力。

## 防止邪氣之基本方法

- (1) 藥物防治病原：藥物外塗、薰洗、內服，及施灸燒灼等方法，以消滅病原。
  - (2) 講究衛生 注意飲食、水滌、環境衛生，防止腸胃道、呼吸道等疾病的發生。
  - (3) 避免病邪侵襲 避免與傳染病患者接觸，「避邪就風，避之有時」，減少疾病的發生。
  - (4) 防範各種意外傷害 以防止外傷性疾病的發生。
- 既病防變，是指疾病已經發生，應採取有效的治療措施，防止疾病的發展傳變，以達到早日治癒疾病的目的。

## 四季養生之春季

**春季：**春乃萬物發生之時，當與天地之生氣相應，生而勿殺，以養生氣。夜臥早起，緩步於庭，以使志生。至二月間，乍寒乍暖，宜添厚衣，衣服加減，應予注意，不可頓去棉衣，慎防暑濕，強冷即應加衣，尤不可令胃氣傷。

**婦女：**避風和避賢，加減適時衣，春暖日和，當適園踏青，以暢生氣，不可久空，以生初鬱。春乃肝旺之季，肝木相應，宜味宜減酸增甘，以柔脾胃。

## 夏季

- 夏季天地氣交，當避臥早起，無厭於日，順於正陽，以泄暑氣。
- 天熱衣單，宜於中陰氣兩著涼，不可於簾下、過廊、弄堂、破窗納涼，唯宜扇止虛堂、淨室、水亭、樹蔭等涼淨空殿之處，更宜調息淨心，當如冰露在心，則自然清涼。
- 不可於星月下露宿，初睡暑後暑濕。
- 貪涼以汗身當風臥臥，易致風濕。
- 濕為儲陽之德會，尤不可著涼風。
- 禁臥低地及穿涼衣。
- 夏季心旺剋脾，飲食宜減苦增甘以養脾，又心旺腎衰，不宜早食冰冷之物，使腎氣受寒，宜外絕厚氣，內薄滋味，戒肥膩食物，忌食過飽。

## 秋季

- 秋氣肅殺，宜早起早睡，與日俱興，收斂神氣，使志安寧。
- 肺旺肝弱，飲食宜減辛增酸，以養肝氣。
- 秋氣燥，宜食芝麻以潤其燥，禁冷飲及穿寒涼內衣。

## 冬季

- 冬日陽氣在內，陰氣在外，宜居處密室，溫暖收藏，避其寒氣，忌冒觸寒風。應去寒就溫，以助陽氣。寒極方加棉衣，逐漸穿厚，不得頓時增衣，無寒即可，不宜顏面烤火，引火入心。
- 宜服酒浸藥或山藥酒，以助陽氣。
- 冬季腎旺心弱，飲食宜減酸增甘，以養心氣。
- **滋補**入腎，補益腎氣。
- 「寒熱先節為人，陰陽不交傷人。」
- 「冬溫夏涼，不失四時之和。」
- 「**冬忌溫及燥服**」

## 五味的性質

- 酸屬木入肝
- 苦屬火入心
- 甘屬土入脾
- 辛屬金入肺
- 鹹屬水入腎



## 五味的禁忌

- 酸走筋，**筋病**勿多食酸
- 苦走骨，**骨病**勿多食苦
- 甘走肉，**肉病**勿多食甘
- 辛走氣，**氣病**勿多食辛
- 鹹走血，**血病**勿多食鹹



## 食物屬性

- 中醫將中藥與食物性質各依據其所含成分及作用於人體所發生不同反應及治療效果加以分類
- 包括寒、涼、溫、熱、平五種性質

## 寒涼性食物

- 會有使身體熱能及體能降低作用，因此體質虛寒怕冷或有上呼吸道疾病、腸胃機能障礙者應忌食或少食，體質燥熱者則可選用涼性食品降低身體燥熱反應

## 寒性食物

- 任何冰品、西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、椰子汁、橘子、柿子、奇異果、火龍果、香蕉、海帶、紫菜、竹筍、茭白筍、荸薺、蘆筍、西洋菜、蛤蜊、通轆菜、大白菜、蘆薈

## 涼性食物

- 山竹、薑筍、香瓜、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、瓠瓜、空心菜、莧菜、綠豆芽、芹菜、萵筍、芥菜、茄子

## 溫熱類食物

- 使身體產熱作用增強，提高體能作用，體質虛寒者反而可多加選用，但容易引起口乾舌燥、便秘等上火症狀，因此燥熱體質或疾病屬急性發炎性疾病則應忌食。

## 溫熱性食物

- 辛辣物：辣椒、大蒜、薑、芫荽、沙茶醬、洋葱
- 燥熱物：任何燻、炸、燒烤物、茴香、韭菜、肉桂、羊肉
- 溫熱性水果：龍眼、荔枝、櫻桃、榴槤
- 刺激性食物：醃漬品、咖啡、咖哩、酒

## 溫熱性食物（續）

- **發物**（易加重皮膚濕疹、瘙癢及發炎性病變）
  - **芒果**、**筍**、豬頭肉、香菇、磨菇、鵝肉、鴨肉、不新鮮之海產
- 常見溫補藥膳
  - 當歸、黃耆、人參、麻油雞、薑母鴨、羊肉爐、十全大補湯、四物湯

## 平淡性質食物

- 性質平和不偏，除非個人有特殊過敏性反應之外，大多數人平日皆可食用

## 清淡甘平易吸收食物

- 水果：番石榴（芭樂）、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、櫻桃、甘蔗、百香果、李子、棗子、枇杷、桑椹
- 蔬菜：蓮子、四季豆、豌豆、芋頭、紅豆、黑豆、黃豆、黑木耳、紅豆、山藥、馬鈴薯、青江菜、白菜、高麗菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、青花椰、金針、薑黃、金針菇、甜椒、苜蓿芽
- 肉類及其他：雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸、雞蛋、豆漿、牛奶、白米飯



養生不花錢，穴位按摩不求人

## 穴位介紹與按摩實作



## 中醫取穴的算法

第一中指的長度



## 施加力量的方法和節奏

	指型、節奏						說明
指型							1-2-3-4-5指端，一深一淺，一深一淺。
力量	弱		強		弱		
呼吸(呼吸)	吸		呼		吸		
速度(呼吸)	慢		快		慢		

一指比一指長，二指快指長，三指力量強，四指一深一淺，五指一深一淺，六指力量強，七指力量強，八指力量強，九指力量強，十指力量強。

## 穴位按摩目標

- 增加組織氣血運行
- 增強消化系統運動功能
- 增加基礎代謝率 (BMR)
- 刺激肌肉產熱，增進脂肪轉化熱量消耗
- 增強免疫力

## 十大常用穴位

### \*十總穴口訣\*

頭項尋列缺	面口合谷收
內關心胸胃	勞宮尋支脈
厥陰三呈留	腰背委中求
轉針三陰交	安胎公孫求
外傷陽陵泉	阿是不可缺

## 陳立夫先生養生法

- 養身在動 養心在靜
- 飲食有節 起居有時
- 物熟始食 水沸始飲
- 多食果菜 少食肉類
- 頭部宜冷 足部宜熱
- 知足常樂 無求常安

# 謝謝您的聆聽

高雄市立中醫醫院  
關心您的健康