

提升免疫力

居家調理 DIY

(飲食篇、經絡篇)

周映廷生命管理工作室
周映廷老師

➤ 綱要

飲食篇

- 一、東方五行飲食法
- 二、早、中、晚餐，你吃對了嗎？
- 三、居家調理 DIY

經絡篇

- 一、認識身體之經絡中醫經絡與養生
- 二、按壓不求人，自己動手做
 經絡導引
 中國經絡瑜伽
- 三、十二生肖聲、形與養生

➤ 東方五大營養素—五行食膳

五行學說是中國古代的哲學思想，「木、火、土、金、水」構成自然界的五種基本物質，具有種種特性。自然界的其他事物亦是依據五行的特性來分類，彼此之間相生、相剋的關係，說明五臟六腑間的關係。

中國醫藥如此使用陰陽五行，來解釋人類生理、病理、診斷、治療、保健、養生等，而形成獨特的醫療理論。

陰陽

陽：醫學上把人體具有推動溫煦作用的氣稱之為陽(功能活動)。

陰：具有營養、滋潤作用稱之為陰(營養物質)。

飲食是身體營養的主要來源，身體內之氣、血、津液，各臟腑器官間之運行，皆須仰賴好的飲食，而久病、久虛不癒者，或是諸藥不效者，也唯有從飲食中，

益胃補腎兩途。五臟六腑、四肢百骸之精氣皆源於脾胃也。

經云：安穀則昌，絕穀則亡。胃氣一敗，百藥難施。

不管身質是寒、熱、實、虛、或補、或洩，都必須先培中土，即脾胃，才能使藥氣四達，而周身之機運流通，使水穀之精微，即飲食營養，敷布。

脾除了消化系統以外，還與神經系統、免疫功能、血液系統、泌尿系統、肝、膽、胰等臟器有著密切關係，它是人體能量和水的代謝綜合性功能系統，因此脾在人體生理中具有特殊重要作用。

➤ 吃出健康(藥食同源)

神農本草經：上品、中品、下品

上品—藥食同源

可久食久服，可當一般食物，既可養生又能治病。

中品—治病用

下品—特效藥

➤ 養生藥膳—五行食膳

(十四味) 加味八珍藥膳與養生—中國綜合維他命

中國醫學，《醫宗金鑑·傷寒論註》在太陽病辨症的開宗明義提及，「外因百病之襲，必先於表，表氣壯，則衛固，榮守，邪由何入，若表氣虛，則榮衛之氣，不能禦外，故，邪得而乘之，經曰：雖有大風苛毒，勿之能害，經曰：虛邪，不能獨傷人，必因身形之虛，而後客之也。」人之疾病，皆因體內先產生病變，而後外表的感染，才能使病情惡化，所以要先固本培元，鞏固先天之本，培養後天之氣，而飲食就為其首要，飲食是身體營養的主要來源，身體內之氣、血、津液，各臟腑器官間之運行，皆須仰賴好的飲食，而久病、久虛不癒者，或是諸藥不效者，也唯有從飲食中，益胃補腎兩途；同時不管身質是寒、熱、實、虛、或補、或洩，都必須先培中土，即脾胃，才能使藥氣四達，而周身之機運流通，使水穀之精微，即飲食營養，敷布，所以現在來談談飲食之一，八珍藥膳的好處，並與養生之關係。

藥食同源，中國藥材很多皆可視為食物，在日常飲食中攝食，而八珍藥膳，可視為八珍湯，可當茶飲，亦可當湯喝，其中包括四物與四君子，為補血湯，亦是補氣湯，皆是非常溫和的調理養生藥方。

☆ 四物，既可補血，又能行血中之滯，內有當歸、川芎、白芍、熟地黃四味。

- 當歸，性甘、辛、苦、溫，入身體肝經、脾經、心經，可補血調經、活血止痛、潤腸通便之用，並對維生素E缺乏者，有一定的效果。
- 白芍藥，性苦、酸、微寒，入身體肝經，可平肝止痛、養血和陰之用，並對腸胃之平滑肌有鬆弛之用，可緩攣止痛。
- 川芎，性辛、溫，入身體肝經、膽經、心包經，可活血行氣、祛風止痛之用。

- 熟地黃，性甘、微溫，入身體肝經、腎經、心經，可滋陰補血，對腎氣不足的潮熱、盜汗、消渴、遺精，及降低血糖，皆有一定之效果，為補腎陰之主藥。
- ☆ 四君子，可補中氣，又能健脾胃之功，內有人參、白朮、茯苓、炙甘草四味。
- 人參，價貴，一般補益方劑中，皆可用黨參。黨參，性甘、微溫，入身體脾經、肺經，可補中益氣，健脾胃，功效應用與人參相似，並可降血壓，增強身體抵抗力，增加紅細胞及血色素，亦可對神經系統有興奮提神之作用。
 - 茯苓，性甘、淡、平，入身體脾經、胃經、心經、肺經、腎經，可利水滲濕、健脾補中、寧心安神之作用，並對利尿、鎮靜亦有作用。
 - 白朮，性甘、苦、溫，入身體脾經、胃經，可固表止汗、健脾燥濕之用，並對利尿，及輕度降血糖亦有作用。
 - 炙甘草，蜜炙甘草，性甘、微溫，入身體脾經、肺經，可補脾益氣、清熱解毒、潤肺止咳、調和藥性、緩急止痛之用，亦可抗炎、抗過敏、抗酸和解痙之作用。
- ☆ 六養生一黃耆、枸杞子、黑棗、杜仲、山藥、何首烏等中藥材

除了上述八味之外，亦可加入黃耆、枸杞子、黑棗、杜仲、山藥、何首烏等中藥材，以適量之比例入藥，不可加鹽、酒、肉，可用電鍋或慢火燉煮，記得要水多稀釋，當茶飲、湯喝。此八珍湯為體內，各個臟腑器官之最好、最溫和之補血、補氣、益補溫養之湯，男女老幼皆可，為固本培元之最基本的養生藥膳之一。

➤ 中醫經絡與養生

《難經》：「經脈者，行氣血，通陰陽，以榮於身者也。」經絡是人體氣、血、津液往來循行的路徑，是全身各部的聯絡網，內連五臟六腑，外通關節皮毛，使肌表和內臟直接產生關係，將臟腑和肢體連成一個有機的整體。

經絡包括經脈和絡脈兩個部分。《醫學入門》：「經者，徑也；徑之支派旁出者為絡。」經脈是經絡中的主幹，大多循行於深部，有一定的循行路徑。絡脈是經脈的分支，經脈可分為正經和奇經兩大類，正經十二條，合稱十二經脈。

十二經脈：

手三陰經：大拇指太陰肺經，中指厥陰心包經，小指內側少陰心經。

手三陽經：食指陽明大腸經，無明指少陽三焦經，小指外側太陽小腸經。

足三陰經：大拇趾外側太陰脾經、大拇趾內側厥陰肝經、腳底少陰腎經。

足三陽經：第二趾陽明胃經、第四趾少陽膽經、第五趾太陽膀胱經。

奇經有八條：包括任脈、督脈、沖脈、帶脈、陰蹻脈、陽蹻脈、陰維脈、陽維脈，合稱奇經八脈。

十四經脈：正經十二經脈加上奇經之任脈、督脈。

《黃帝內經靈樞》經脈篇：「經脈者，所以能決生死，除百病，調虛實，不可不通。」經絡學可說是中醫醫學理論基礎的重要組成部分之一。經絡在生理、病理、辨症施治等方面都具有其重要的意義。

生理上：全身氣、血、津液的輸佈、濡養、溫煦及臟腑間與各器官之聯繫等，都需透過經絡的運行，以維繫其功能。病理上：臟腑病變時可透經絡影響到其他的器官，通常在經絡循行路徑中，身體表面某部位會出現壓痛、結節、隆起、凹陷、充血等現象及反應，此可幫助了解內臟的病變狀況。辨症施治上：依經絡循行的路徑與臟腑的聯繫，及生理、病理上的理論為辨正施治提供一定程度上的理論依據。

➤ 經絡導引

經絡為主之縱橫貫穿人體氣血往來循環的路徑，計14條經絡。

- 手部：三陰三陽
 - 大拇指：肺經
 - 食指：大腸經
 - 中指：心包經
 - 無名指：三焦經
 - 小指內側：心經
 - 小指外側：小腸經
- 足部：三陰三陽
 - 腳大拇指外側：脾經
 - 大拇指內側：肝經
 - 第二腳趾：胃經
 - 第四腳趾：膽經
 - 第五腳趾：膀胱經
 - 足底：腎經
- 身體前後：二條經絡
 - 前向正中央：任脈
 - 後面脊椎：督脈

➤ 中國經絡瑜伽

中國經絡瑜伽是結合中國太極的吐納呼吸法、中醫醫學基礎架構的經絡學及肢體體位瑜伽，以生肖獨特的形體動作與聲音音頻，並扭轉全身九大關節，使身體臟腑產生共鳴共振，能促使血液循環系統順暢、新陳代謝功能正常運作，激發體內臟腑器官及細胞的活化，而增強己身免疫力、自癒力的提昇，可釋放壓力、延緩老化，是一套完整中國瑜伽養生美容功法，並兼具瘦身功效，將養生、治病、美容一氣呵成。

➤ 十二生肖聲、形與養生

十二生肖生命動禪—肢體律動 取其形及聲音，重點在音頻、經絡與肢體互動與共鳴

1. 鼠：動作敏捷、聲音。

顎為主之扣齒鳴聲

2. 牛：聲音。

聲為主之氣沉丹田

3. 虎：眼睛、爪、吼聲。

形為主之虎嘯神威

4. 兔：耳朵、跳躍。

耳為主之廣聽八方

肢為主之八方通達

5. 龍：飛翔、脊椎。

脊為主之扭轉擺動

身為主之大跨拉筋

6. 蛇：柔軟、以舌掠物。

手為主之捻指轉輪

肩為主之波浪鼓動

臂為主之S三道彎

7. 馬：足。

腿為主之策馬奔騰

8. 羊：跪。

跪為主之孝道求乳

9. 猴：背、手。

腰為主之猿臂攀爬

10. 雞：啼、翅膀。

頸為主之雞鳴報時

肩為主之展翅擴胸

11. 狗：吠。

腹為主之狗吠傳聲

12. 豬：睡。

骨為主之展延鬆弛

周映廷生命管理工作室

www.ingtingchou.com.tw

Tel : (02)2514-9457

【加味八珍湯】 四物&四君子&六養生

注意：非一般中藥房的八珍湯。請藥師務必遵循以下藥方處理！！

加味八珍湯	名稱	單位	功效
四物	當歸	三錢	補血和血>入肝、脾、心經
	川芎	二錢	活血行氣>入肝、膽、心包經
	白芍	酒炒、四錢	斂陰和血>入肝經
	熟地黃	四錢	滋陰養血>入肝、腎、心經
四君子	人參	用大黨參切片替代、三錢	扶脾健胃>入脾、肺經
	白朮	四錢	健脾燥濕>入脾、胃經
	茯苓	四錢	健脾滲濕>入脾、胃、心、肺、腎經
	甘草	炙甘草、一錢五分	補中和胃>入脾、肺經
六養生	枸杞	三錢	入肝、腎經
	黑棗	三錢	入腎經
	杜仲	三錢	入肝、腎經（有降血壓及膽固醇功效）
	黃耆	三錢	入脾、肺經
	山藥	三錢	入脾、肺經
	何首烏	三錢	入肝、腎經

【加味八珍湯】做法：

1. 一帖【加味八珍湯】藥膳，以六人份鍋子加滿水（八人份鍋則八分滿……以此類推），切記不可加入酒、糖……等調味料。電鍋的外鍋約加兩杯水。
2. 若有體重過輕、發育不佳者，可加入少許肉類。
3. 晚上睡前喝 300 cc >> 500 cc，可治便秘。
4. 需趁熱飲用，不可冷飲。
5. 此藥膳飲用後約一個月（快者約 2-3 星期），即可感覺有改善。

- 此藥膳為『各領風騷』來賓周映廷老師提供。
- 周老師以二十多年的禪修與教學經驗，融合健康養生之道研究出來的藥膳，有助於疾病預防保健。