

# 目錄

## Chapter 1 中醫術語入門

1. 「望聞問切」是甚麼？ ...14
2. 陰陽虛實，五臟氣血，終於聽懂了！ ...30

## Chapter 2 擁有氣血旺盛的美

1. 好氣血養成大法 ...55
- 附錄 1 今日的氣血水平記錄表 ...59
2. 消滅痘痘的陰陽平衡方案 ...60
  3. 保護肝腎，擁有人體抗老精華 ...69
  4. 對抗氣鬱，消散黃褐斑 ...76
  5. 腎氣足足，髮量旺旺 ...82
  6. 口臭，可能是肺胃上火！ ...92
  7. 我不胖，只是有點濕氣 ...96
  8. 痛經退散，月經準時報到 ...108

## Chapter 3 好好睡，元氣滿滿

1. 中醫角度的睡眠原理 ...126
  2. 經絡運行和作息時間 ...133
- 附錄 2 上班族的養生十二時辰 ...136
- 附錄 3 早睡打卡表，三週睡眠重塑計劃 ...144
3. 陰氣、陽氣及失眠 ...146
- 附錄 4 我的睡姿會說話！ ...149
- 附錄 5 好睡在於運動！中式運動合集 ...151

## Chapter 4 五味的養生膳食

1. 《黃帝內經》的膳食結構 ...160
  2. 味道的養生法則 ...164
  3. 告別易胖飲食習慣 ...175
  4. 讀懂體質再吃冰！ ...182
- 附錄 6 我適合吃甚麼味道？ ...185
- 附錄 7 逛街市，補益身體所需 ...186
- 附錄 8 中式茶飲測評，今天喝甚麼？ ...188



# Chapter 1

## 中醫術語入門

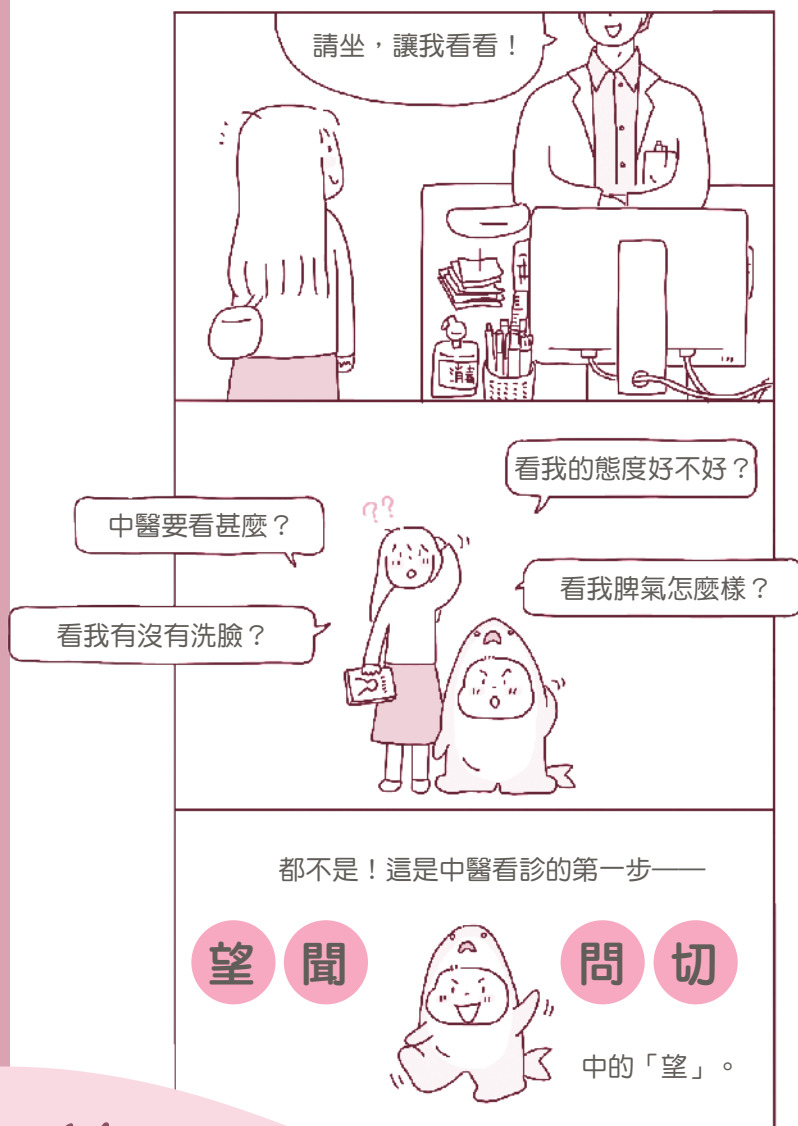
中醫「望聞問切」是甚麼？  
陰陽虛實、氣血、痰濕，怎樣解釋？

以輕鬆的漫畫形式，  
解述中醫看診步驟、  
提問技巧及術語，  
為養生作好準備。

養生時間到！

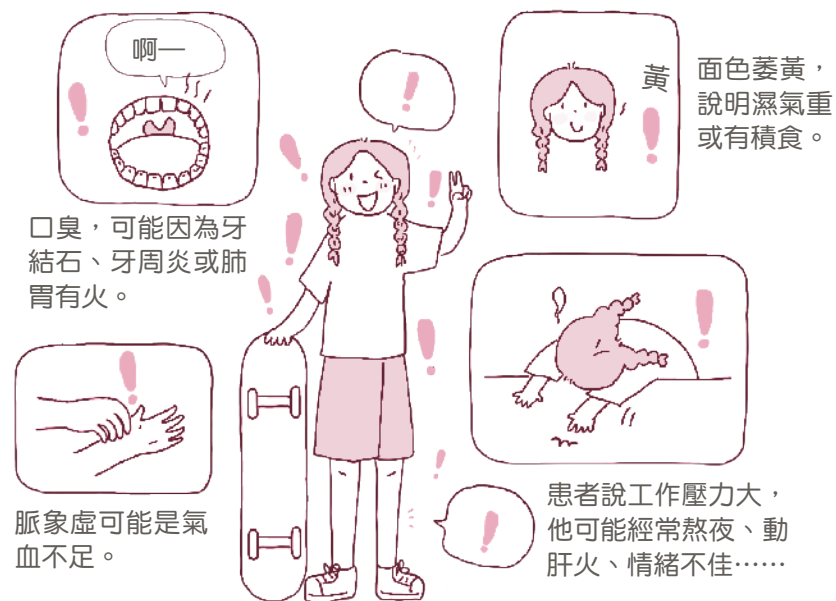


# 1. 「望聞問切」是甚麼？



## 為甚麼要望聞問切？

有諸內必形諸外，在中醫看來，人身體裏出現的問題，都會在身體表面冒出表徵，這就是人體的警示牌！



所謂望聞問切，就是中醫發現人體警示牌的方式。

## 中醫望什麼？

望 = 觀察



望神



望面



望舌

還有一些奇奇怪怪的關注點，例如望指紋、望手掌、望肚臍……



望神

甚麼是「神」？



整體的生理功能狀態，如行走坐臥，是否神采奕奕？



叫我幹嗎？

對外界的反應速度



不太好的「神」，被稱為「失神」、「少神」。



你好！

1 分鐘後……

有人叫我？



反應超慢！  
忘性超大！



很好的「神」，被稱為「得神」、「有神」。

晨跑超有勁！



聊天超機靈！



吃飯有動力！

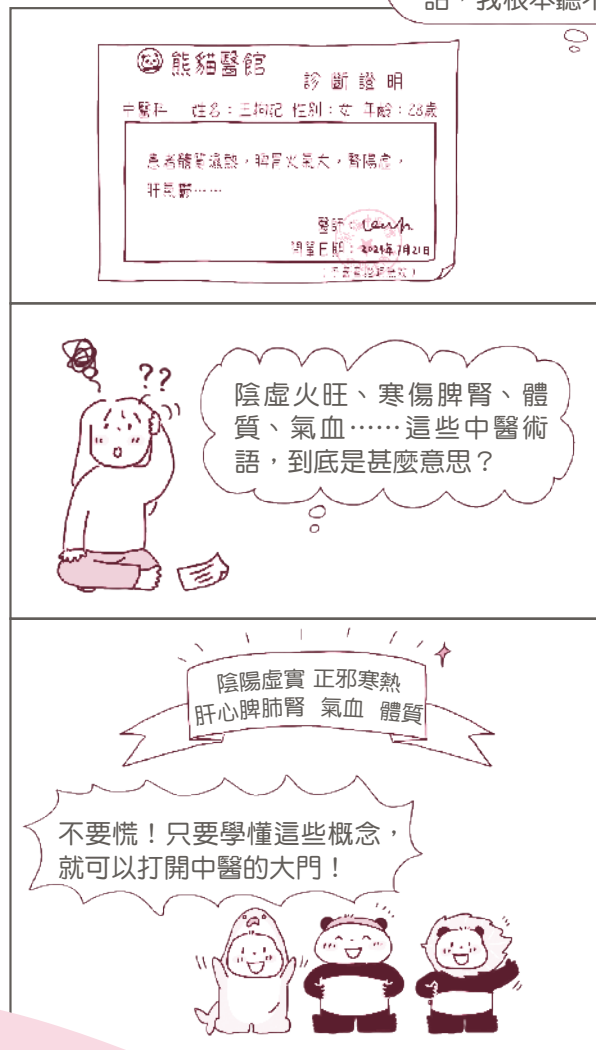


做家務有幹勁！



## 2. 陰陽虛實，五臟氣血 終於聽懂了！

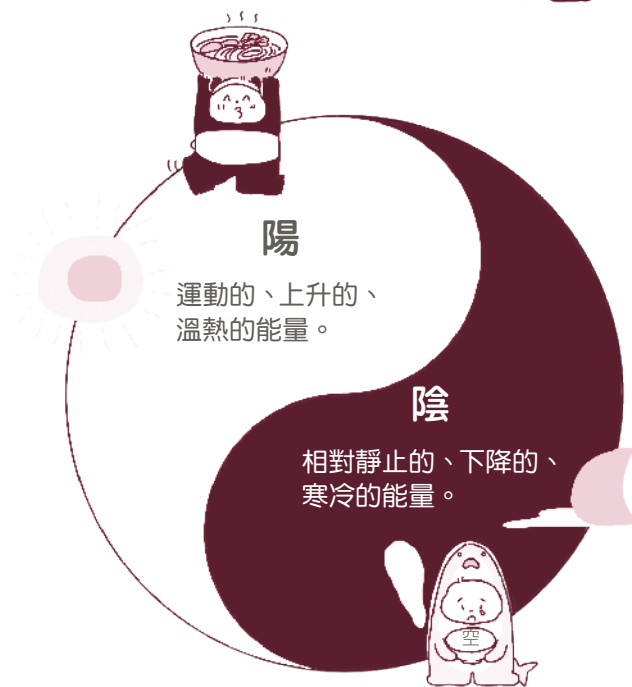
每次諮詢中醫，我都一頭霧水……醫師說的話，我根本聽不懂！



## 陰陽虛實 正邪寒熱

陰陽，是古人認識世界的方法。

古人認為，世界上所有事物可以一分為二，人體裏的能量可一分為二——陰及陽。陰陽大致平衡，就是「陰平陽秘」，是最和諧的陰陽狀態。





虛實，這兩個字經常用來形容陰和陽的狀態。

虛

沒有

比較少

實

有，而且不少

多

所以，「陰虛」是陰不足；「陽虛」是陽不足；「陰實」是陰太多，「陽實」是陽太多。



寒氣和火氣，搞懂了真的很厲害！



中醫說的「寒氣」和「火氣」是甚麼意思？

實火



當身體的陰正常、陽太多，導致體內火氣過多，就是「實火」。

虛火



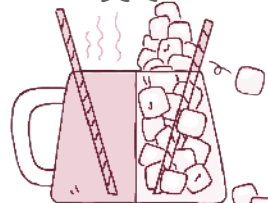
當身體的陽正常、陰偏少，會使陽的能量看起來比較多，形成「虛火」。

虛寒



當身體的陰正常、陽偏少，導致體內有寒氣，稱為「虛寒」。

實寒



當身體的陽正常、陰太多，導致體內寒氣過多，就是「實寒」。

## 觀察痘痘，說明火氣的狀況

說到上火，我們聯想到麻辣火鍋、不喝水、熬太夜……但有些人飲食清淡、喜歡喝水、早睡早起，也總是長痘子，這又是為甚麼？還記得「陰陽」、「虛實」這兩組中醫術語嗎？在身體裏，陰和陽是平衡制約的關係，當陽比陰多，就很可能會上火。

### 陽比陰多的情況



情況 1

**實火：**陰正常，陽太多  
一般實火帶來的問題相對比較嚴重及緊急，痘痘會以肉眼可見的速度冒出來。

**痘痘的樣子：**比較大、易出膿、比較疼。



情況 2

**虛火：**陽正常，陰太少  
虛火帶來的問題相對比較緩和，卻較持久，痘痘往往偶爾冒出來。

**痘痘的樣子：**比較小、不太紅、不太疼。

## 上火長痘的原因

### 上火原因 1



吃過於辛辣油膩的食物，脾胃無法負擔，導致脾胃濕熱，帶來實火。

### 上火原因 2

內分泌失調，持續長小痘，肝腎的陰不足，產生虛火。



### 上火原因 3

月經前幾天容易長痘，這時期的肝腎陰不足，引起虛火。



### 上火原因 4

勇者熬夜，熬完就長痘。熬夜導致心肺沒有足夠時間得到滋養，引發虛火。





## 不做禿頭少女，氣血護理法



明白了！氣血充沛才能成為髮量王者！

喝點養生茶！

### 焦慮脫髮專屬好茶

焦慮過度，氣機鬱滯，氣血不能濡養頭髮，應疏肝理氣，調暢氣機。



#### 白芍薄荷茶

白芍 12 克、薄荷 6 克，泡水飲用。

### 熬夜脫髮專屬好茶

熬夜損傷陰血，氣血虧虛則不能營養頭髮，應補陰養血，平調陰陽。



#### 百合杞子茯苓茶

百合 15 克、杞子 15 克、茯苓 15 克，泡水飲用。

\* 如果脫髮嚴重者，需要中醫辨證治療。

瘋狂熬夜後，單靠午休補眠基本是沒用的，規律作息才是王道！



中藥外用，  
可以防脫！

### 金牌防脫 配方



以下這服藥，煮水後洗頭髮，可以防脫髮；如每週兩次，可提高效果。



側柏葉  
20 克



丹參  
15 克



製何首烏  
15 克



苦參  
15 克



生薑  
10 克



醫師！這個藥方為甚麼可以防脫髮？

這些中藥組合在一起，可以理氣活血，刺激毛囊再生。

熊



要煮多久？

小火煮 1 小時。

熊



用這中藥水洗頭髮，還要再用洗髮水嗎？

其實是不用的，但如果你覺得中藥洗髮後藥味較重，可間隔 1 小時，再用少量洗髮液洗髮。

熊



醫師，何首烏安全嗎？

別擔心！生何首烏有一定毒性，製何首烏則很安全。這不是內服，是外用，很安全！

熊

## 月經量很多或時間很長，有問題嗎？

如果月經量很多，或月經持續時間很長（超過 7 天），可能是以下兩種情況。

### 1. 氣不攝血

如果「氣」的力量不足，無法高效地管理「血」。

月經時間到，收不住……

難道是太虛了？

這個月的月經，怎麼還沒完呢？

這個時候就要補氣！

黃芪當歸紅棗湯

月經量多，氣不攝血



黃芪 20 克



當歸 10 克



紅棗 10 克

日常用水煮喝。  
功效：氣血雙補，固攝止血。

好棒！



### 2. 血瘀問題

血瘀可能帶來子宮肌瘤等問題。子宮內膜的表面積增加，月經時脫落排出的內膜更多，血量也就增加了。

子宮肌瘤



難怪月經量大呢！



在中醫概念，肌瘤是「血瘀」。

祛「瘀」的方法採用中藥和針灸。



丹皮茯苓飲



月經量多，血瘀、子宮肌瘤



薏苡仁 20 克



丹皮 10 克



茯苓 10 克

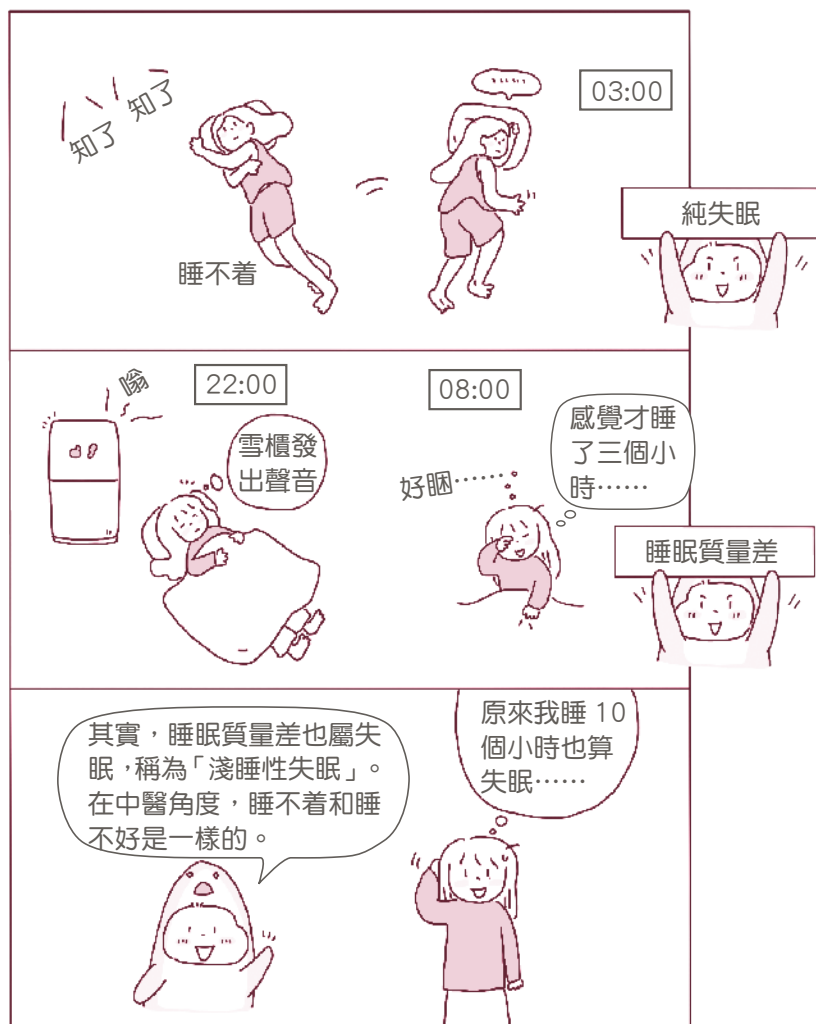
日常用水煮喝。  
功效：除濕散結，化瘀，減少經期血量。



好喝！



### 3. 陰氣、陽氣及失眠



### 失眠，中醫自有方法

不管是失眠還是淺睡性失眠，均是陽氣無法入陰，或無法完全入陰，陽氣小龍睡不好，導致睡眠節律失控。



要解決失眠問題，首要判斷自己的失眠從何而來。

- ☐ 陽氣太亢奮
- ☐ 陰氣太匱乏

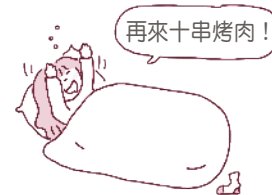
#### 陽氣太亢奮

陽氣小龍可能半夜還在玩。

也可能雖然睡了，卻還在瘋狂想玩。



這時，人會睡不着、多夢常醒、似睡非睡，或睡醒後還是很累。



好物推薦

酸棗仁膏

解決方法  
讓陽氣小龍別那麼興奮。



## 陰氣太匱乏

湖泊水量不足，陽氣小龍可能無法完全入水休息。



這時，人會精神興奮，雖然失眠，但完全不覺得累。



解決方法  
讓湖泊水量漲回來。

好物推薦

滋陰好茶

泡茶喝

玉竹 5 克

乾百合 5 克



## 附錄 4

## 我的睡姿會說話！

和面容、外貌一樣，睡姿也預示身體可能出現的狀況。

### 喜歡舉起雙手睡覺

這個姿勢有助呼吸，用這個姿勢睡覺說明呼吸可能不暢，有可能心肺氣虛。



### 喜歡蜷縮起來睡覺

蜷縮起來可以保暖，這個睡姿說明體質可能偏寒。



### 喜歡朝右側睡覺

這個姿勢不壓迫心臟，可能說明心臟功能比較弱。



對想吃某種味道，  
有着人類的本能！



我們的身體，有着神秘的本能。如果你當下特別想吃某種味道的食物，可能說明身體對應的部門正需要養生。



酸味食物

酸入肝，有收斂固澀、健脾開胃的功能，並能調理肝臟功能，提高鈣、磷的吸收率，所以需要補鈣的人可以適當吃些酸味食物。肝負責輔助消化、調節情緒、協調內分泌和生殖。

酸

苦

苦入心，苦味食物大多性偏寒涼，有清熱解毒的作用，還可調節肝、腎功能。心臟不好的人適合吃點苦味食物。心主神明，負責思維活動，調控血液，營養全身。

苦味食物



甘味食物

甘入脾，可以補養氣血、解除疲勞、調和脾胃、緩急止痛。脾負責人體消化、調節免疫力、防護臟器下垂和血液外溢等。

甘

辛

辛歸肺，走氣，可起發散、行氣、活血的作用。有肺臟疾病的人宜多吃些辛味食物。肺負責調節呼吸功能，協助排泄（大便排泄和皮膚毛孔散汗）。

辛味食物



鹹味食物

鹹入腎，可以調節水鹽代謝，增強體力和食欲。腎虛的人可適量吃些鹹味食物，有助引導補品入腎。腎負責人體的生長、發育、生殖、水液代謝（主要指尿液）及骨骼養護等。

鹹



附錄 8

# 中式茶飲測評，今天喝甚麼？

不同的身體情況，適合飲用各式食材的茶飲，須密切留意身體狀況配搭飲用。

適應症狀：濕氣重、有火氣；但性偏涼，大量服用易令脾胃損傷，容易引起宮縮，孕婦慎用。

適應症狀：慢性腹瀉、尿頻、白帶量多；但消化不良，便秘者慎服。

適應症狀：水腫、濕氣重、有火氣，常與薏米搭配；但大量服用容易脹氣。

適應症狀：消化不良、胃腸脹氣、咳嗽痰多；但性偏溫，大量服用容易上火。

適應症狀：上火、水腫、輕度血壓升高；但性偏涼，泡水喝多了容易噁心，可能導致心悸。

適應症狀：頭暈耳鳴、視物模糊、容易疲勞；但多吃了容易腹瀉、上火。

適應症狀：咳嗽、腹脹；但吃多了容易上火。

適應症狀：容易疲勞、免疫力低下；但吃多了容易腹脹、上火。

適應症狀：出虛汗、容易疲勞；但吃多了容易上火。

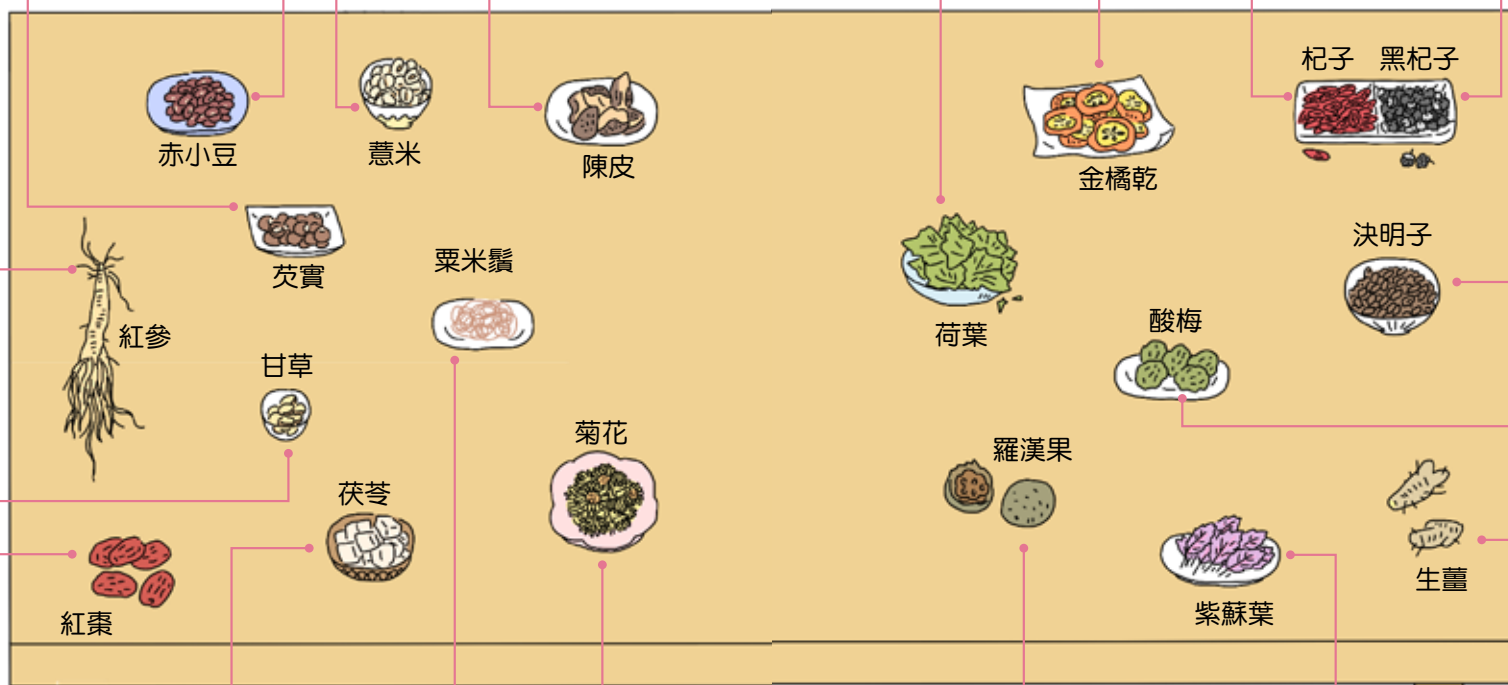
適應症狀：咽喉不適、咳嗽；但大量服用容易引起脹氣，水腫者慎服。

適應症狀：食欲不振、容易疲勞；但吃多了容易腹脹，影響腸道功能。

適應症狀：上火、眼睛疲勞、便秘；但腹瀉及消化不良人士慎用。

適應症狀：便秘、消化不良；但大量服用容易刺激胃黏膜。

適應症狀：嘔吐、風寒感冒；但大量服用會刺激胃腸。



適應症狀：水腫、消化不良，可改善睡眠；但過量服用易加重肝腎負擔。

適應症狀：水腫、尿頻尿急。

適應症狀：頭暈、視物模糊；但大量服用容易引起胃痛和腹瀉。

適應症狀：咽乾、咽痛、感覺咽喉有痰；但腹瀉、消化不良人士慎用。

適應症狀：消化不良、胃脹；但體虛、易出汗者慎用。