

養生先養五臟六腑

〔養生首先要分陰陽〕

陰陽學說在中醫養生中是經常被提及的一個概念，它認為宇宙間任何事物都具有既對立又統一的兩個方面，都在不斷地運動和相互作用。這種運動和相互作用，是一切事物運動變化的根源。陰陽學說也就成為認識和掌握自然界規律的一種思維方式。

中醫認為，人體的生理活動、疾病的發生和發展，都超不出陰陽這個範疇。因此，想要掌握疾病的發展過程，探求疾病的本質，進而獲得滿意的療效，就必須探求人體的陰陽變化情況。正如《黃帝內經·素問》中所說：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也，治病必求於本。」

認識人體的陰陽

陽代表事物具有動的、活躍的、發散的、剛強的一方面；陰代表事物具有靜的、不活躍的、凝聚的、柔和的一方面。相互聯繫的事物，也可以分為陰陽兩面。例如，天為陽、地為陰，男為陽、女為陰等。

從整體來說，上部為陽、下部為陰，體表為陽、體內為陰，背屬陽、腹屬陰，四肢外側為陽、四肢內側為陰；以臟腑來分，五臟（心、肝、脾、肺、腎）屬陰，六腑（膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦）屬陽。五臟之中又可根據其位置分為陽臟（心、肺）和陰臟（肝、脾、腎），每一個臟腑又可將其功能歸為陽，而其物質歸為陰。此外，經絡亦可分為陽經、陰經等。

陰陽變化的規律

● 對立制約

陰陽具有對立制約的關係，即陰陽雙方在一個統一體中會相互對立，相互制約。這種對立制約維持着陰陽之間的動態平衡，從而促進事物的發展和變化。

人體的生理、病理等，也體現着陰陽的對立制約關係。人體在正常生理狀態下，陰陽雙方也不是平靜地處於一個統一體中，而是互相制約與變化的，它們處在一個陰陽動態平衡的狀態。

● 依存互根

陽依附於陰，陰依附於陽，它們相互滋生、相互依存，任何一方都不能離開另一方而單獨存在。陰陽這種相互依存的關係，稱為「互根」。以人體活動為例，臟器的機能活動（陽）必須依賴於營養物質（陰）的供給；而營養物質又依靠臟器的機能活動化生。因此，機能活動和營養物質的關係，就是「互根」。

● 消長轉化

陰陽是相互對立、相互依存的，但它們不是處於靜止不變的狀態，它們總是處於「陰消陽長」或「陽消陰長」的運動狀態。在人體中，各種機能活動必然要消耗一定的營養物質，這也是陽長陰消的過程；反之，各種營養物質的化生，又必須要消耗一定的能量，而這就是陰長陽消的過程。正常生理狀態下，陰陽消長始終處於一種動態平衡。如果這種狀態被打破，失去平衡，就會造成某一方面的偏盛或偏衰，從而導致疾病的發生。

同一體的陰陽屬性，在一定條件下，發展到一定階段，雙方可能會向其相反的方面轉化，稱之為「陰陽轉化」。如果說陰陽消長是一個量變的過程，那麼陰陽轉化便是一個質變的過程。了解了陰陽變化的規律，才能調控陰陽，減少疾病的發生。

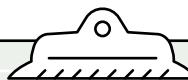
怎樣分辨陰陽失調

中醫認為，正邪相爭會導致人體內的陰陽平衡狀態被打破，從而導致陰陽失調。陰陽失調一般可以分為陰證和陽證兩大類。

陰證是體內陽氣虛衰、陰邪偏盛的證候。一般而言，陰證見寒象，以畏寒、肢冷、精神萎靡、脈沉無力或遲脈等為主證，因臟腑器官功能低下，機體反應衰減所致，多見於年老體弱或久病之人。

陽證是體內陽氣亢盛、正氣未衰的證候。一般而言，陽證見熱象，以身體發熱、惡熱、肢熱、煩躁、脈數有力等為主證，因臟腑器官機能亢進所致，多見於體壯者或有新病者。

陰陽失調會使人體臟腑、經絡等生理功能產生變化。陰陽失調的原因不同，表現的症狀也不同，主要有陽氣偏盛、陽氣偏衰、陰氣偏盛、陰氣偏衰四種。陰證與陽證的主要臨床表現可參考下表。



陰證與陽證臨床表現

四診	陰證	陽證
望	面色蒼白或黯淡，身重倦怠，倦怠無力，萎靡不振，舌質淡而胖嫩，舌苔白而潤滑	面色潮紅或通紅，狂躁不安，口唇燥裂，舌質紅絳，舌苔厚，甚則燥裂或黑而生芒刺
聞	語聲低微，靜而少言，呼吸怯弱，氣短	語聲壯厲，煩而多言，甚則狂言，呼吸氣粗，喘促痰鳴
問	飲食減少，喜溫熱，口不渴，口淡無味，大便溏薄，小便清長或少	口乾口苦，喜涼，煩渴欲飲，大便燥結，小便短赤
切	疼痛喜按，身寒足冷，脈沉、細、澀、遲、弱、無力	疼痛拒按，身熱足暖，脈浮、洪、滑、數、實而有力

{五臟六腑養不對，身體可能會越來越差}

《黃帝內經·靈樞》曰：「五臟堅固，血脈和調。肌肉解利，皮膚緻密。營衛之行，不失其常。呼吸微徐，氣以度行。六腑化穀，津液布揚。各如其常，故能長久。」這說明了臟腑對人體的重要性。有的人雖然知道要養護臟腑，卻因為選錯方法，而使身體變得更差。

那麼為什麼說「五臟常養，六腑常通」是臟腑養生的總原則呢？其實這和五臟六腑各自的功能不同有關。五臟的功能是貯藏精氣，以藏為主；六腑主食物的收納、消化、吸收、傳導和排泄，以通為用。五臟藏精氣而不瀉，六腑傳化物而不藏。所以臟腑養生要遵循「五臟常養，六腑常通」的總原則。

五臟常養

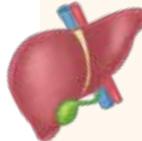
五臟是指心、肝、脾、肺、腎，它們共同的生理特點是化生和貯藏精氣，正如《黃帝內經·素問》所說，所謂五臟者，藏精氣而不瀉也，故滿而不能實。所謂「滿而不能實」，強調的是五臟的精氣宜保持充滿，但必須流通布散，而不應呆滯。

● 護心，安神定志

中醫認為心藏神。《黃帝內經·素問》說：「心者，君主之官也，神明出焉。」。「神明」指的是精神、思維、意識活動及這些活動所反映的智慧，它們都是由心主管的。心主神明的功能正常，則精神健旺，神志清楚；反之，則神志異常，出現驚悸、健忘、失眠等症狀，甚至引起其他臟腑的功能紊亂。



所以，養心就是要安神定志，讓心主神明的功能正常。



● 養肝就是養命

肝是人體的「將軍」，在「君主」的指揮下維持機體的生理活動，與精神、血液、筋、爪、目密切相關。肝主疏泄，可以調節全身氣血。肝藏血，具有調節血量和防止出血的功能，以維持其他臟腑組織正常生理功能。肝臟是人體重要的排毒器官，它能將身體的毒素進行淨化並排出。正因為肝的重要性，所以有人說，養肝就是養命。

● 健脾，養好後天之本



脾主運化，是氣血生化之源，為後天之本。脾主統血，實際上是脾氣固攝作用的體現，即脾氣能固攝約束血液，使其循行於筋脈之中，不致逸出脈外。脾胃功能正常，飲食如常，則全身五臟六腑、經絡氣血均旺盛，身體少生疾病、延年益壽，否則健康不佳，容易生病。

脾虛百病生，所以要健脾養脾。

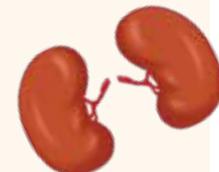
● 益肺，遠離肺部疾病



肺主氣，「氣」在中醫理論中是非常重要的一個概念，人的生命過程亦是氣的聚散過程。人正是通過肺的呼吸功能不斷吸入新鮮空氣（清氣），呼出濁氣，吐故納新，才確保機體所需氧氣的供應，維持人體正常的生命活動。

若肺的功能正常，吸入清氣，排出濁氣，宗氣生成有源，可以司呼吸、行血脉；若肺的功能異常，清氣不得入，濁氣不得出，則氣機逆亂，百病變生。

● 補腎，呵護生命之根



腎藏精，腎為先天之本，腎為氣之根。先天，是胎兒在母體時所受的胎氣，是秉承於父母的「精氣」，這種與生俱來的先天之精將伴隨人的一生。從無到有、從少到盛、從盛到衰、從有到無的整個生命過程，背後都有一個無形的手在主宰，那就是腎精。隨着年齡的增長，腎精會慢慢減少，不過可以通過調理讓腎精減少得慢一些，讓生命之樹長青。

六腑常通

六腑是指胃、膽、小腸、大腸、膀胱、三焦。正如《黃帝內經·素問》所說：「六腑者，傳化物而不藏，故實而不能滿也。」六腑的主要功能為受盛和傳化水谷，也就是消化食物、吸收營養、排泄糟粕以及為五臟的功能提供物質基礎。

● 腸胃通一通，生活更輕鬆

腸胃每天要接收、消化許多的食物，裏面也會殘留很多垃圾。腸胃不通暢，身體就會累積許多的毒素，這些毒素會讓身體虛弱，面色變差，容易疲憊，進而導致許多健康問題。而腸胃一旦通暢，就會排出殘留毒素，食物的消化也會變得輕而易舉。

● 愛吃肉的人一定要學會利膽

利膽就是促進膽汁分泌，促使肝臟分泌膽鹽、膽色素等固體成分，進而分泌富含水分的膽汁等。膽汁是一種消化液，可以促進脂肪的消化，刺激腸道的蠕動。愛吃肉的人容易積食，所以不要忘記利膽，以促進食物的消化。

● 暢通膀胱的好處，很多人都不知道

人體的泌尿系統就好比一個城市複雜的排污管道，集合各個「企業」和「民宅」的污水，最後匯集到膀胱，也就是「污水儲存站」，從這裏排出。所以，要想清除體內之毒，膀胱應暢通無阻。另外，疏通膀胱經，可以讓外寒難以侵入，內毒及時排出，這樣身體自然健康無憂。

● 三焦通暢，健康有保障

三焦分為上焦、中焦、下焦，其中，心、肺在上為上焦，脾、胃在中間為中焦，肝、腎在下為下焦。

如果把人體的氣血比作馬路上行駛的各種各樣的小汽車，那麼三焦就是「馬路」，三焦通暢，氣血自然就能運行得當，健康自然就有保障。如果哪個部位受阻，阻礙氣血的運行，身體自然也就容易出問題。

五臟與六腑，內外相表裏}

臟腑為內臟的總稱，現代醫學中臟腑指的是解剖結構，將臟腑分為多個系統，而中醫的臟腑更強調功能屬性。中醫認為五臟有生成和儲存氣、血、津液的功能，六腑有消化吸收和傳輸的功能。

五臟六腑不但各有功能，而且也和對應的臟腑相互協作。臟和腑之間是五臟配六腑的關係，相對應的臟腑有心和小腸、肝和膽、脾和胃、肺和大腸、腎和膀胱。六腑中的三焦被稱為「孤腑」，起到統領五臟六腑的作用。

互相對應的臟腑間靠經脈聯結，以臟為主，腑為從，腑的消化吸收作用由臟統籌。在性質方面，臟屬陰，腑屬陽，主要是因為六腑傳化物而不藏，故為陽；五臟化生、貯藏精氣而不泄，故為陰。臟腑在生理上相互為用，相互協調；在病理上相互影響。

● 心和小腸

心與小腸二者通過經脈的相互絡屬構成表裏關係。在生理狀態下，心火敷布於小腸，小腸受盛化物，泌別清濁，使水谷精微轉化成氣血輸布全身，將重濁之糟粕或多餘之水液下輸大腸或膀胱，從而維持人體正常的消化、吸收和水液代謝功能。在病理表現上，如心火熾盛，移熱於小腸，薰蒸水液，就會引起尿少、尿熱赤、尿痛等小腸火熱的症狀。反之，若小腸有熱，亦可循經上炎於心，出現心煩、失眠、舌赤、口舌生瘡等症狀。

● 肝和膽

從部位上講，膽居於肝之內，合二為一，不似其他臟腑，皆分而為二；從經絡上講，肝經和膽經互相絡屬；從升降上來講，肝主升，膽主降，升降相輔相成。膽汁為肝所化，可見，肝與膽在生理、病理上互相影響。所以，肝膽相互依存，相互協同，膽汁的分泌、貯存和排泄功能才能正常，才有利於食物的消化和吸收。

● 脾和胃

脾和胃通過經脈相互絡屬構成表裏，從生理功能上，二者關係主要體現在以下三個方面。

一是脾胃運納協調。脾主運化，胃主受納和腐熟，沒有胃的受納和腐熟，脾無穀可運、無食可化；反之，缺少脾的運化，胃則無法受納。所以，胃和則脾健，脾健則胃和。脾胃運納結合，相互協調，才可以完成納食、消化、吸收、轉輸等生理功能。

二是脾胃升降相輔。脾氣主升，胃氣主降，脾氣上升，運化正常，水谷精微才能得到疏布，胃才能維持受納、腐熟和通降；胃氣下降，水谷得以下行，脾才可以正常運化和升清。所以，脾胃之氣，一升一降，升降相輔，才可以確保運納功能的正常。

三是脾胃燥濕相濟。脾為臟，屬陰，喜燥而惡濕；胃為腑，屬陽，喜潤而惡燥。脾胃喜惡不同，燥濕之性相反，但二者之間又相互制約、相互為用。所以，脾胃之間燥濕相濟才能確保脾胃運納、升降協調。

● 肺和大腸

肺和大腸通過經脈相互絡屬構成表裏。肺主宣發，是大腸得以濡潤的基礎，使大腸不致燥氣太過而便秘，大便自然通暢無礙，順利導下。肺主肅降和通調，是大腸傳導功能的動力，也是大腸主燥氣的條件，即肺通過促進水液代謝和維持水液平衡的作用，使大腸水分不致過多，保證大腸的「燥化」功能。反過來，大腸傳導功能失常，大便秘結，又可使肺氣肅降受阻，肺熱難以下行，通過瀉下通裏，才能使肺的功能得到恢復。

● 腎和膀胱

腎和膀胱通過經脈相互絡屬構成表裏關係，生理功能方面，主要體現在同主小便上。水液通過腎的氣化作用，濁者下降至膀胱轉化為尿液，通過膀胱進行貯存、排泄；膀胱的貯尿、排尿功能又依賴腎的固攝和氣化，腎的功能正常，膀胱才能開合有度。所以，腎和膀胱之間相互依存、相互協同，共同完成小便的生成、貯存、排泄過程。腎氣充足，尿液可以儲存在膀胱一段時間再排出體外；若腎氣虛則不能固攝，就會出現小便頻繁、遺尿或尿失禁等症狀。

〔神志不清，要考慮是痰蒙心神〕

生活中有的人平時迷迷糊糊的，時間長了可能會認人不清，聽到問題只會用「哼哼」回答，甚至突然昏倒在地，不省人事。遇到這種情況，可能是痰蒙心神，影響了心主神志的功能。

甚麼是痰蒙心神

痰蒙心神，又叫作「痰迷心竅」，是痰濁蒙蔽心竅，心神失常所表現出來的證候。中醫認為，痰蒙心竅多由於濕邪久居，煉液成痰，或脾氣暴躁化火生痰，或氣滯痰生等心之氣血不足時，心神不守，痰濁侵犯心竅，閉阻神機（神志和機能），進而出現痰蒙心竅。

臨床表現有神志不清、意識模糊，甚則昏不識人，或神情抑鬱、表情淡漠、喃喃獨語、舉止失常，或突然昏倒、不省人事、口吐涎沫、喉有痰聲，並見面色晦暗、胸悶、嘔惡、舌苔白膩、脈滑等症。

如何區分痰蒙心神與痰火擾神

痰火擾神證臨床表現為發熱、口渴、胸悶、氣粗、咯吐黃痰、喉間痰鳴、心煩、失眠，甚則神昏譫語，或狂躁妄動、打人毀物、不避親疏、胡言亂語、哭笑無常、面赤、舌紅苔黃膩、脈滑數。

痰蒙心神與痰火擾神證均有神志異常的表現，均可見神昏。但痰蒙心神證為痰濁，其症狀以抑鬱、癡呆、錯亂為主，無熱證表現；痰火擾神證則為既有痰，又有火，伴有狂躁譫語等症狀。

痰蒙心神的典型症狀



神志不清

中醫認為心主神志，痰濁上蒙心神，使得神明失司，出現問題，表現出來就是神志不清。



神情抑鬱

中醫認為心主血脈，當痰濁蒙蔽了心竅，會導致心血不足，表現為神情抑鬱。



突然昏倒

痰濁內盛，引動肝風，肝風夾痰，閉阻心神，導致心血不足，供血滿足不了身體需要，則表現為突然昏倒。



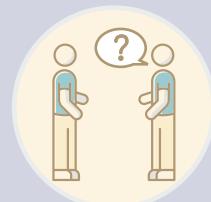
面色晦暗

身體氣機失常，導致臟腑功能失調，氣血運行不暢，所以會影響到面部氣色，容易出現面色晦暗的症狀。



喉中痰鳴

痰濁內盛，大量的痰液積聚於肺，無法移動，容易出現喉中痰鳴。



昏不識人

中醫認為心主神志，痰濁上蒙心神，使得神明失司，嚴重者會出現昏不識人的情況。

 護心小貼士

平時需要注意精神調養，調節日常飲食起居，養成有規律的生活習慣，清淡飲食，忌食肥甘厚膩之品。如果痰火上擾引起睡眠障礙，可以睡前喝兩勺茯苓黃精膏，堅持用安舒湯泡腳。

平常也可以經常運動，預防痰迷心竅。一般宜選擇強度中等的運動；若選擇運動強度比較小的項目鍛煉，則每天運動時間應該適當延長，如打乒乓球、散步等。運動時間若在春夏則不拘，若在秋冬則應在陽氣較盛的時候進行，此時段運動環境溫暖宜人，易於散濕。體重較大者，要注意運動強度、運動量與運動節奏的關係，循序漸進，以保安全。

日常調理，巧治痰蒙心神

在日常生活中可以通過飲食、按摩的調理，達到豁痰開竅、寧心安神的效果。

✓ 多吃百合、甘蔗

百合杏仁粥安神清心，化痰開竅，對於痰蒙心神引起的咳嗽有很好的緩解作用，也適合在病後虛弱時服用。取鮮百合 50 克（乾品 30 克），苦杏仁 10 克，去皮，打碎，粳米 50 克，同煮為稀粥，調白蜜適量溫食，1 天 3 次。



豁痰
開竅

苦杏仁有微毒，不宜多食。

飲食宜忌

痰蒙心神的患者宜清淡飲食，可以吃有化痰除濕、滋陰潤燥功效的食物緩解症狀，比如苦瓜、烏梅、甘蔗、梨等，也可以吃一些養心安神的食物，比如蓮子、百合等。

忌食肥甘厚膩之品和刺激性食物，以免加重症狀，如燒烤、糖果等。少食寒涼之品，以免傷到脾胃，使得水濕停聚，加重痰濕，如雪糕、冷飲等。

清心潤肺

甘蔗有滋陰潤燥之功。



蔗漿粥可以化痰開竅、清心潤肺，有助於緩解虛熱咳嗽、口乾舌燥等症。取新鮮甘蔗 500 克，去皮榨汁備用，以梗米 50 克煮粥，熟後倒入甘蔗汁 60 毫升，再煮沸一次，即可食用。

✓ 按摩百會穴、神門穴、豐隆穴

百會穴是保健常用穴。用食指指腹按摩百會穴，順時針、逆時針各 50 圈，每天 2~3 次，可以醒腦開竅、安神定志。



神門穴是心經門戶。用拇指指腹按摩神門穴，由輕漸重按揉 3~5 分鐘，可以補益心氣、通經活絡。神志不清、心煩氣躁時按揉此穴，可緩解症狀。



豐隆穴是化痰常用穴。用拇指指腹按揉豐隆穴 3~5 分鐘，或垂直進行按壓，以局部出現酸脹感為度，可以化痰濕、清神志。

中藥方對症調理

中藥方及功效

✓ 滌痰湯

具有滌痰開竅、益氣扶正的功效

✓ 溫膽湯

具有清熱除煩、理氣化痰的功效

✓ 五香丸

具有消積化病、寬胸止痛的功效

✓ 牛黃清心丸

具有清心化痰、鎮驚祛風的功效

適用人群

適用於痰迷心竅者

適用於虛熱擾神以及痰蒙心竅者

適用於痰迷心竅、胸膈痞悶、兩脅脹滿、食滯痰積、氣鬱腹痛者

適用於腦中風、痰迷心竅、癲狂煩亂、神智混亂、言語不清者

肝為將軍之官，養肝就是養命

{ 肝者，將軍之官 }

《黃帝內經·素問》中有「肝者，將軍之官，謀慮出焉」之說，這句話是對肝的主要生理功能的高度概括，即將肝對人體所主的生理作用比作「將軍」。將軍，統帥兵馬之位。謀，思慮難事也；慮，思也，所以肝臟的生理功能可以概括為以下幾點。



疏即疏通、舒暢；泄即發散、宣洩。肝主升、主動、主散，如同一個將軍；肝對外巡遊四方、固守邊疆，對內疏洩氣機，助脾之升、胃之降，運化水谷精微。肝主疏泄的功能主要表現在協調氣血運行，促進消化吸收，調節精神情志，協調水液代謝，通利三焦，調理沖任二脈等方面。



肝藏血，是指肝有儲藏血液、調節血量的生理功能，被視為身體的血庫。氣血隨時等待着肝臟的派遣，人在活動時，肝會將所藏之血輸送至全身各處，進而維持生命、臟腑器官功能。氣血充盈，臟腑器官就能夠得到充分滋養和溫煦，進而有效抵禦外邪干擾，確保身體健康。