

# 抗『疫』力

講員：辛禧清 註冊中醫師



# 免疫力是什麼呢？

- 是人體對抗外來病原體的一種自我防護機制
- 從中醫的話來說，稱為「正氣」



「正氣存內，邪不可干；  
邪之所湊，其氣必虛」  
【黃帝內經】



# 影響人體正氣的因素



- 外在因素
- 內在因素(七情內傷)
- 飲食不宜
- 勞逸失當
- 跌仆閃挫
- 痰飲瘀血



『五勞所傷，久視傷血，  
久臥傷氣，久坐傷肉，  
久立傷骨，久行傷筋。』

《素問》



# 七情致病

喜傷心

怒傷肝

憂傷肺

思傷脾

恐傷腎



《黃帝內經》：  
「恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來？」

《聖經箴言17:22》：  
「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」



# 如何是升免疫力？

- 認識自己的體質，相應調理
- 順應四季，調節飲食作息
- 正確進補，虛則補之，實則瀉之
- 食飲有節，起居有常，適當運動





# 認識自己的體質

中醫認為每人的體質都不同，常見有以幾種：

- 中性體質
- 陰虛體質 (虛熱底)
- 陽虛體質 (寒底)
- 氣血虛體質
- 痰濕體質
- 瘀血體質



# 氣血虛體質

- 語言低微、呼吸微弱、
- 食欲不振、食後腹脹、腹瀉或便溏、脫肛、
- 易出汗、怕風寒、易感冒、
- 面色蒼白或萎黃、唇色淡白
- 頭暈眼花、心悸失眠、手足發麻
- 脈虛或無力等症狀。
- 少氣乏力、



# 陽虛體質

- 面色淡白無光
- 精神不振懶言
- 畏寒肢冷，不耐寒冷
- 尿清便溏
- 白帶清稀
- 陽痿早泄等
- 舌淡胖嫩苔淺、脈象沉細無力



# 陰虛體質

- 除有血虛的症狀外，
- 還有午後潮熱，手足心熱，顴紅盜汗
- 男子遺精，女子經量少
- 口舌容易乾
- 口渴時喜歡喝冷飲
- 易煩易怒
- 容易失眠
- 大便偏乾、小便短少
- 舌紅少苔、脈象細數



# 痰濕體質

- 體形肥胖，腹部肥滿松軟
- 面部皮膚油脂較多，多汗且黏
- 胸悶，痰多
- 面色淡黃而暗，眼泡微浮
- 容易困倦，身重不爽
- 平素舌體胖大，舌苔白膩，
- 喜食肥甘厚味
- 大便正常或不實，小便不多或微混。
- 此種體質類型易患高血壓、糖尿病、肥胖症、高脂血症、哮喘、痛風、冠心病、代謝綜合徵、腦血管病等疾病傾向。



# 瘀血體質

- 膚色暗沉、唇色暗紫、眼眶暗黑
- 舌有紫色或瘀斑、脈象細弱
- 年紀未到就已出現老人斑
- 有些常有身上某部分疼痛的困擾
- 例如：女性生理期容易痛經，
- 男性身上多有瘀青等，身上的
- 疼痛症在夜晚更加重。



# 季節變化的食療原則

- 春夏溫熱，宜選偏於清涼性質的藥膳；
- 長夏多濕，又宜選用淡滲利濕的藥膳。
- 秋季多燥，則宜選用甘涼滋潤的藥膳。
- 秋冬寒涼，宜選偏於溫熱性質的藥膳。



# 十二經絡運行時間

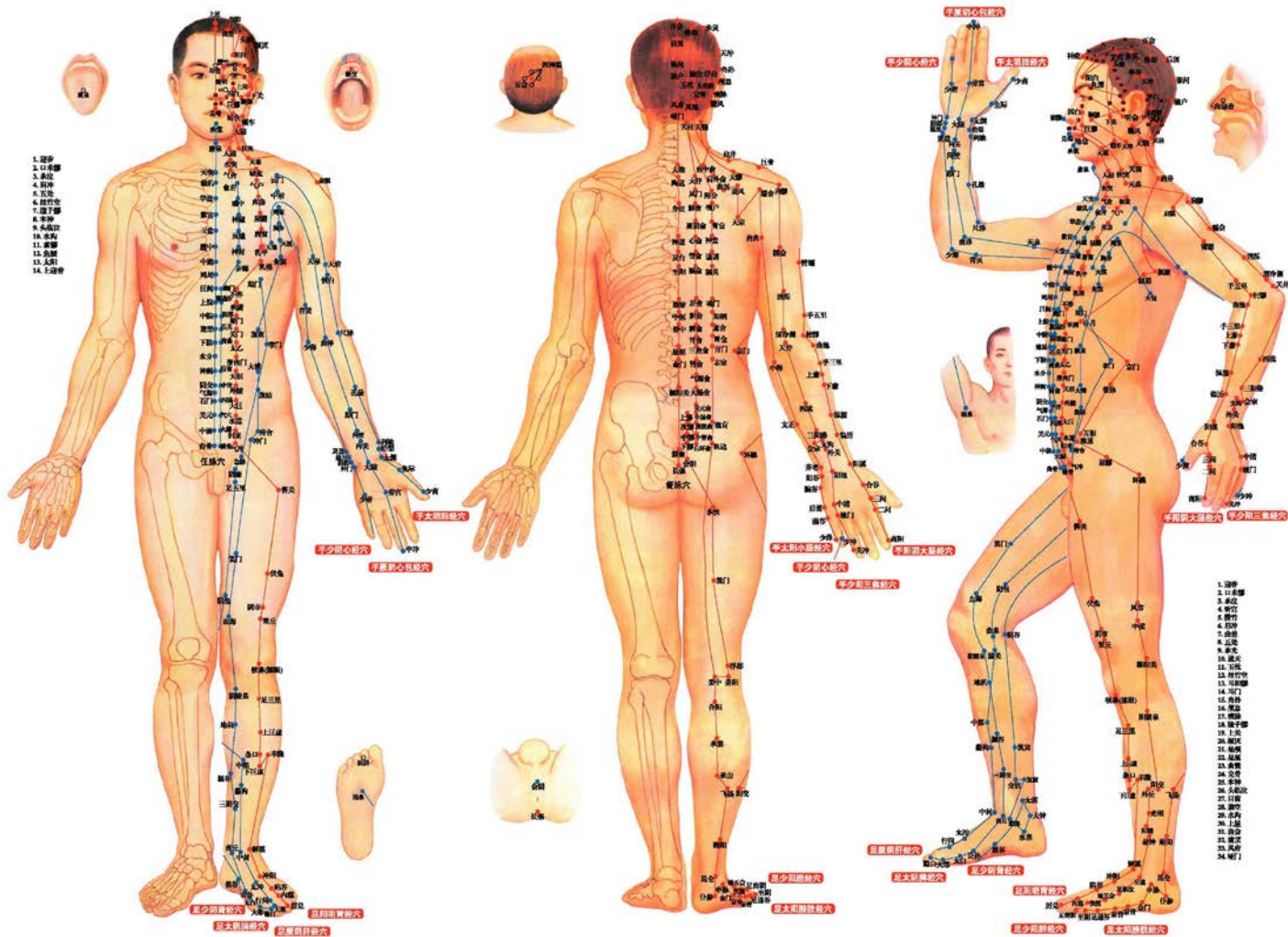
- 足少陽膽經 (晚上11:00 pm-1:00 am)人體修養時段
- 足厥陰肝經 (清晨1:00 am- 3:00 am)調節氣血及排毒
- 手太陰肺經 (早上3:00 am- 5:00 am)血氣流注於肺
- 手陽明大腸經 (早上5:00am- 7:00 am)「方便」時段
- 足陽明胃經 (早上7:00am- 9:00 am)胃腸易於消化吸收
- 足太陰脾經 (早上9:00am- 11:00 am)人體氣血最旺
- 手少陰心經 (中午11:00 am - 1:00 pm)午睡佳
- 手太陽小腸經 (下午1:00pm- 3:00 pm)進行清、濁及吸收的時刻
- 足太陽膀胱經 (下午3:00 pm- 5:00 pm)多喝水利排泄
- 足少陰腎經 (下午5:00pm - 7:00 pm)不宜過勞
- 手厥陰心包經 (晚上7:00pm- 9:00 pm)晚餐別太豐盛
- 手少陽三焦經 (晚上9:00pm- 11:00 pm)少喝水



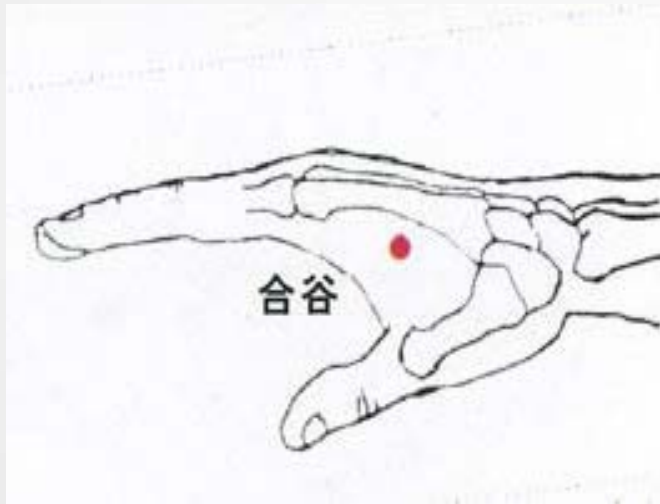


# 保健穴位

国家标准经穴部位挂图

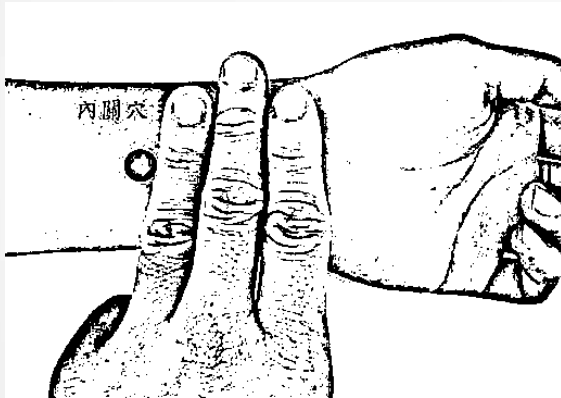


# 合谷



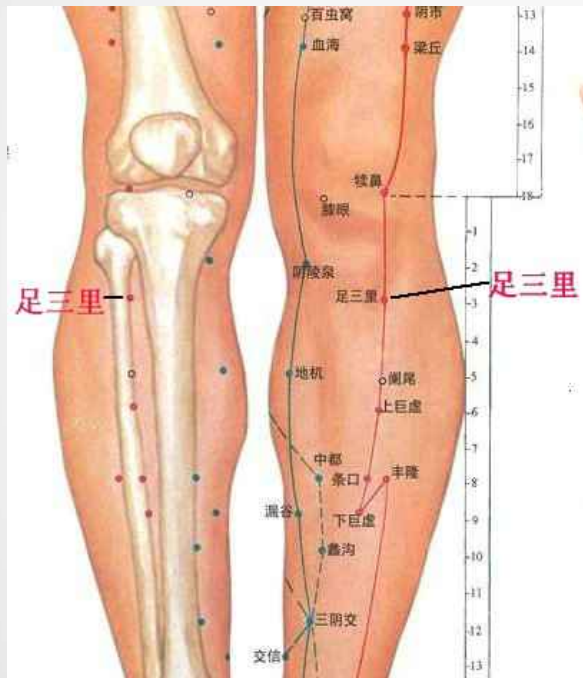
- ❖ 顏面以及口部的病痛都可以找合谷穴治療
- ❖ 主治：降低血壓、鎮靜神經、頭痛、耳鳴、虛脫、失眠、腹痛、胃痛、便秘、無汗或多汗、經痛
- ❖ 是各種痛症的要穴

# 內關



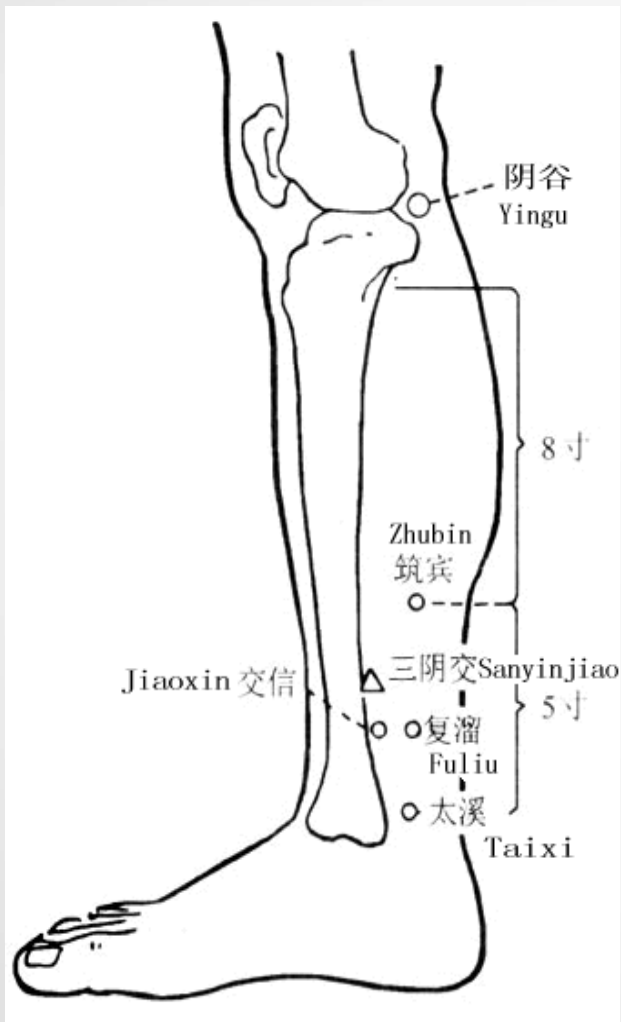
- ❖ 心、胸、胃不適時都可以找內關穴來治療
- ❖ 主治：胸悶、心悸、嘔吐不止、想吐又吐不出來、暈車、安眠、偏頭痛、胃痛等。

# 足三里



- ❖ 只要是胃腸的疾病都可以找足三里穴
- ❖ 主治：主治一切胃病，諸如：打嗝、腸阻塞、胃痛、
- ❖ 是養生保健常用的穴道。

# 三陰交



- ❖ 三陰交是**婦科**的主穴
- ❖ 主治：主治一般**婦女**的疾病，以及男女的**生殖器官**





## 【茯苓赤豆湯】

- ❖ 材料：茯苓30克，赤小豆100克，薏苡仁50克，鹽1/2茶匙。
- ❖ 做法：  
赤小豆、茯苓和薏苡仁洗淨，先泡水1小時，再加水5杯燒開，改小火，接著加入茯苓同煮50分鐘。
- ❖ 功效：健脾利濕，清熱消腫。

## 健康養生茶飲—明目菊花茶

成分：菊花五錢、500c.c熱水沖泡

功效：對急慢性結膜炎、頭暈頭痛、口苦、口乾、高血壓有幫助



# 健康養生茶飲—止痛寄生茶

成分：桑寄生六錢、五百c.c熱水沖泡

功效：治療風濕痛、腰膝酸痛、腿酸  
腳軟、少髮、脫髮、皮膚乾燥  
、動脈硬化、高血壓等

# 調理腸胃的湯水—【排骨四神湯】

- ❖ 藥材：山藥1兩，蓮子1杯，茯苓3錢，芡實5錢，薏仁5錢
- ❖ 食材：小排骨半斤，酸菜2湯匙，薑2片及蔥2支，適量鹽及米酒
- ❖ 做法：芡實及薏仁洗淨後，加水浸泡30分鐘；蓮子及茯苓洗淨備用。排骨洗淨，飛水後，將全部材料放入鍋中，加約2000cc水，用大火煮滾後，後改為小火煮約1小時，即可食用。

功效：補脾益氣，可作平常保健湯水。

# 消暑湯水—參麥排骨湯

- 材料：參須8錢，麥冬4錢，五味子4錢，排骨隨量，蔥薑少許
- 做法：排骨洗淨，放入鍋中大火煮開，撇去浮沫，加入蔥薑和少許鹽。然後將藥材洗淨放入，改小火繼續煮1小時即可。
- 功效：清熱潤肺，消暑止渴

# 消暑湯水—荷葉冬瓜煲老鴨湯

- 材料：鮮荷葉一塊，鮮老冬瓜一斤至斤半，老鴨公肉半斤。
- 做法：將上三樣食品洗淨，同放進瓦煲內，加清水適量煲湯，食鹽調味，飲湯食冬瓜鴨肉。
- 功效：清暑利濕，益胃生津。