

中醫健康的標準

主講人：Chao-Cheng Yeh, Ph. D., L. Ac.

Date： 04/03/2014

〈傷寒論·原序〉

- “..怪當今居世之士，曾不留神醫藥，精究方術，上以療君親之疾，下以救貧賤之厄，中以保身長全，以養其生，但競逐榮勢，企踵權豪，孜孜汲汲，惟名利是務；崇飾其末，忽棄其本，華其外而悴其內，皮之不存，毛將安附焉？
- 卒然遭邪風之氣，嬰非常之疾，患及禍至，而方震慄，降志屈節，欽望巫祝，告窮歸天，束手受敗。賫百年之壽命，持至貴之重器，委付凡醫，恣其所措，咄嗟嗚呼！厥身已斃，神明消滅，變為異物，幽潛重泉，徒為啼泣。痛夫！
- 舉世昏迷，莫能覺悟，不惜其命，若是輕生，彼何榮勢之云哉！而進不能愛人知人，退不能愛身知己，遇災值禍，身居厄地，濛濛昧昧，蠢若遊魂。哀乎！趨世之士，馳競浮華，不固根本，忘軀徇物，危若冰谷，至於是也。”

人生的各個階段 — 女子部份

- 《黃帝內經·素問》〈上古天真論第一〉：
- 女子
 - 七歲，腎氣盛，齒更髮長；
 - 二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子；
 - 三七，腎氣平均，故真牙生而長極；
 - 四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯；
 - 五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮；
 - 六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白；
 - 七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。

人生的各個階段 — 男子部份

- 《黃帝內經·素問》〈上古天真論第一〉：
- 丈夫
 - 八歲，腎氣實，髮長齒更；
 - 二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和，故能有子；
 - 三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極；
 - 四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯；
 - 五八，腎氣衰，髮墮齒槁；
 - 六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頒白；
 - 七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極；
 - 八八，則齒髮去。
 - 腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能寫。今五藏皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣。故髮鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。

西醫檢查與中醫檢查的差別

- 每年西醫健檢的指數都正常，為何人仍常覺得不舒服？
- 中醫所說的血虛，與西醫的貧血是否相同？
- 西醫檢查與中醫檢查的不同在那裡？
- 那一種更能及早發現問題？

保持健康的基礎：了解身體的訊號

- 人體的奧妙的構造與機制，今日的科學仍未能完全理解。
- 若將人體當作是一個內在結構不明的系統，要了解這個系統的運作，就必須要先觀察它的輸入與輸出之間的關係。
- 人體的輸入就是感官及生活方式。
- 人體的輸出就是疼痛、症狀、或是生活習慣上的改變。
- 了解身體的信號，與生活習慣的關係，才能知道如何改進健康。

健康檢查項目

- 中醫裡面常就下列項目來了解病人的基本狀況：
 - 睡眠
 - 胃口
 - 飲水
 - 出汗
 - 大便
 - 小便
 - 寒熱
 - 精神體力
 - 女子月經

睡眠的標準

- 夜晚十一點前上床。
- 上床後能在十五至廿分鐘內睡著。
- 一覺到天亮，中間不需起來。
- 少夢或無夢。
- 醒後精神充沛，不覺疲累。

胃口的標準

- 三餐定時。
- 用餐時間到時，會有食慾想吃。
- 飯後有飽足感。
- 胃口適當，不會太多或太少。
- 能夠感受食物的滋味，不會食而無味。
- 用餐前後不會脹氣、嘔酸、或是感到疼痛。

飲水的標準

- 喜歡室溫水。
- 每兩至三小時喝一杯水。
- 不會一直感到口渴，也不會都不喝水。
- 只喜歡冷飲或熱飲，多是身體內有寒症，或是熱症。

出汗的標準

- 運動或天熱時能夠自然出汗。
- 睡眠時，正常情形下不會出汗。
- 流汗量與一般人相比，不會太多或太少，也不至於無汗。

大便的標準

- 每日早晨起床後上一次。
- 顏色為咖啡色，呈現條狀，軟硬適中。
- 便中沒有未完全消化的食物顆粒。
- 排便時順暢，不黏滯。
- 無疼痛感或燒灼感，無惡臭，無出血，或是帶有痰、黏液現象。

小便的標準

- 一天正常人約有五至七次小便，次數與喝水量成正比，與出汗情形成反比。
- 顏色為淡黃色，早晨起床的第一次顏色較深仍為正常。
- 無泡沫，清澈而不混濁，無血跡，無特殊臭味，排尿時也沒有疼痛或灼熱感。

寒熱的標準

- 身體能夠適應外界溫度變化，而不會容易感到不適。
- 冬天時手腳仍能保持溫暖，不會冰冷。
- 睡時能隨溫度適當蓋被，不會太多或太少。

精神體力的標準

- 早上自睡眠中起來，精神飽滿而不會感覺疲累。
- 精神能夠集中，同時有足夠體力進行日常活動。
- 午飯後不會感到困頓。
- 開車或坐著不動時也不會想睡。

月經的標準

- 月經廿八天左右來，每次五到七天。
- 月經來的前後沒有明顯酸痛或是情緒波動。
- 無明顯血塊。
- 顏色不會太暗沈，月經量不會太少或太多，或造成人不舒服。
- 初次來時約在十四歲左右，停經在四十九到五十歲左右。

中醫老師傅的健康六項準則

- 第一：正常的胃口，不會超量吃，也不會沒胃口，飲食津津有味，一日三餐有正常的飽足與飢餓感。
- 第二：每天早上一起床第一件事就是上大號，如果沒有就要注意了。
- 第三：一天小便五到七次，夏天出汗多自然小便就少些，冬天出汗少自然尿就多些，小便顏色呈淡清黃色。
- 第四：每天睡覺一覺到天亮，沒有失眠或無故會半夜醒來等現象。
- 第五：一年四季無論在北方或是南方，每天晚上睡覺時雙腳必須露在外面，一蓋被就熱的受不了，長年都感覺頭面冷而手足溫熱。
- 第六：每天早起時都有陽反應，男人要勃起，女人要感覺雙乳很敏感。



Q&A