

專題演講：中國五行與日常生活（食衣住行）保健之概說

講者：李章仁

一、前言

現今生活越來越科技化，文明越來越發達，在千年古老中華文化中，老祖先運用五行的技術在生活是非常普遍及生活化，在以往的生活五行運用，已經明顯的濫觴，雖然現今科技發達，五行學說普遍的受衝擊，但是長久以來還是證實它的科學性，肯定的是沒有改變。人們出生即受到五行的牽絆，然祖先以了解這個道理，雖然現今被視為一種迷信之說，但經由科學慢慢證明，它有其道理的存在。先人將自然界萬物分為五種性質，分別金、木、水、火、土、也因著五種的質性，廣含萬體，而這個道理至今還是相當實用。雖然我們一直在突破這種迷失，但是卻發現這種學說是非常好用，也漸漸的科學證實他的科學性，所以我們必須保存這文化。而五行運用在生活上，早在古人已相當的了解，並廣泛的使用在命理易卦及中醫學等，現今用在我們日常的食、衣、住、行、育樂，甚為實用，也是值得保有的，並可以增加生活的樂趣及體驗人生，甚至解決人生困境。

二、五行學說緣由

中國古代哲學概念，對於自然界的組成以五種元素分類。就是水、火、木、金、土。中國西周末年，已經有了一種唯物主義觀點的「五材說」。從《國語·鄭語》「以土與金、木、水、火雜，以成萬物」和《左傳》「天生五材，民並用之，廢一不可」到《尚書·洪範》「五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰潤下，火曰炎上，木曰曲直，金曰從革，土爰稼穡。潤下作鹹，炎上作苦，曲直作酸，從革作辛，稼穡作甘。」的記載，開始把五行屬性抽象出來，推演到其他事物，構成一個固定的組合形式。

春秋末年，墨家曾以“水勝火”來預斷戰爭的勝負，到戰國百家爭鳴時期，五行學說進一步體系化而廣泛流行起來。墨家學派提出了交勝、相麗說。交勝說認為，“五行毋常勝”，水、火、金、木、土之彼此相勝不是絕對的，是有條件的。“火多”固可使火熔金，“金多”也可使金滅火，火與金交替相勝，關鍵在於數量的多少。相麗說認為，木、火、土、金、水之間彼此附麗，互相依存。水貯藏於固體之金，火附麗於可燃之木，恰如麋之藏於林，魚之附於水，不是前者產生於後者，而只是“惟所利”，即後者為前者提供了利於存在的條件。因此五行間相生相剋就此而定。

在戰國晚期鄒衍提出了五行相勝（克）相生的思想，且已把勝（克）、生的次序固定下來，形成了事物之間相互關聯的模式，自發地體現了事物內部的結構關係及其整體把握的思想。就在這個時期，《內經》把五行學說應用於醫學，這可以說是中醫醫學的醫大改革與突破，形成中醫特有的五行理論體系。

陰陽家鄒衍提出了“五德終始”說。認為歷史按照土、木、金、火、水的順序從始到終、終而復始地轉移運行，在運行過程中，“遞興廢，勝者用事”之關係。西漢儒家董仲舒吸取陰陽家思想，明確提出“五行相生”的觀點，著有《五

行相生篇》，漢代的《白虎通義·五行篇》也強調五行“轉相生，故有終始也”，董仲舒更把五行賦予道德含義，認為木為仁，火為禮，土為信，金為義，水為智。

五行學說具有世界觀和方法論的意義，被廣泛地用以解釋自然和社會的演變法則，甚至成為規定人們行為的規範，而這套學說影響百世千年的中國文化，雖說陰陽家在中非強勢正統學派，但也成為各學說相互採證之用，其理論已淵遠流傳。

三、 五行如何運用於生活中？

1、喜用神的尋查，從八字命盤中找出喜用即可使用。

喜用之神	事項
喜用之神是金時	<p>運勢：秋天較走運，申月、酉月、猴年和雞年運氣較好。</p> <p>時辰：下午三點至下午七點是吉時。</p> <p>住方位：西方是吉方，住朝西的房子較吉利，辦公桌朝西有助工作效率。</p> <p>睡房：在房子的西方較好，睡房的西方有窗較順利，金屬床有利健康。</p> <p>顏色：吉祥顏色是白色，室內裝潢用白色系統。</p> <p>衣：穿衣用白色系列，穿戴白銀黃金更好，白水晶、白髮晶、白幽靈。</p> <p>行：開白色車子較平安易發財。</p> <p>食：多吃白色植物，雞肉。</p> <p>身體：勿傷心，注意呼吸系統、肺、腸。</p> <p>娛樂：武術、擊搏、兵器運動、健身房運動也很好。</p> <p>職業：與金屬、機械有關之行業，及堅硬、延展性之行業。</p> <p>數字：7、8。</p>
喜用之神是水時	<p>運勢：冬天或冷天氣較走運，亥月、子月、豬年和鼠年運氣較好。</p> <p>時辰：晚上九點至上午一點是吉時。</p> <p>住方位：北方較冷是吉方、住朝北的房子較吉利，辦公桌朝北有助工作效率。</p> <p>睡房：在房子的北方較好，睡房的北方有窗較順利，金屬床或水床有利健康。</p> <p>顏色：吉祥顏色是黑色，室內裝潢用黑色系統。</p> <p>衣：穿衣用黑色系列，帶珠寶也不錯，黑曜石、黑碧璽、煙晶、青金晶。</p> <p>行：開黑色車子較平安易發財。</p> <p>食：魚類，豬肉。</p> <p>身體：多喝水，注意腎臟系統。</p> <p>娛樂：多做游泳、潛水、滑雪、釣魚、溜冰等戶外運動</p>

	<p>職業：與水、寒性質有關之 行業，以及四散、向下流動性之行業。</p> <p>數字：0、9。</p>
喜用之神是木時	<p>運勢：春天或清風徐來的天氣較走運，卯月、寅月、兔年和虎年運氣較好。</p> <p>時辰：上午三點至上午七點是吉時。</p> <p>住方位：東方是吉方，住朝東的房子較吉利，辦公桌朝東有助工作效率。</p> <p>睡房：睡房在房子的東方較好，睡房的東方有窗較順利，木床有利健康。</p> <p>顏色：吉祥顏色是綠色，室內裝潢用綠色系統。</p> <p>衣：穿衣用綠色系列，戴檀木，人蔘，綠幽靈、捷克殞石、綠碧璽、東菱石。</p> <p>行：開綠色車子較平安易發財。</p> <p>食：多喝點酸性飲料，青菜。</p> <p>身體：忌生氣，注意神經系統、肝、膽。</p> <p>娛樂：多打高爾夫球、公園散步、徒步樹林等戶外運動</p> <p>職業：與木材、植物有關之業，以及直向伸展性之行業。</p> <p>數字：1、2。</p>
用之神是火時	<p>運勢：夏天或熱天氣較走運，午月、巳月、馬年和蛇年運氣較好。</p> <p>時辰：上午九點至下午一點是吉時</p> <p>住方位：南方較熱是吉方，住朝南的房子較吉利，睡房在房子的南方較好，辦公桌朝南有助工作效率。</p> <p>睡房：南方有窗字較順利，木床有利健康。</p> <p>顏色：吉祥顏色是紅色，室內裝潢用紅色系統。</p> <p>衣：穿衣用紅色系列，配戴瑪瑙，紅石榴、紅碧璽。</p> <p>行：開紅色車子較平安易發財。</p> <p>食：吃辣熱，羊肉。</p> <p>身體：要常笑，注意心臟系統、血液循環、眼睛</p> <p>娛樂：多做打籃球、網球、排球、騎單車等戶外運動</p> <p>職業：與火能、熱量有關之行業，以及向上延展性之行業。</p> <p>數字：3、4。</p>
喜用之神是土時	<p>運勢：春、夏、秋、冬四季交接之時段較走運，丑、辰、未、戌月和牛、龍、羊、狗年運氣較好</p> <p>時辰：上午二點、八點左右和下午二點、八點左右都是吉時。</p> <p>住的方位：起居環境和氣候不要太乾或太濕，睡房在房子的中間較好，辦公桌靠房子的中間，有助工作效率。</p>

	<p>顏色：吉祥顏色是棕黃色，室內裝璜用棕黃色系統。</p> <p>衣：穿衣用棕黃色系列，帶古玉很不錯，黃水晶、汰晶、黃碧璽。</p> <p>行：開棕黃色車子較平安易發財。</p> <p>食：羊肉，牛肉，五穀。</p> <p>身體：勿常擔心事情，太多慮，吃些甜點，注意消化系統、脾、胃、肌肉。</p> <p>娛樂：多做園藝、露營、走路等戶外運動。下棋、宗教場所都好。</p> <p>職業：與土地、石礦有關之行業，以及固定基礎性之行業。</p> <p>數字：5、6。</p>
--	--

四、 五行與保健

1、保健：

民俗療法在中國保健歷史上相當久遠，其發展伴隨著中醫醫理驗證，成爲一種實用性高的保健之道，其中，穴道推拿及按摩，更是其中最受歡迎的項目之一。穴道推拿及按摩之所以能在民間發展迅速，且爲民俗療法中的翹楚，相當大的原因在於穴道的推拿及按摩相當簡易而安全，方便安全。大部分按摩及推拿，並不需要醫師在場，幾乎人人都可自行操作。但是，自我按摩、推拿，仍有許多的禁忌，然而這些禁忌卻常常被忽略，以致效果因而不顯著，甚至造成反效果，對身體形成傷害，所以是需要注意的。

2、五型與中醫關係

五行行	木	火	土	金	水
季節	春	夏	長夏	秋	冬
方向	東	南	中	西	北
五天氣	風	熱	濕	燥	寒
臟腑	肝、膽	心、小腸	脾、胃	肺、大腸	腎、膀胱
在體	筋	脈	肉	皮	骨
在竅	目	舌	口	鼻	耳
在志	怒	喜	思	憂	恐
所藏	魂	神	意	魄	志
五色	蒼	赤	黃	白	黑
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五聲	呼	笑	歌	哭	呻
五液	淚	汗	涎	涕	唾

五行	卦	五音	變動	其華	其臭	其穀	其畜	其虫	其數	其果	其菜
----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

木	甲乙 震	角	握	爪	臊	麥	雞	毛	八	李	韭
火	丙丁 離	徵	憂	色	焦	黍	馬	羽	七	杏	薤
土	戊己 艮	宮	噦	唇	香	稷	牛	蚯蚓	五	棗	葵
金	庚辛 兌	商	欬	毛	腥	稻	狗	介	九	李	韭
水	壬癸 坎	羽	慄	髮	腐	豆	豕	鱗	六	栗	藿

3、說明：

保健按摩概說	五臟病症概說
<p>一、基本手法</p> <p>推拿及按摩的基本手法有九：</p> <p>1、按法。2、摩法。3、推法。4、拿法。5、揉法。6、擦法。7、捏法。8、打法。9、扣法。</p> <p>二、自我按摩注意事項</p> <p>1、修整指甲。</p> <p>2、手掌要暖和。雙手過於冰冷，則被按摩的肌肉會較緊張，一方面易產生疼痛的感覺；另一方面，力道需增加，才能達到效果。使手掌暖和的方法：用熱水浸泡，或雙手摩擦生熱。</p> <p>3、按摩時不宜過飢、過飽。吃飯前後約 30~60 分以上較好，最好的時機為早、晚（早上能提神，晚上能消除疲勞）。</p> <p>4、肌肉要放鬆，不要有緊張感，否則效果不佳，此需與第二點配合。</p> <p>5、耐心持續，次數越多，經驗越豐富。</p> <p>6、用力恰當，用揉、敲法較佳，擦法不宜過量，過量容易擦破皮膚，要有介質。</p>	<p>木:肝為解毒器官，當人體吸收或食入有毒物質時(如藥物、酒精)會經由肝臟分解毒素後再經由腎臟排出。所以長期使用藥物及酗酒將造成肝臟及腎臟負擔。由日常生活中查知(因其主筋路)肝主管筋的活動，從而支配全身肌肉關節的屈伸，而筋又賴肝血的濡養。肝血不足則筋失所養，出現肢體屈伸不利、麻木、痙攣、拘急等症狀。”爪（指指甲）為筋之餘”，肝血不足則指甲變形，色澤枯槁。如出現容易疲勞、口乾、口臭、便秘、下痢、精神鬆懈、注意力不能集中、容易疲勞、肩胛酸痛、容易落枕、晚上睡覺時易抽筋、頭痛、頭暈、急躁易怒、耳鳴、耳聾、目赤、胸部脹痛、急躁易怒，或情緒抑鬱、胸悶痛等症。肝氣鬱結可進而影響脾胃，出現納呆、噯氣、嘔吐、腹脹、泄瀉等症狀。若濕熱蘊結，疏泄失調，膽液外溢，則可能出現黃疸。眼與肝有密切關係：肝血不足，目失所養(養份)，就會出現兩眼乾澀，視力模糊或夜盲；肝火上炎，則兩眼紅赤。</p> <p>火:心是人體生命活動的主宰，統管機體各部，使之協調活動，在臟腑中居於首要地位，所以”五臟六腑，心為之主”。主神志：神志的含義包括神精狀態、意識、思維活動等。這些機能活動都由心來主管，所謂”心者，五臟六腑之大主也。精神之所舍也”。如心的這方面功能發生障礙，就會出現失眠、多夢、健忘，甚至精神異常、胡言亂語、思維混亂、意識朦朧或神志昏迷等症。主血脈：其華</p>

<p>7、按摩後記得喝溫開水，泡澡或溫泉後按摩效果更佳。</p> <p>8、用按摩法配合食補、氣補，效力更著。。</p> <p>三、禁忌</p> <p>1、有急性傳染病或急性炎症，和一切腹痛難於忍受按摩的病人。</p> <p>2、有皮膚病者儘量不要按摩，或破皮傷口。</p> <p>3、急性類風濕性脊椎炎病人。</p> <p>4、有嚴重肺病、心臟病、肝、腎病的病人。</p> <p>5、各種腫瘤疾患的病人。(不宜太用力)</p> <p>6、容易引起出血性疾患，如糖尿病、肺結核、血友病等的病人。(糖尿病患者不可使用刮沙法，輕輕按摩即可)</p> <p>7、體內有金屬固定的疾患者。</p> <p>8、妊娠婦女禁忌指壓合谷、三陰交及腹部穴位。</p> <p>9、懷孕五個月以上的婦女和月經期，不宜在腹部作重手法按摩。懷孕、月經禁按肩頸，治療月經痛可按摩尾椎兩側。</p> <p>10、惡性貧血、婦女產後惡露未淨，或久病體弱而極度消瘦者。</p>	<p>在面(表現在臉部，因為面部血管豐富，故從面部的色澤上能反映出心氣、心血的盛衰。正常時，面色紅潤光澤；心血虛，脈失充盈，則面色蒼白所以說“其華在面，其充在血脈”)，主血脈即主管血液在脈管內運行。血液之所以在脈管內循環不息，營養全身，主要是靠心氣的推動作用。因此有“氣行血亦行，氣滯血則凝”之說法。心血的盛衰直接影響血液的運行，都可從脈搏上反映出來。開竅於舌：前人認為“心氣通於舌，心和舌則能知五味從上可反映出來。舌尖紅赤或舌體糜爛生瘡；痰迷心竅時則舌強不語等。因此，又有“心開竅於舌”及“舌為心之苗”的說法。</p> <p>小腸的主要功能是受盛胃中的水谷（飲食），主化物（消化）和分別清澤（“清”指飲食消化後的精華部份；“濁”指消化後的糟粕）。胃中水谷進入小腸後，由小腸進一步消化，使清者吸收，再通過脾的轉輸而注入身體各部，成為組織器官功能活動的物質基礎；濁者或下注大腸，或滲入膀胱，形成大小便而排出體外。所以小腸有病時，除影響消化吸收外，還會出現大小便的異常，但小腸的這些功能，又往往概括在脾臟功能之內。臨床上某些心血管疾患、血液疾患、神經精神疾患、植物神經功能紊亂、舌體疾患等，往往與心有關。小腸的主要功能是消化吸收，有病時主要表現消化吸收不良和大小便異常。</p>
<p>四、平常保健</p> <p>1、按摩合谷穴，可預防頭部的疾病，包括牙痛、頭痛、感冒、或頸部酸痛。</p> <p>2、按摩內關穴、外關穴（手掌腕關節橫紋後三指寬中點），對呼吸及血液循環系統有保健效果，可預防心臟病及氣喘的發作，此外，有肥胖、中風等症</p>	<p>土:為中央乃是一切之根本，脾胃主管飲食的消化吸收，是維持人體生命活動的重要器官，故中醫有“後天之本在於脾胃”的說法。臨床上調理脾胃是中醫治療的重要環節。土質不良(營養份吸收不足)將無法供應各個器官應有之營養，又其顏色為黃色(一般常稱為黃土)主肌肉，我們常說的“面黃肌瘦”就是這個道理。(脾氣健運，則營養充促，肌肉豐滿，四肢溫暖而活動輕健有力，口唇紅潤而光澤，因此說“脾主身之肌肉”)，土質過硬將造成便秘，土質過於鬆軟將造成下痢。土質過硬或過於鬆軟乃為吸收水(份)不足或排出不良囤積於腸道所引起，而水份除日常之補充外其不足與過多則因水之排解、木之吸水性、火之燃燒有關(水分過多可由腎</p>

<p>狀的病患也可按此穴。</p> <p>3、按摩足三里（外膝眼下四指幅處），有助於腸胃消化系統之正常。女性要特別加強三陰交。（腳踝兩側往上四指處，內為三陰交，外為三陽交。）</p> <p>4、降血壓：洋蔥切片加紅葡萄酒，浸泡八天，可直接喝或加水稀釋用。</p> <p>5、高血壓：（1）可用放血法，放拇指、食指指尖和耳垂，但放血法須由中醫師操作。</p> <p>（2）按摩湧泉穴。</p> <p>3、腸胃、腰、背：委中、承山。</p> <p>4、下半身的毛病：環跳。上半身的毛病：膏肓。</p> <p>5、鼻子過敏、打噴嚏：用雙手按摩鼻子兩側。多喝溫開水。鼻病產生原因：（1）吃冰（2）吹冷氣（進出冷氣房冷熱交替）。</p> <p>6、感冒：按摩脖子背部（整片），使用拿法、捏法，用手掌按摩。亦可用手拉耳垂。</p> <p>7、醒腦、頭痛：風池。（頸部背面上方。）</p> <p>8、體質差、氣血循環不良：喝人參茶。</p> <p>9、胃痛或腸胃病：跪坐，屁股坐在小腿腹，以壓迫穴道。</p> <p>10、痣瘡：用手用力敲打小腹四周。（男性可壯陽。）</p> <p>11、咳嗽：用手搓脖子兩側，用熱毛巾敷蓋亦可。</p> <p>12、發燒：用嘴吸拇指、食指、耳垂、大椎。（功效同放血。）</p> <p>13、促進血液循環：搓揉耳朵。</p> <p>14、坐骨神經痛。</p>	<p>臟、膀胱排出，不足將對人體造成重大危害，如代謝不良毒素囤積體內等）。</p> <p>脾臟對水有調節作用：這一功能發生障礙時，可導致水濕停滯。如停於頭部則覺頭部沈重如裹；停於胸膈則胸悶嘔惡；停於肺部可凝聚為痰；停於體腔則產生胸水或腹水；停於腸道則見腹瀉；停於肌膚則見水腫；充溢四肢則身困體沈等等。因土生金所以土質不良將無法生金，就是無法產生健康的皮膚（有光澤）及容易長青春痘（如為內在的因素則與內分泌系統有關因土剋水，若水（腎臟）質不良——過剩則造成土質鬆軟或污濁會反制土造成下痢、若水不足則土質過硬將造成便秘），外在的皮膚因素則源於長期使用鹼性清潔劑而破壞原有之酸性健康皮膚質（酸性可以抑菌）有關。</p> <p>金：肺位於胸腔，上達氣道，喉為門戶，開竅於鼻，為氣體出入之所，司呼吸，主氣的生化和分布，助血液循環而貫通百脈。</p> <p>（一）主氣：即通過肺的呼吸作用，吸進自然界的清氣（氧氣）和呼出體外的濁氣（二氧化碳）。正常情況下，氣道通暢，呼吸均勻；如因病邪所傷致使氣機不暢，肺氣壅塞引起呼吸功能不調時，則有咳嗽、氣喘、呼吸不利等症狀。主真氣：飲食經過脾胃消化後產生的水谷精微之氣與肺吸入的自然界清氣相結合，而成為真氣的重要組成部分。真氣是人體一切生命活動的動力，它的生化、分布與調節均有賴於肺，即肺主一身之氣，故肺氣虛時可見體倦無力、氣短懶言、自汗等氣虛的症狀。</p> <p>（二）肺主宣發和肅降：正常肺氣應宣發通暢，以使肺發揮正常生理作用。如外邪犯肺，肺氣失宣，可引起氣滯胸悶、咳喘等症狀。肅降即清肅下降的意思。肺氣以清肅下降為順，如病邪犯肺，則可使其肅降功能失常，引起咳喘或水濕停留、尿少、水腫等症。宣發與肅降這兩種功能互相協調，一方面使氣和津液輸布於全身，另一方面又能使機體不致於發生氣滯、氣逆和水濕停留等病變。</p> <p>（三）主通調水道：水體內水液的運行依靠肺氣的通調、脾氣的轉輸、腎氣的開闔及膀胱的氣化，因而小便通利。肺所以能通調水道，主要是以靠肺氣</p>
--	---

<p>測試法：躺在床上把腳 90 度抬起，若有疼痛即是有坐骨神經痛。</p> <p>15、結石：吃大量檸檬、葡萄柚（4 斤檸檬+1 斤冰糖+醋）製成的檸檬醋。</p> <p>五、五臟按摩與食療</p> <p>1、調養肝臟系統</p> <p>舒肝食療—青色食物健康法，豬肝菠菜湯，蛤蜊蒸薑，芹菜粥，牡蠣湯，三花清肝湯，茵陳舒肝茶。</p> <p>A 舒肝的生活妙方---子丑時前要入睡、不吃宵夜。</p> <p>b 肝臟保健的穴道按摩---章門、期門、中都、太衝、陽陵泉、環跳</p> <p>2、調養心臟系統</p> <p>養心食療—紅色食物健康法，紅桂當歸雞，紫米麥粥，紅麴嫩豆腐，山楂燉牛肉，洛神紅莓茶，紅花護腦茶</p> <p>a 養心的生活妙方---午時要休息，不要大勞動，不吃冰。</p> <p>b 心臟保健的穴道按摩---內關、少海、少府、曲澤、勞宮</p> <p>3、調養脾胃系統</p> <p>健脾食療—黃色食物健康法，木瓜牛奶，糙米黃豆漿，南瓜茯苓粥，冰糖蓮子奶水，南瓜飯，烤地瓜</p> <p>A 健脾胃的生活妙方---辰時要吃早餐、不要挨餓</p> <p>b 脾臟保健的穴道按摩---足三里、犢鼻、血海、陰陵泉、三陰交</p> <p>4、調養肺臟系統</p>	<p>的肅降，使水液歸腎而下注於膀胱，排出體外。如外邪襲肺，肺氣不宜，肅降無能，水液不得通調，則可出現小便不利、浮腫等症。故有“肺為水上之源”的說法。（金生水）。</p> <p>（四）主聲：聲音的產生與肺的功能有關。肺氣充足人的聲音宏亮，肺氣虛弱的人聲音低微。風寒襲肺時，肺氣閉塞，可出現聲音嘶啞或失聲。</p> <p>（五）開竅於鼻：鼻是氣體出入之通道，與肺直接相連。肺氣正常，則鼻竅通利，嗅覺靈敏。若肺有病則可出現鼻塞、流涕、嗅覺異常，甚則出現鼻翼煽動，呼吸困難等症。</p> <p>（六）肺合皮毛：皮毛指人體的肌表與毛孔，是人體抵抗外邪的屏障。肺能將衛氣和津液輸布到肌表，溫養皮毛，以維持其正常的生髮功能。肺氣充足則皮毛潤澤，汗孔開合正常，機體不易受外邪的侵襲。若肺氣虛弱，則衛外之氣不足，肌表不固，容易自汗，並易受外邪侵襲而經常感冒，而外邪侵襲肌表，又多引起肺的病症。肺與肌表、皮毛關係密切。中醫有“肺與皮毛相表裏”、“肺合皮毛”等說法。</p> <p>大腸的主要功能是排泄糟粕（廢物）。飲食經脾胃小腸消化吸收後，糟粕進入大腸然後排出體外。大腸有病，如排泄功能減弱則便秘；排泄功能亢進則泄瀉。可見中醫的肺主要是指呼吸系統，但對體液和血液循環也有調節作用。肺與鼻、皮毛、聲音均有密切關係，臨床上凡屬呼吸系統、體液和血液循環、咽喉等方面的疾患，多可從肺論治。大腸有病則主要表現為大便次數和症狀之異常。因土生金，故脾、胃功能無法正常運作時肺臟也相對受到影響，而肺臟與皮膚、鼻子有關聯，故皮膚健康與否，與肺臟有直接關聯性，而現今空氣之嚴重污染造成大多數人有的鼻病（如氣喘、氣管炎、過敏性鼻炎、急慢性鼻炎、鼻竇炎、鼻蓄膿、皮膚過敏等）其治本之道仍必須由肺部條理。</p> <p>水：先天之本在於腎（腎是主宰人體生長發育、生殖及維持水液代謝平衡的重要臟器。腎臟先天之精，稟受於父母，秉賦的強弱，與先天腎精是否充盛有密切關係，故稱腎為“先天之本”）腎臟為排毒器</p>
---	--

<p>清肺食療—白色食物健康法，百耳潤肺湯，玉竹參雞，百合蜜汁，蔗汁山藥糊，豆漿飴糖飲，百年好合</p> <p>a 清肺的生活妙方---少吃辛辣，脖子常按摩，喝彭大海、羅漢果茶</p> <p>b 肺臟保健的穴道按摩---列缺、合谷、曲池、尺澤、太淵</p> <p>5、調養腎臟系統</p> <p>固腎食療—黑色食物健康法，黑棗五物湯，補腎栗子粥，麥冬黑芝麻粥，麻油燉羊肉，黑豆蜂蜜奶，首烏尾骨湯</p> <p>a 固腎的生活妙方---四肢多保暖，小便要咬牙，淫欲有節。</p> <p>b 腎臟保健的穴道按摩---委中、復溜、氣海、崑崙、太溪。</p>	<p>官，主水主骨髓(主骨、生髓、通腦：腎主骨、即腎與骨骼的生長、發育、堅軟有關)其華在髮：毛髮生長脫落的過程反映了腎氣的盛衰。腎氣盛的人毛髮茂密光澤；腎氣衰的人毛髮易於脫落，枯槁發白。又“髮為血之餘”，故髮也與血有關。齒為骨之餘：故某些牙齒疾患也與腎有關，如小兒生牙過晚，成人牙齒鬆動、容易脫落等均為腎氣不足或衰弱的反映。</p> <p>腎的生理功能包括現代醫學的生殖、泌尿系統及部分內分泌、中樞神經系統的功能，這些系統的疾患都可能與腎有關。膀胱的功能與現代醫學的認識基本相似，主要是儲尿和排尿的作用，其病變也主要表現在泌尿功能方面。</p> <p>腎臟功能退化最常見的現象為全身水腫，因其排洩(水)不良所造成。又因與耳朵有關(老人家有重聽即因腎臟功能退化有關)。日常生可活中自我檢測，如：耳鳴、腎性腰酸背痛等均要注意(腎在上開竅於耳，腎氣充足，則聽力正常；腎虛時則出現耳鳴、耳聾等症。腎在下開竅於二陰，與大小便的排泄、性機能活動有關。故大便溏泄，小便困難或淋漓不盡、陽痿、早泄等均可從腎治)。而腎臟病最嚴重者莫過於洗腎，洗腎者只會次數越來越多，不會越來越少。因水生木，故腎臟功能不健全或退化時將連帶影響肝臟之正常運作，又土剋水將會影響脾、胃功能之障礙。</p>
---	--

參考：五行圖生剋

其相生為：

木 —> 火 —> 土 —> 金 —> 水 —> 木

其相剋為：

木 —> 土 —> 水 —> 火 —> 金 —> 木

五、 結論

本次演講期望同仁享受養生休閒生活之樂趣，減少病痛與延年益壽增加健康為目的。

六、 參考資料

- 1、陳潮宗、2005 年「臟保養書」(文經出版)。
- 2、<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%94%E8%A1%8C>
- 3 潘性初、民 78 年「藥性大字典」(將門出版)。
- 4、

http://applepig.idv.tw/kuon/furu/explain/meisi/onmyouji/onmyoudou/five/gokou_daigi00.htm

5、<http://www.yihching.org.tw/dragon1-3.htm>

6、吳埧村、民 77 年「審視瑤函」(世一書局)。

7、楊醫亞、民 71 年「針灸中藥西藥百病療法」(宏業書局)。

8、陳培生、民 86 年「命理研究」(文翔圖書)。

9、黃恆堉、2005 年「學八字，這本最好用」(知青頻道出版)。

10、顧俊、民 72 年「中藥配伍運用」(木鐸出版)。

11、

<http://www.taoism.org.hk/general-taoism/origin&formation-of-taoism/pg1-1-2-2a.htm>

12、http://home.kimo.com.tw/qz_tao/taoism9-6.htm

13、<http://www.hfu.edu.tw/~bauruei/5rso/materials/mt18.htm>

14、<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/54/54-21.htm>