

明陰陽之理

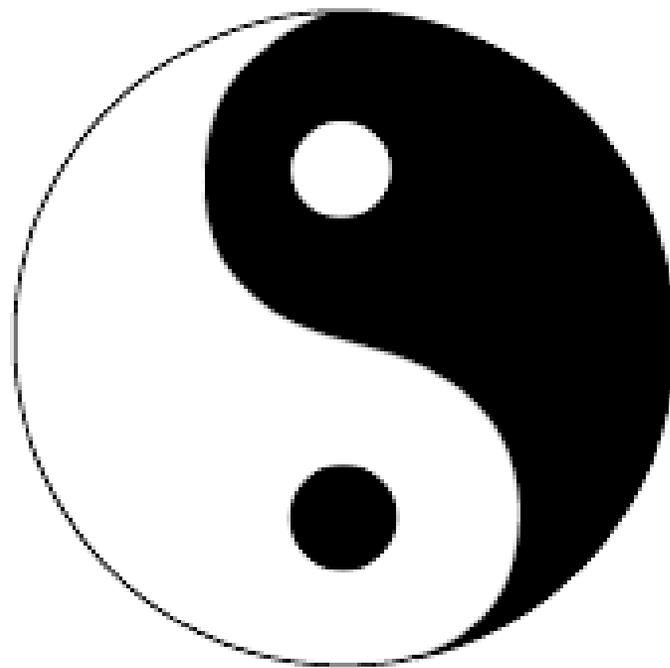
配養生湯茶

薛郭慕瑩女士

2019.3.4



陰陽學說



陰陽學說

- 世界本身是陰陽二氣對立統一的結果。而陰陽二氣的相互作用，促成事物發生并推動事物發展和變化。

在中醫學的應用：

- 說明人體的組織結構
- 概括人體的生理功能
- 闡釋人體的病理變化
- 用於疾病的診斷
- 用於疾病的防治

結構

上半身為陽，下半身為陰
體表為陽，體內為陰

生理

陽：溫熙作用
陰：滋潤作用

病理

六淫 { 風邪、暑邪、燥邪、火(熱)邪為陽
寒邪、濕邪為陰

診斷

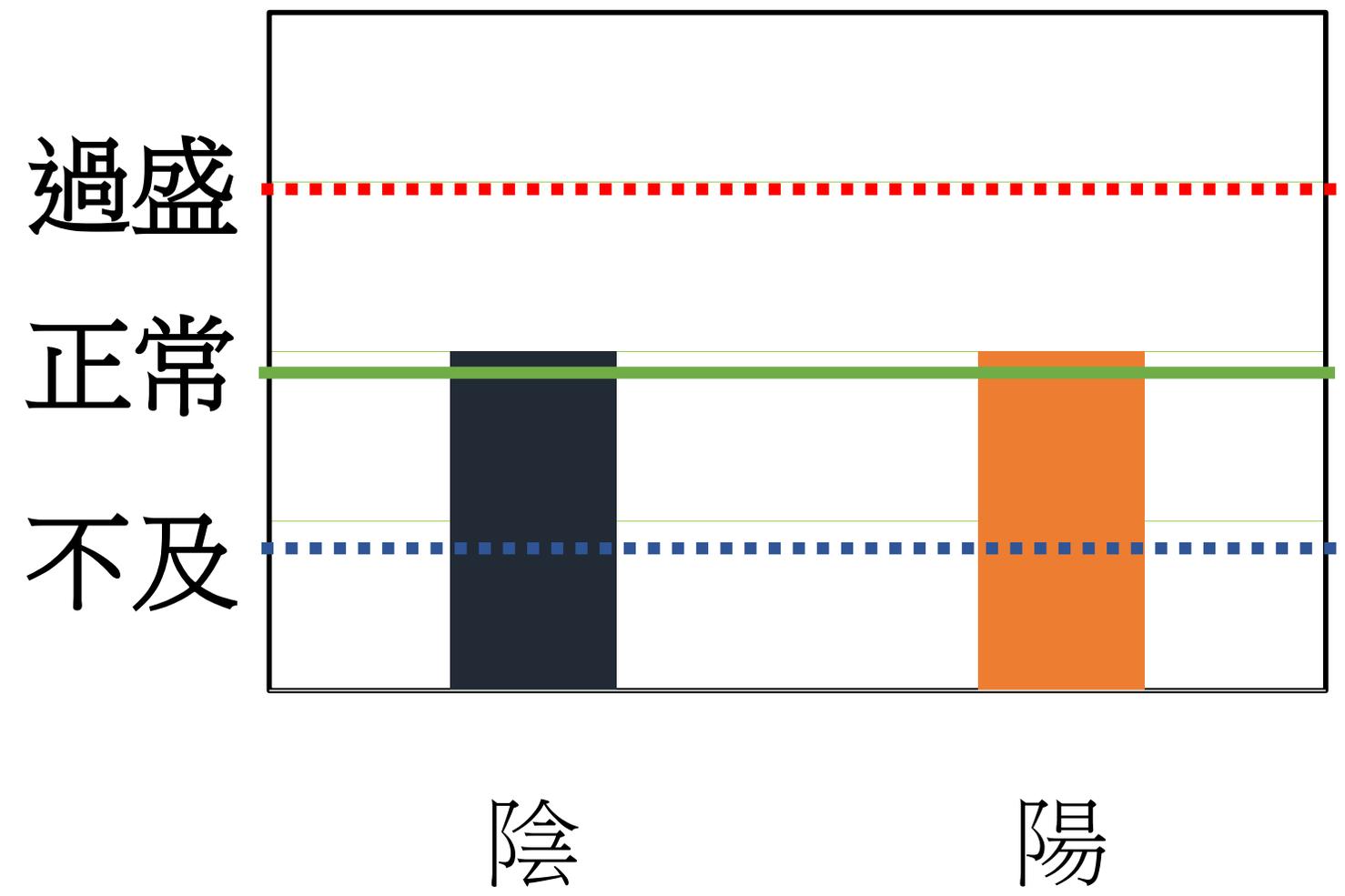
- 色澤、脈象、病變部位

防治

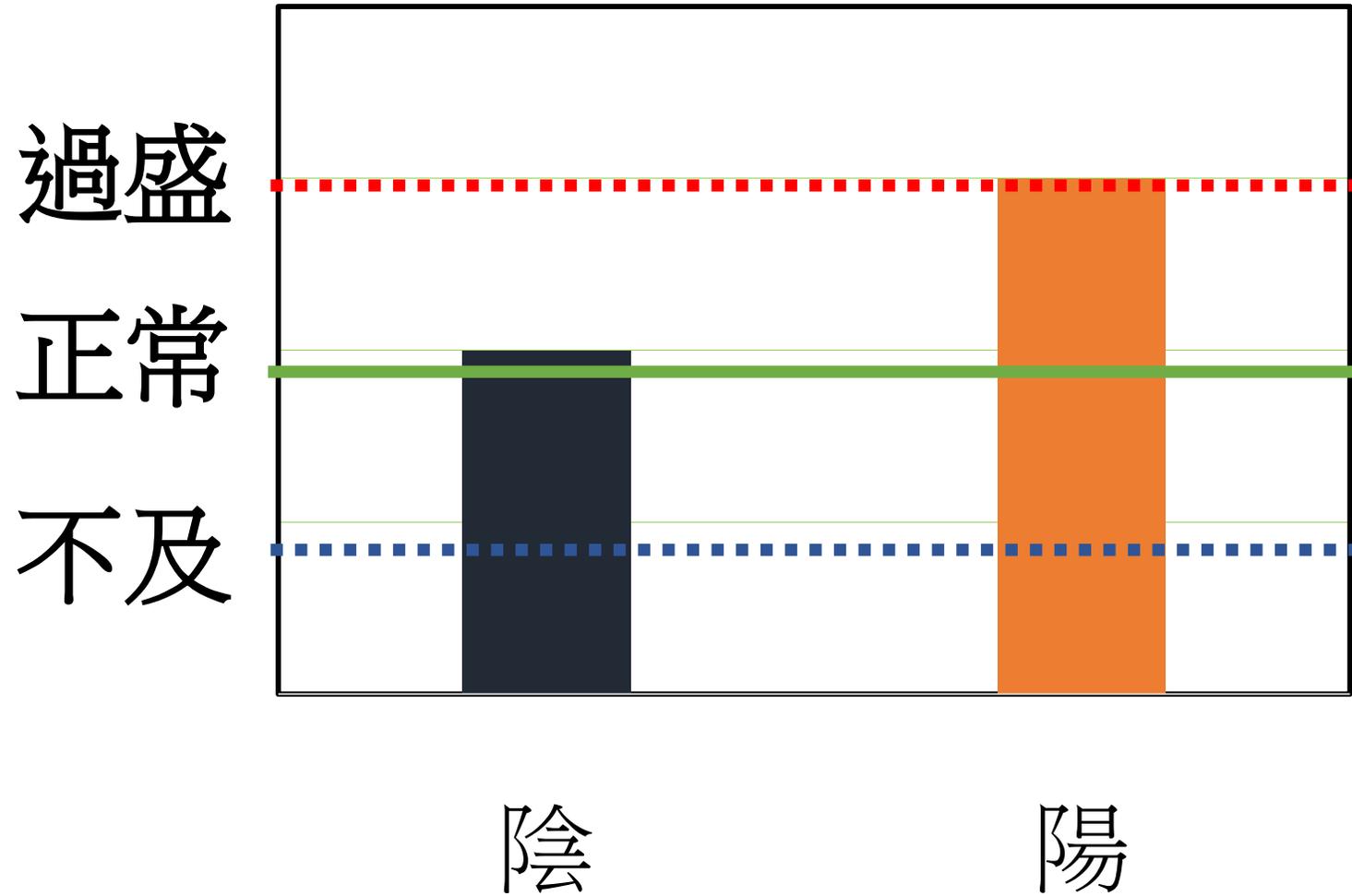
- 歸納藥物性能
- 四氣: 溫、熱 -----陽
 寒、涼 -----陰
- 五味: 辛、甘、淡 -----陽
 酸、苦、鹹 -----陰

以藥物之性糾正機體陰陽之偏

1. 陰陽平衡



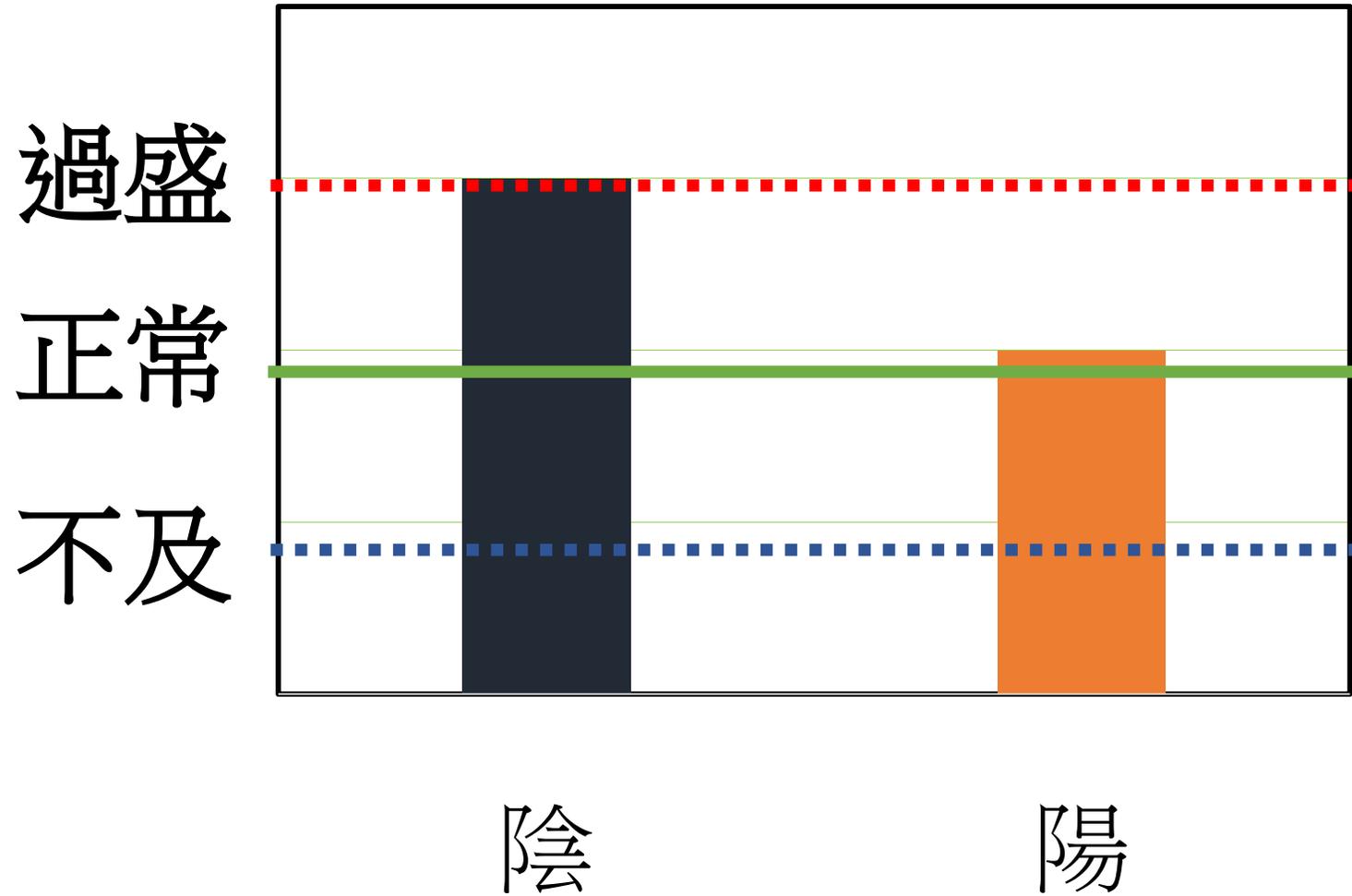
2. 陽盛—實熱



2. 陽盛—實熱

- 陽邪致病，會導致陽偏勝而傷陰，因而出現熱證。
- 出現高熱、汗出、口渴、面紅。
- 熱証：宜清熱、生津，養陰。
- 宜食寒涼平性食物
- 忌食溫燥傷陰食物

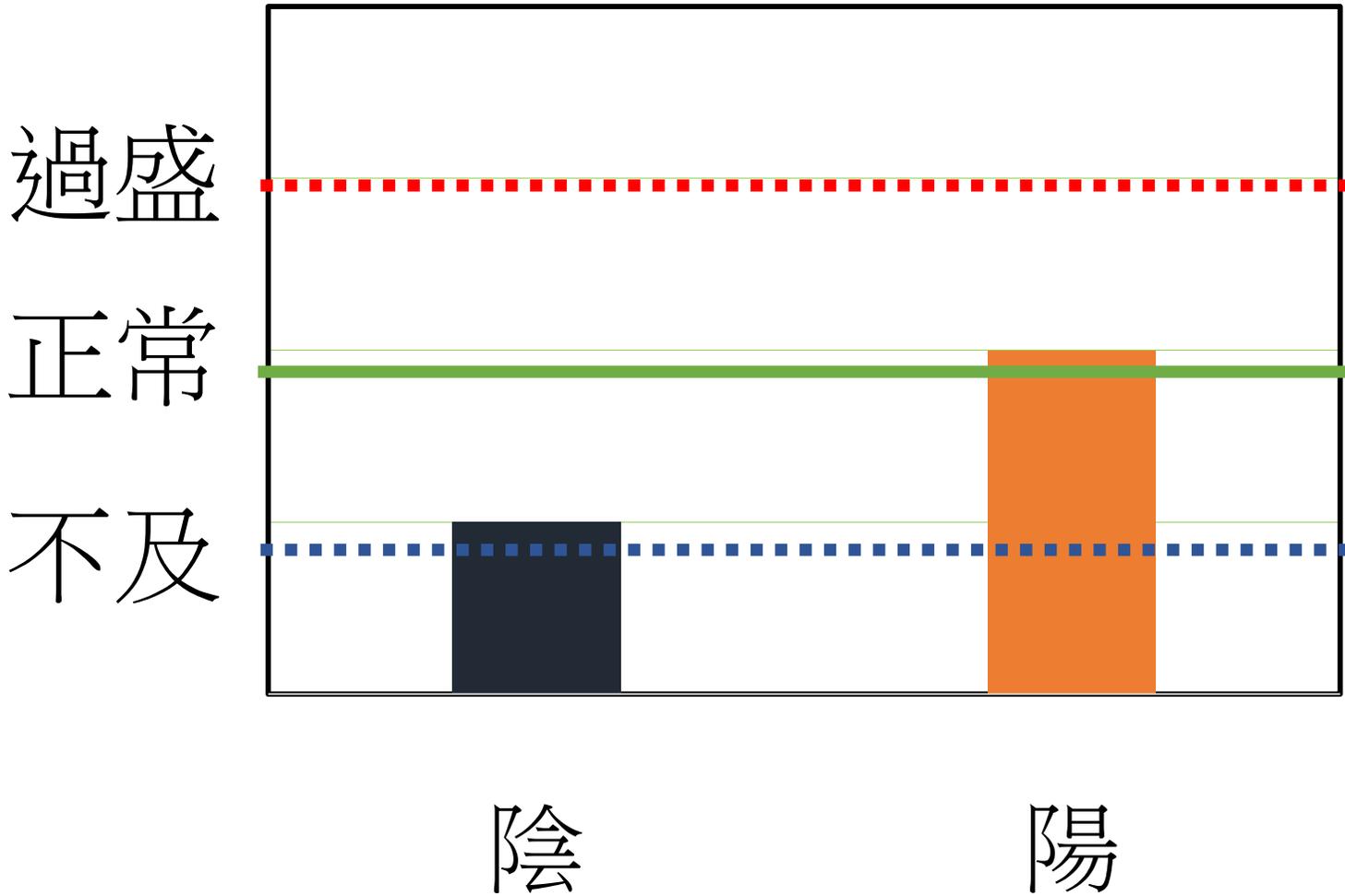
3. 陰盛—實寒



3. 陰盛—實寒

- 陰相對偏盛而出現寒象，
- 如機體陽氣虛弱，會出現面色蒼白，畏寒肢冷，神疲蜷臥，自汗。
- 寒証：宜用溫熱藥/食物
忌用寒涼、生冷食物

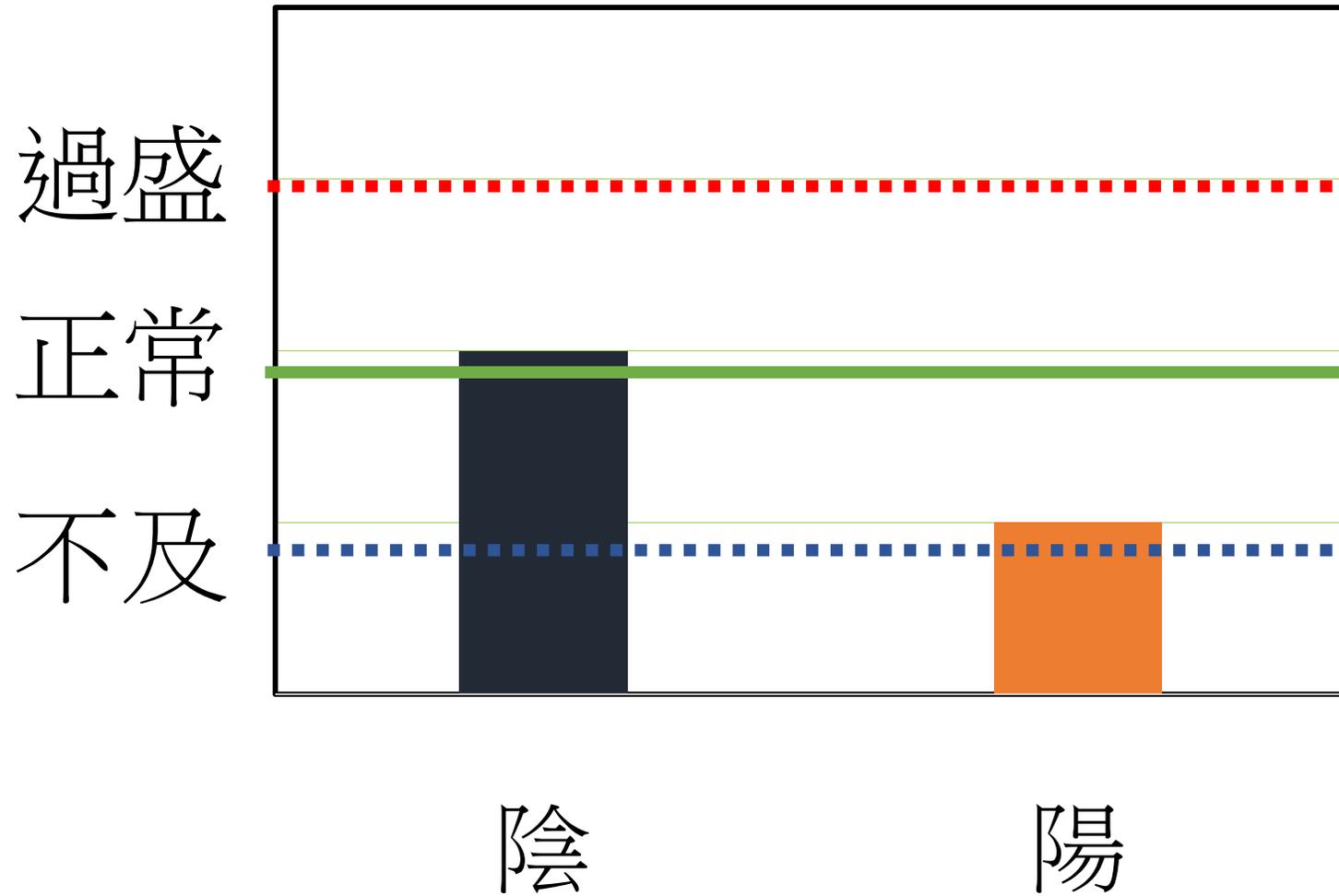
4. 陰衰—虛熱（陰虛）



4. 陰衰—虛熱（陰虛）

- 陰虛是人體的陰液不足，不能制陽，則陽相對偏亢而出現熱象。
- 陰虛生內熱，例如：生疝滋
- 症狀：潮熱、盜汗、五心煩熱、口舌乾燥。
- 不宜吃一切辛辣刺激性食物，如酒、蔥、大蒜、辣椒、生薑之類。
- 虛證用滋補藥，清淡的食物

5. 陽衰—虛寒（陽虛）



陽虛

- 人體陽氣虛損，不能制陰，則陰相對偏盛而出現寒象，所謂陽虛生外寒。
- 面色蒼白，四肢冰冷
-
- 宜溫補
- 不宜過食生冷瓜果、冷性及性偏寒涼的菜餚食物

陰陽偏盛

- 陰陽偏盛的治療原則：**損其有餘，實者瀉之。**
- 陰陽偏盛，即陰或陽的過盛有餘
- 陽盛則熱屬實熱證，宜用寒涼藥以制其陽，治熱以寒，即**“熱者寒之”**。
- 陰盛則寒屬實寒證，宜用溫熱藥以制其陰，治寒以熱，即**“寒者熱之”**。

陰陽偏衰

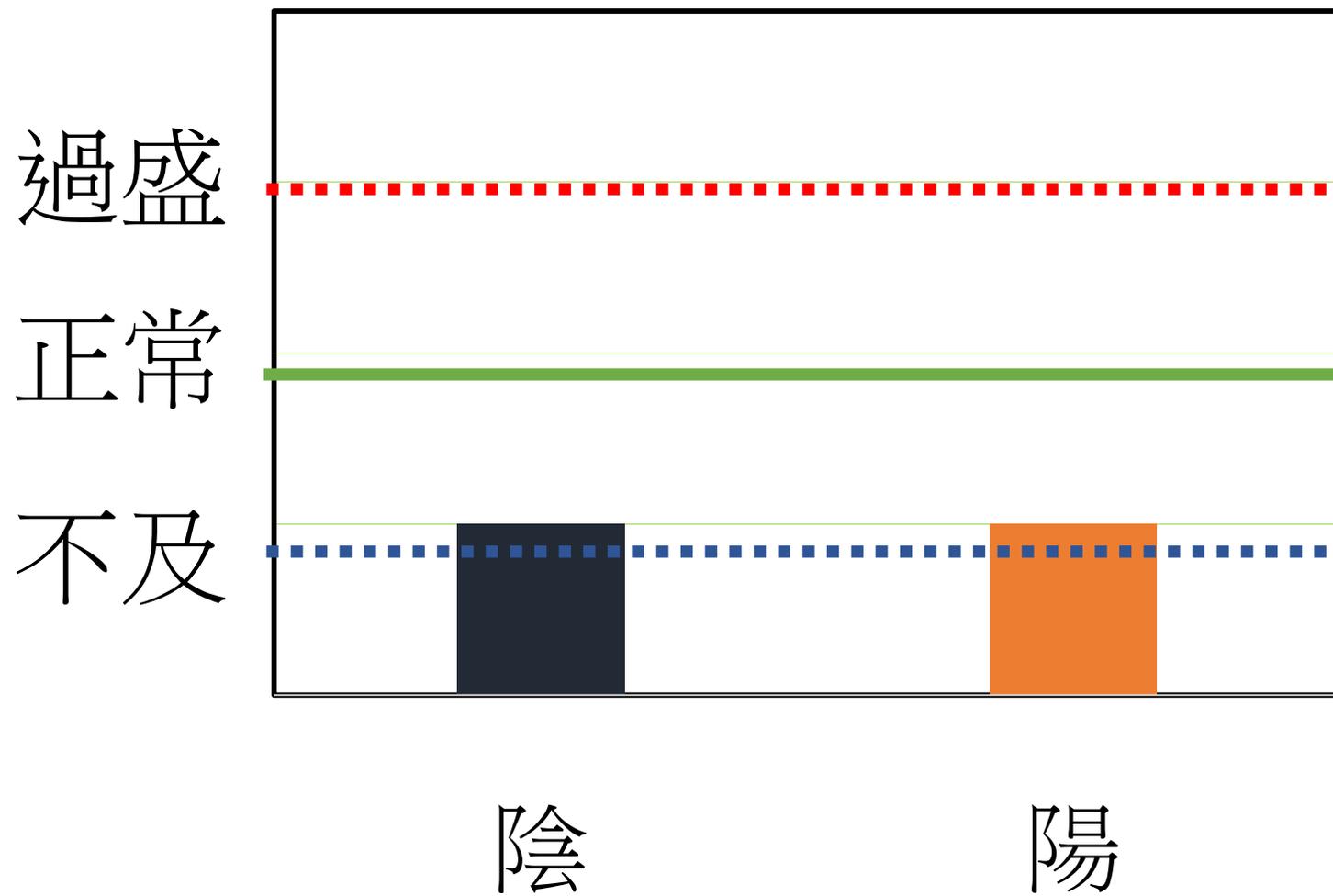
- 陰陽偏衰，即陰或陽的虛損不足。
- 陰陽偏衰的治療原則：補其不足，虛者補之。
- 虛證：多數有脾胃功能減退，難消化吸收。不宜吃肥膩、油煎、質粗堅硬的食物，應以清淡而富於營養的為宜。

- 陰虛不能制陽而至陽亢火盛，屬虛熱證
- 一般不能用寒涼藥直折其熱
- 用滋陰降火之法，以抑制陽亢火盛
- 如腎陰不足，則虛火上炎，此非火之有餘，乃水之不足，故當滋養腎水。
- 陽虛不能制陰而造成陰盛者，屬虛寒證，治當扶陽制陰。
- 一般不能用辛溫發散藥以散陰寒

- 虛證指正氣不足，
- 陰證: 慢性、抑鬱、靜而不煩、清冷、功能衰退、晦暗

- 實證指邪氣盛，
- 陽證: 急性、興奮、功能亢進、明亮

5. 陰陽俱虛



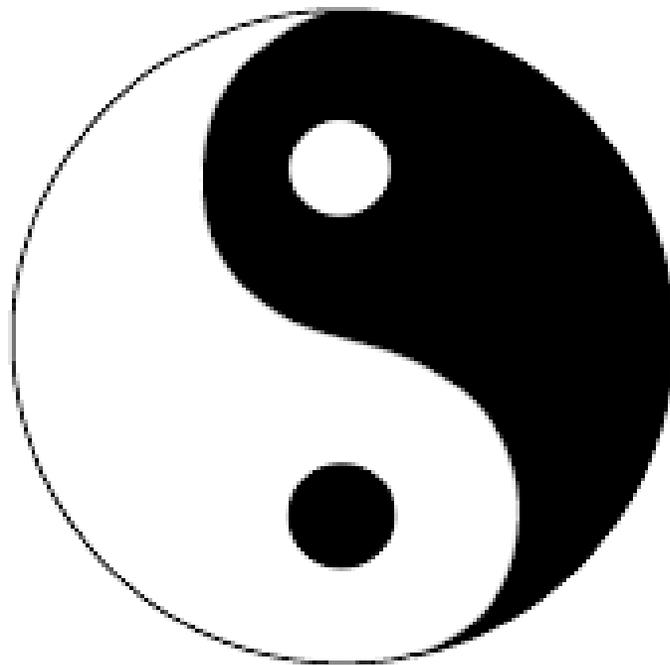
陰陽不能相互為用而分離，人的生命活動也就停止。

結論

- 寒者熱之
- 熱者寒之
- 虛則補之
- 實則瀉之

陰陽平衡

- 人體的陰陽平衡不是一半/一半是平衡，可能4/6，或者3/7，要看生活習慣和個人



- 歸納藥物性能
- 四氣: 溫、熱 -----陽
寒、涼 -----陰
- 五味: 辛、甘、淡 -----陽
酸、苦、鹹 -----陰

以藥物之性糾正機體陰陽之偏

常用藥材

• 溫熱藥

中藥	藥性	味	功效	用途
1. 白扁豆	微溫	甘	健脾化濕，和中消暑	脾胃虛弱
2. 紅棗	溫	甘	補中益氣，養血安神	脾虛食少，乏力便溏
3. 薑	微溫	辛	解表散寒，溫中止嘔	風寒感冒，胃寒嘔吐， 寒痰咳嗽
4. 陳皮	溫	苦、辛	理氣健脾，燥濕化痰	胸脘脹滿，食少吐瀉， 咳嗽痰多
5. 白朮	溫	苦、甘	健脾益氣，燥濕利尿	化濕
6. 高麗參	溫	甘、微苦	大補元氣，補陽	補虛功效較人參強

• 寒涼藥

中藥	藥性	味	功效	用途
1. 薏米	涼	甘、淡	健脾滲濕，清熱排膿	水腫，小便不利，脾虛泄瀉
2. 羅漢果	涼	甘	清熱潤肺，滑腸通便	肺火燥咳，咽痛失音，腸燥便秘
3. 無花果	涼	甘	健胃清腸，消腫解毒	食欲不振，脘腹脹痛
4. 沙參	微寒	甘	養陰清肺，益胃生津	肺燥、肺熱咳嗽、陰虛勞咳
5. 百合	微寒	甘	潤肺止咳，清心安神	肺虛勞咳、心神不安
6. 花旗參	寒	苦、微甘	補氣養陰，清火生津	氣陰兩虛證

• 平和藥

中藥	藥性	味	功效	用途
1. 玉竹	平	甘	滋陰潤肺，生津養胃	治陰虛、滋陰潤燥
2. 芡實	平	甘、澀	益腎固精，補脾去濕，	尿頻，脾虛
3. 茯苓	平	甘	利水滲濕，健脾寧心	水腫尿少，脾虛食少，心神不安
4. 淮山	平	甘	健脾，補肺，固腎，益精	脾虛泄瀉，虛勞咳嗽，小便頻數
5. 黑棗	平	甘	補中益氣，養血安神	氣血虧虛，緩解藥物的毒烈之性之效
6 太子參	平	甘、微苦	補氣生津	脾虛，肺虛咳嗽

運用湯水的基本原則:

1. 因時制宜

四時之宜忌: 春夏養陽，秋冬養陰；
冬不藏精，春必病溫；
順應四時，不時不食。

四季的特式: 春季 - 氣候回暖，潮濕，容易使人困乏。

夏季 - 萬物生長最茂盛，人要積極參與戶外活動，
使陽氣得以宣發，暑熱容易心煩氣燥，
透過運動發汗宣洩鬱氣。

秋季 - 天氣乾燥，咽喉、皮膚痕癢。

冬季 - 天氣寒冷，陰盛陽衰

2. 因地制宜

地域性是使人順應不同地理環境的重要條件，東南沿海地區潮濕溫暖，宜食清淡、除濕的食物；西北高原地區寒冷乾燥，宜食散寒、生津、潤燥的食物。

3. 因人制宜

兒童

老人

男性

女性

藥材/食物的功效

- 調理脾胃，利水消腫：
淮山、扁豆、茯苓、白朮、薏苡仁、荷葉
- 養生安神：
龍眼肉、金針、柏子仁、蓮子、茯神
- 潤肺止咳：百合、蜂蜜、雪梨、玉竹、北杏、桔梗、
川貝、枇杷葉
- 養陰生津：玉竹、花旗參、生地、麥冬、石斛、
杞子

- 補益氣血: 紅棗、黨參；黃耆、龍眼肉、當歸、
- 滋養肝腎: 杞子、黑豆、桑寄生、肝臟、核桃
- 行氣理氣: 陳皮、枳殼
- 消積化滯: 山楂、麥芽、神曲
- 清熱解毒: 綠豆、金銀花、絲瓜、紫菜、豆腐、土茯苓
- 清涼解暑: 西瓜、苦瓜、菊花、冬瓜、鴨肉
- 疏風清熱，解表散寒:
- 菊花、桑葉、薄荷葉、紫蘇葉、生薑、蔥白

食物屬性分類

大蒜 辣椒 胡椒 鹿肉
 鹿茸 人參 芥菜
 榴槤 羊肉 桂皮
 朱古力 咖喱 沙爹
 芒果 炸薯條 Pizza(薄餅)
 曲奇 火鍋 燒烤

熱



龍眼 杏仁 桃子 荔枝
 南瓜 蔥 山楂 花生 檳榔
 薑 洋蔥 櫻桃 糯米 酒
 榴欖 栗子 芫荽 茴香 牛肉
 豬肚 雞肉 鱈魚 豬肝 核桃
 黃芪 芝麻 黑棗 當歸
 南瓜 糯米

溫



靈芝 蜂蜜 淮山
 蕃薯 蠶豆 菜心 鯉魚
 木耳 薯仔 蘋果 冬菇
 檸檬 甘蔗 粟米 紅蘿蔔
 鮑魚 黑豆 黃豆 無花果
 木瓜 蓮子 豬腰 豬心
 白木耳 枸杞 水蜜桃
 水魚 普洱茶



蘆薈 西瓜
 椰子 海藻
 蓮藕(生) 奇異果
 海帶 苦瓜 西柚
 柿子 田螺 豆腐 紫菜
 昆布 酸菜 榨菜 雪糕
 凍飲 魚生(刺身) 胖大海
 廿四味 香蕉 鴨蛋 蜆肉
 章魚

寒



薏仁 綠豆 牡蠣
 菊花 菠菜 白菜
 絲瓜 冬瓜 莧菜 茄子
 綠茶 芥菜 芹菜 芥蘭菜
 黃瓜(青瓜) 枇杷 羅漢果 梨子
 通菜 馬蹄 金針菜 黃豆芽 百合
 枸杞菜 西洋參 蝦 蟹 竹筍

涼



牛蒡 海蔘

湯水

1. 清補涼 (四季適合)

薏苡(生)10g、百合12g、芡實10g、玉竹12g、淮山12g、蓮子12g、沙參12g、白扁豆12g、陳皮3g、蜜棗1粒

2. 黨參健脾補氣湯 (春季) - 補中益氣，健脾化濕

黨參15g、淮山19g、茯苓15g、白朮15g、炒白扁豆10g、紅棗3-5粒、豬展

3. 荷葉冬瓜薏米湯 (夏季)

荷葉30克、冬瓜2斤、生薏米80克、豬腱半斤、陳皮1角

4. 合掌瓜薏米茨實豬肉湯 (秋季)

合掌瓜400克、薏苡(生)10g、茨實10g、豬肉400克、生薑3片

5. 參耆栗子鮮雞湯 (冬季)

黨參、北耆各25克，栗子300克，紅棗6顆，雞1隻，生薑3片，
陳皮1角

- 陽虛
- 高麗參補氣安神湯 (補陽安神，補血益氣)
- 高麗參片2錢、紅棗5粒、桂圓肉4錢、枸杞子3錢，雞1隻

- 陰虛
- 花旗參燉雞 (補氣提神，滋養生津)
- 花旗參25克，雞1隻，生薑3片

-

茶

茶類	品種	性質
綠茶	龍井、碧螺春 夏	寒涼
黑茶	熟普洱 冬	溫性
青茶	鐵觀音、烏龍茶、武夷岩茶 秋	涼性、中性、溫性皆有
白茶	壽眉 夏	寒涼
紅茶	英德紅茶 冬	溫性

誰配誰

熱底人氏 或 熱性病證 的人 - 壽眉

寒底人氏 或 寒性病證 的人， 長者 - 熟普洱

平和體質(不寒不熱) 或 寒性病證 - 鐵觀音
(中度烘焙， 茶性屬中性至偏溫)

菊普

- 熟普洱配杭菊花，俗稱『菊普』
- 茶療角度：陰陽平衡的配搭

花茶

純花茶材料：

- 茉莉花、玫瑰花、桂花、菊花
- 歐美：洋甘菊、薰衣草、洛神花、迷迭香
- 中國傳統：人參花、三七花、絞股藍

茶葉配花草

- 龍井與茉莉花  香片
- 碧螺春與茉莉花  龍吐珠
- 烏龍茶與桂花  桂花烏龍

花茶保健功效

- 清熱解毒：杭菊花、銀花
- 理氣疏肝：茉莉花、洋甘菊
- 化瘀活血：玫瑰花、三七花
- 祛寒溫陽：桂花、迷迭香
- 化痰祛濕：雞蛋花、木棉花
- 健脾養胃：人參花、蟲草花、扁豆花

感冒

- 風寒感冒 - 紅糖生薑水
- 風熱感冒 - 桑菊薄荷茶 (桑葉、菊花、竹葉、白茅根、薄荷)

陽虛

- 溫陽祛寒
- 桂花**3**克、紅茶**5**克

陰虛

- 滋陰生津，平時多飲水
- 花旗參**6**克、杞子**9**克

養生之道

- 春夏養陽，秋冬養陰
- 順應四時，不時不食

- 均衡飲食，適量運動
- 早睡(11:00前上牀)