

明陰陽之理

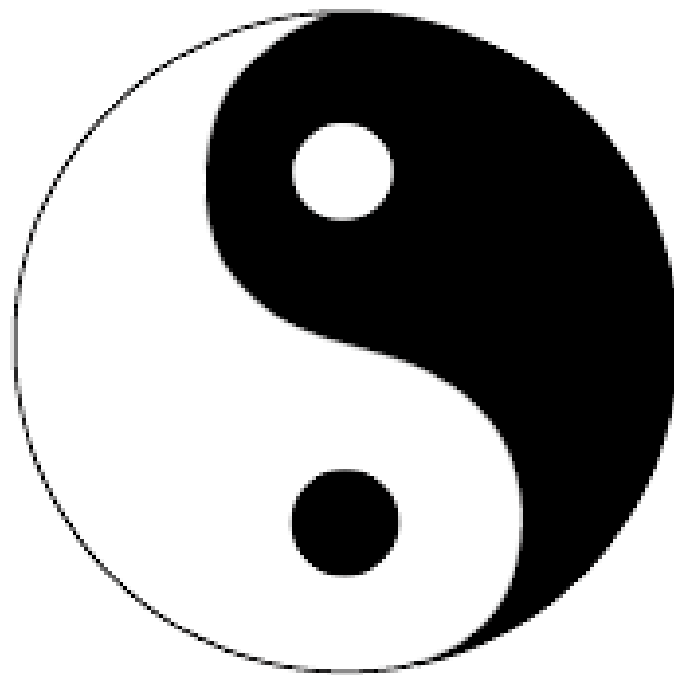
配養生湯茶

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

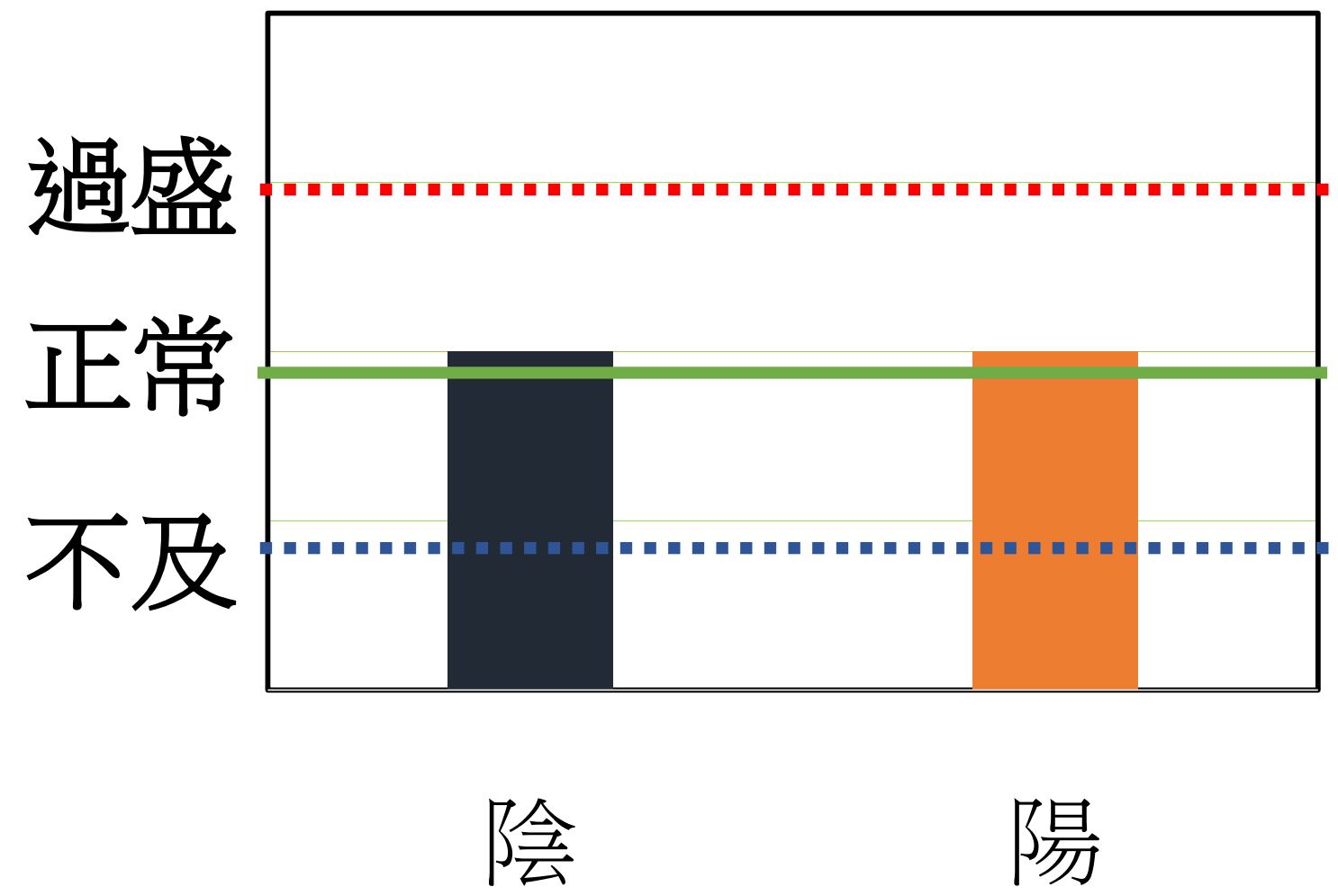
- 色澤、脈象、病變部位

防治

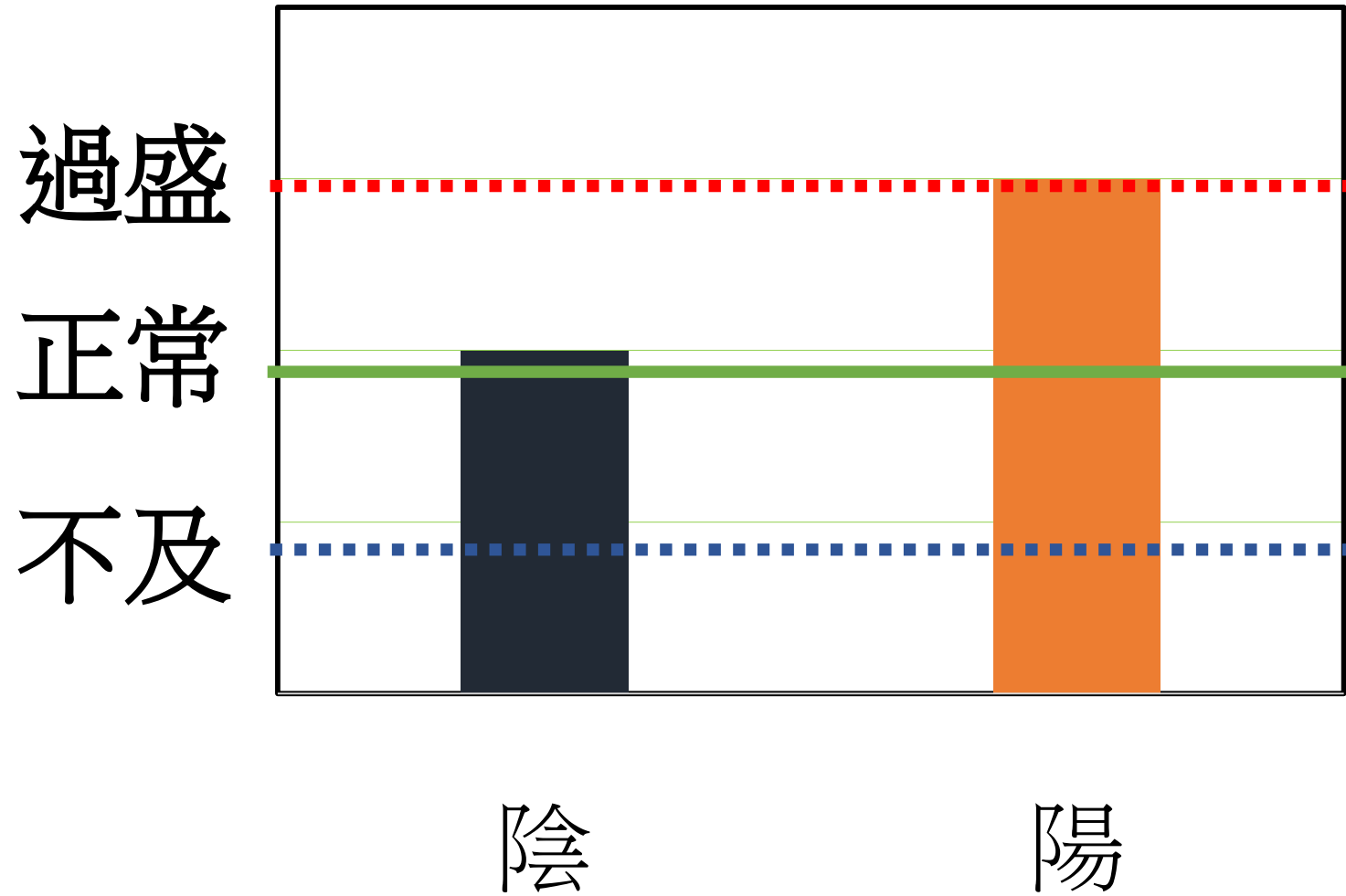
- 歸納藥物性能
- 四氣: 溫、熱 -----陽
 寒、涼 -----陰
- 五味: 辛、甘、淡 -----陽
 酸、苦、鹹 -----陰

以藥物之性糾正機體陰陽之偏

1. 陰陽平衡



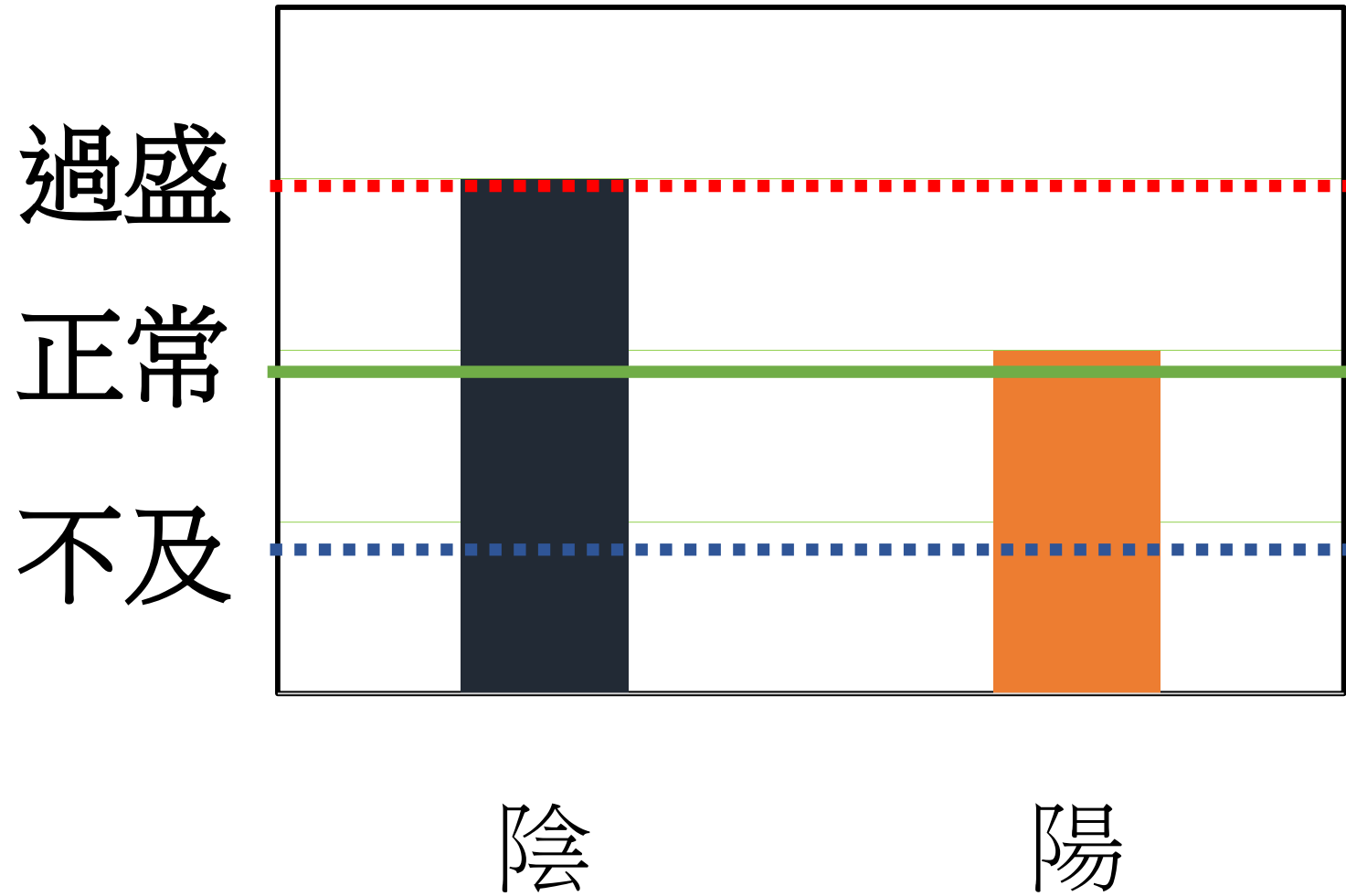
2. 陽盛—實熱



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

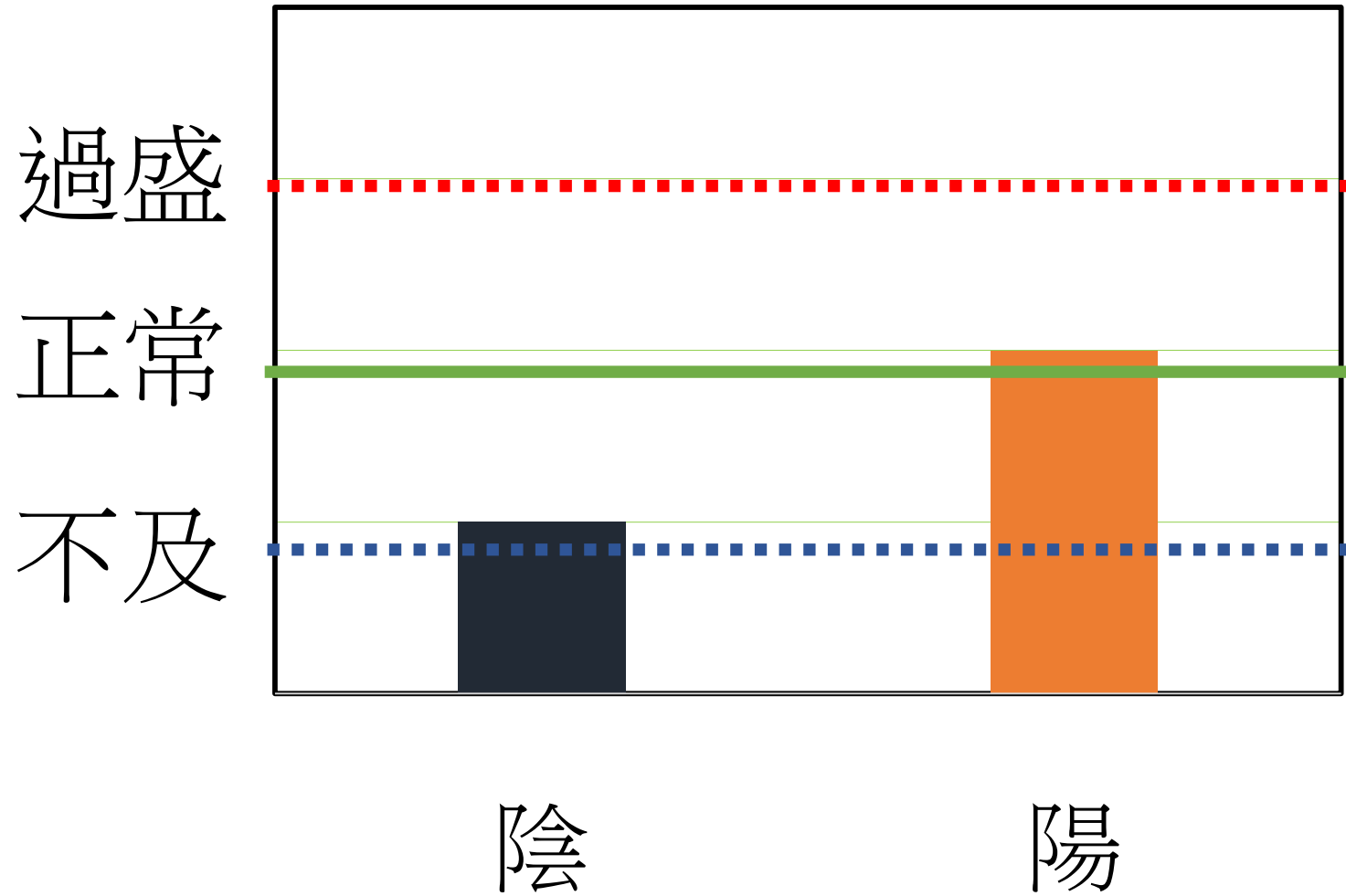
3. 陰盛—實寒



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

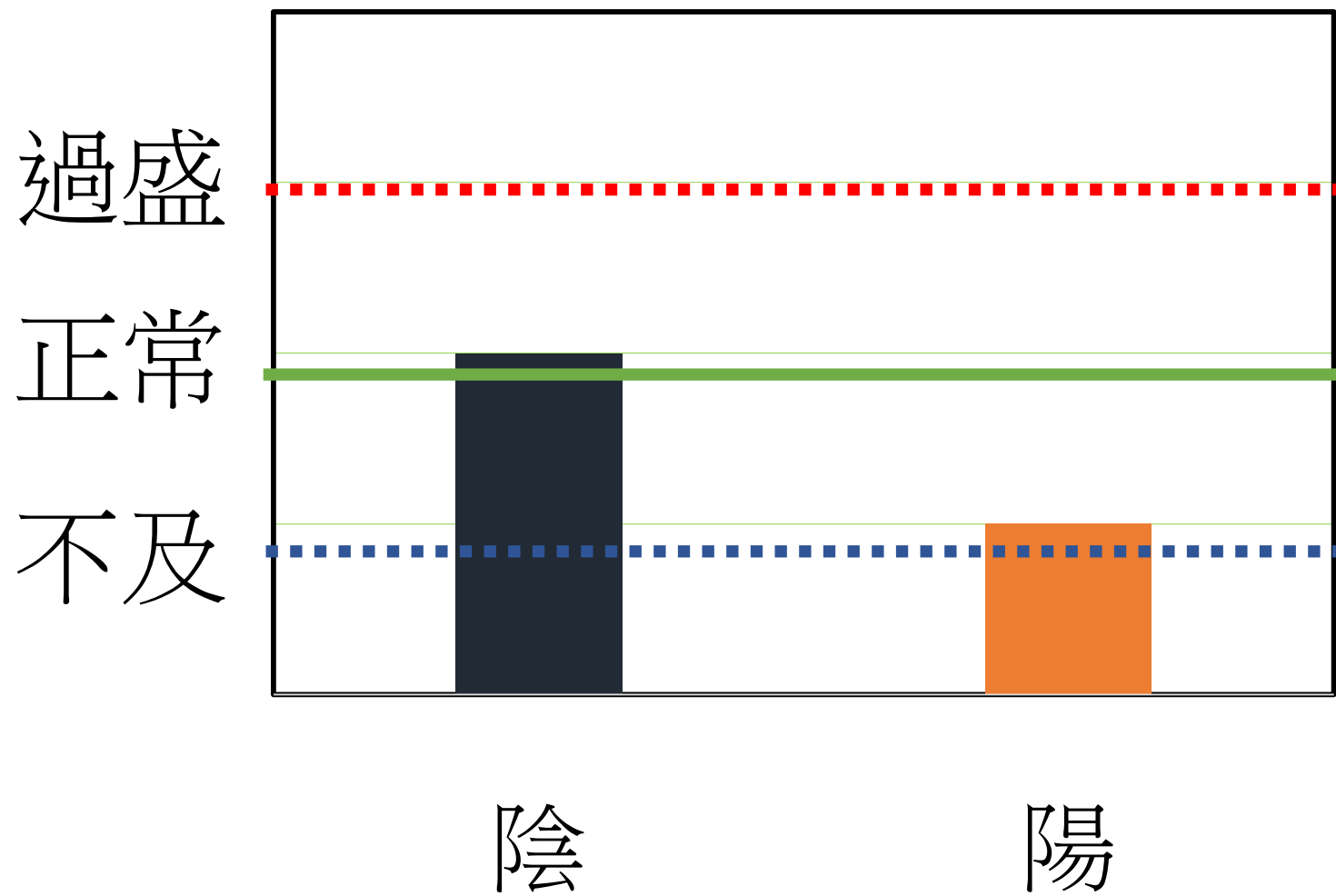
4. 陰衰—虛熱（陰虛）



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

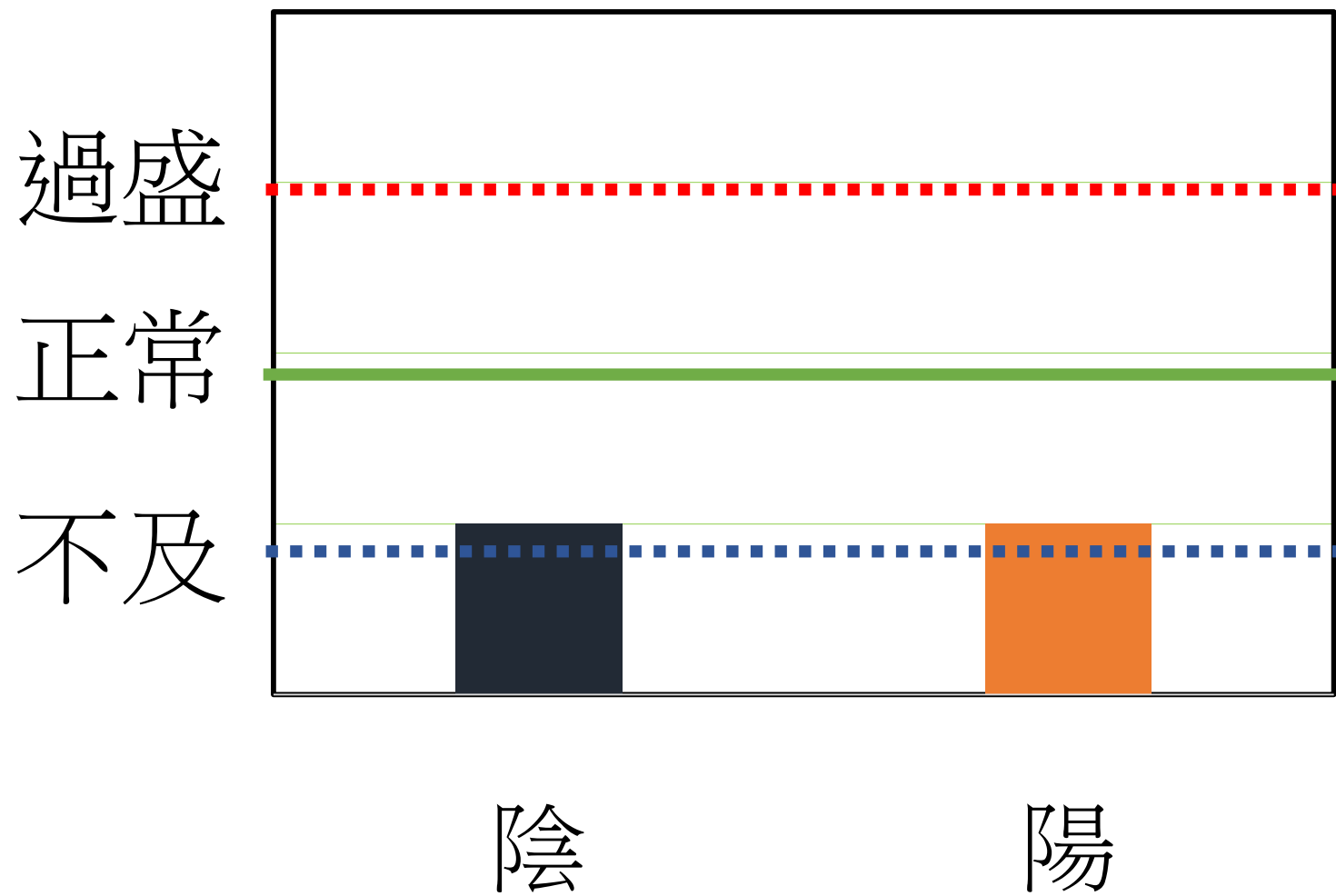
- 陰陽偏衰，即陰或陽的虛損不足。
- 陰陽偏衰的治療原則：補其不足，虛者補之。
- 虛證：多數有脾胃功能減退，難消化吸收。不宜吃肥膩、油煎、質粗堅硬的食物，應以清淡而富於營養的為宜。

- 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



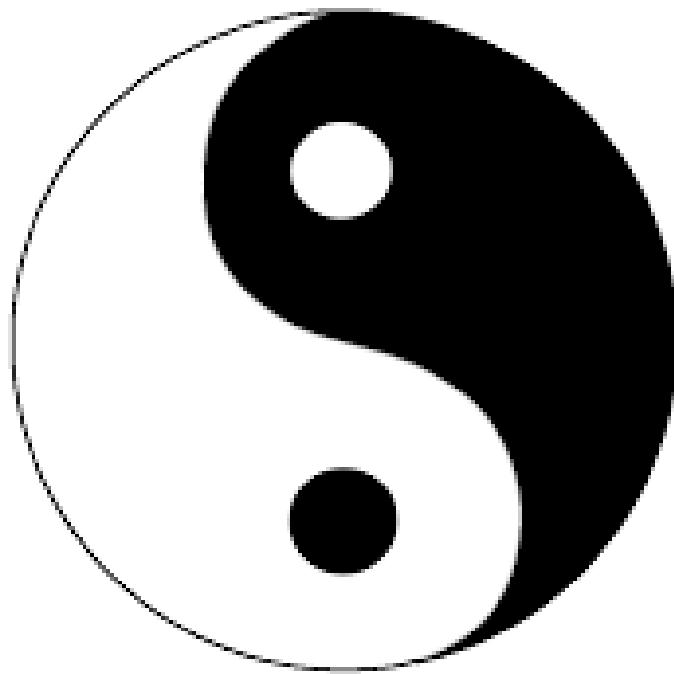
陰陽不能相互為用而分離，人的生命活動也就停止。

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

龍眼 杏仁 桃子 荔枝
 南瓜 葱 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

熱



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



溫



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



牛蒡
 海蔘

涼



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

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)