

目錄

CONTENTS

■ 2 理事長的話

■ 3 編者的話

■ 專題演講

4 中醫辨証

12 清淨飲食是良藥

18 有機飲食與健康

21 萬病總治法

■ 成大身心靈健康研習社課程摘錄

23 認識食物的屬性與健康

27 將有機飲食落實於三餐之中

30 心靈對話

33 羅漢齋

34 素肉丸

35 花生豆腦

36 翠玉濃湯

37 精力湯

39 燕麥紅豆糕及紅豆糕

■ 經驗與分享

40 案例分析及應用

42 甲狀腺癌患者調治養病的心路歷程

44 回歸自然飲食推廣走入社區

■ 大會紀實

46 成大身心靈健康研習社第十四期成果發表會

■ 活動報導

50 知性之旅

53 協會活動記事

56 捐款名單

理事長的話

理事長/邵揮洲



『台南市身心
靈健康推
廣協會』
又增加一
歲，謝謝陳
淑杏總幹事、

所有志工及會員今年的努力與護持，讓知性之旅及成果發表...等活動能圓滿舉行，同時請大家給總編許福星先生及所有編輯群掌聲鼓勵，有了他們付出，才能將有機飲食觀念付諸文字，得以向社會大眾宣導。

很榮幸於今年舉辦活動中邀請陳皇志醫師及侯秋東醫師，教導分享中醫飲食的正確觀念及概念，讓大家對食物的屬性能有所了解，也對自己身體狀況有基本認識，由衷感謝兩位醫師，讓與會者可以培養建立健康的養生之道-均衡的飲食、多攝取鹼性食物、運動及保持愉快的心情。除此之

外，協會希望以「健康」議題進入社區，在此感謝林華麗老師及其他志工積極努力推動，目前已協助部分企業公司及學校透過回歸自然飲食的講座及課程辦理，藉此讓社區民衆了解有機飲食對身體重要性，真心期盼未來可達成全民健康的目標（Health for All）。

編者的話

又逢會訊編印的時刻，負責編輯工作的我，總得催催校稿小組負責人莊水柳小姐，是否已有足夠的稿件提供刊印。因為拿到莊小姐給我的稿件後，每篇文章均得花不少的時間去修飾，把場記所寫的口語化的文章，潤飾為較適合閱讀的文章。也有些場記整理好的文章，從頭到尾一氣呵成，不但沒有分段，連標點符號也只有一種，這得花更多時間去潤飾。改好的文章多虧陳金春女士協助打字修正，讓我省下不少時間。因此，此期會訊的內容得以整理完成付梓，在此要感謝作場記的義工伙伴們，也要感謝莊水柳小姐所負責的校稿小組，尤其是莊小姐比別人付出更多的時間去整理文章，在此特別致以感謝，同時更感謝王滄榮先生提供許多上課及研習時的一些相片，使會訊的內容能更充實且生動。總而言之，每一期會訊的編

輯完成付梓，總有一群幕後的工作伙伴們，默默地為此奉獻、犧牲，於此感謝，再感謝，也希望藉由會訊知識的傳播，能喚起大家對飲食觀念的重視，也期待大家能吃得健康，活得快樂。



中醫辨證

主講人/陳皇志 整理/王英臻

今天就跟大家簡單介紹一下有關中醫的一些觀念及概念，因為大家來這兒學了這麼多東西，大家都做了這麼多東西，那要怎麼吃、運用，效果會更好。師兄師姐老師都會說東西都很好，當然天地造萬物，一定每樣東西都有它的用處、特性、用法，只要大家都能了解自己的體質。今天主要是要講我們的體質，如何去了解我們的體質及一些疾病的性質，如果知道這部份，就可以配合我們做的東西。我們做的東西，有些是涼性，有些是比較溫性，有些是顧肺部，有些是顧腎，如果知道我們哪部份較缺，還是哪個部位火氣較大，我們就可以按食物去作調整。

首先要有個概念，我們身體的體質，或是一些疾病的性質，最主要有兩個，一個是性質：虛實寒熱，虛症、實症、寒症、熱症；一個是部位，部位牽涉到我們講的五臟六腑，心、肝、脾、肺、腎。所以一開始先講性質，什麼叫做虛症？我們到底有沒有虛症，哪個地方出了問題？哪個地方比較虛弱？還是哪個地方有火氣？知道部位的話，那我們來用食療效果會更好。

講到虛實寒熱，寒熱是相對的，虛實也是相對的。寒症，大家都知道就是較「冷底」。譬如說這個人較怕冷、臉色較白、手腳冰冷、嘴不會口渴，這就是寒症，表示較冷底。熱症就是相對的，臉色紅潤、常口渴、常喝涼水、很怕熱，身體都熱熱的，這叫做熱症。寒熱是相對

的，其實在座的各位同學，應該都會怕冷又怕熱，我的意思是



說，我們身體或者疾病本身並沒有那麼單純，都是寒熱夾雜。所以，我們吃東西，我們也會喝回春水，也會吃甜酒釀或麥芽膏來補身體，所以我們什麼東西都吃，就是對的。譬如說，很多人喉嚨會痛，動不動喉嚨就痛，還是說早上起來喉嚨就痛。當然，在台灣很多都是鼻子不好，有些慢性鼻炎、鼻竇炎、容易鼻塞、鼻涕倒流，都容易喉嚨痛，尤其早上起來就會痛，這是鼻腔喉嚨那裡都會發炎。有很多人他又容易怕冷，手腳冰冷，就是上面的地方是熱症，然後比較週邊的地方，譬如說他又容易腰酸、頻尿，這是寒症。也有人手腳冰冷又容易長痘子，上面是熱症，有些地方是寒症。也有下面生痔瘡、便秘、流血，但他也很怕冷，手腳冰冷。很多人的體質還有疾病都是寒熱夾雜，沒有單純的寒症或熱症，我們也一樣，很少很虛，現在飲食都很好，很少人很虛很虛，大部份都夾雜些火氣，所以說會有口渴，喉嚨痛，多少會夾雜一些熱症出來，這是所謂的寒症、熱症。

再來是虛、實，虛症，顧名思義是虛弱，就是說我比較虛弱，我的一些身體功能都比較減退。實症，就是說用過頭了，就是我們身體會產生一些不正常的

Health

Body and Mind

代謝產物，常在說火氣，這個人火氣大、肝火大、嘴會苦、眼睛很紅、很難睡。也有人常會生痰、腳會腫，這就叫做痰濕，這也屬於一種實症。另外虛、實本身也是夾雜，很少人很虛，都是虛實夾雜，這樣講你就能體會，很多疾病都是比較複雜。現在先講虛症，虛症要分成氣、血、陰、陽，氣血陰陽一般來講，大家比較知道這個氣血，氣是功能性，看不到的；血是看得到，物質性的；陰、陽，陰也是物質性的，就好像是一些水、東西都是；陽像太陽光，看得到摸不到，這些都屬於陽。氣虛像是容易疲倦，走路較會喘，講話較無力，這就是氣虛。氣較虛，是屬於虛症的一部份，血虛在女孩子身上比較常見，像有些人月經過後常會頭暈，也有的人蹲下去站起來會頭暈，這屬於血虛。血比較虛，血虛和貧血不同，貧血的人有可能血虛，頭暈目眩，還是說心悸，這是血虛的一些表現。但血虛的人大家會有這些症狀，會頭暈，心悸，還是自制性的一些改變的時候，會造成頭暈的話並不代表你有貧血，有些人會說我貧血、缺血，但去驗血色素的話，大部份的人都正常。當然女孩子會有相對性的比較輕微的貧血，不過大部份的人還是比較正常，這是所謂的血虛。

再來就是陽虛和陰虛，陽虛就是氣虛的更進一步表現，譬如我們沒有太陽的話，我們一定就會比較怕冷，所以陽虛基本上就是「冷底」，很怕冷，手腳冰冷，容易疲勞，不會口渴，尿液清澈，大便會比較稀，這是所謂陽虛。氣虛只是單純疲勞無力，講話無力，人很疲倦，但陽虛是又加上寒相，會怕冷，手腳冰冷，這些是寒相。我們剛講陰代表水分，所以陰虛等

於水分不夠，他就會口渴，但這口渴和我們待會要講的火氣、實熱，實症的熱又不同。不想喝涼水或所喝的水都是溫溫的水，這就是陰虛。還有人虛症比較嚴重的話，他會造成有一些像更年期的症狀，像會造成熱潮紅，到下午時身體會熱熱的，有些人手腳心或是腳掌心會熱熱的，這是屬於陰虛。虛熱的現象，一般虛熱的人會比較瘦，人說「瘦人厚火」，我也是瘦人多火氣，比較胖的人是比較痰濕，痰和濕比較多，胖胖的、腫腫的、腳有水氣、少尿及痰較多屬於痰濕型的。待會兒會講到，這是跟大家講的虛症，分成氣、血、陰、陽，其實我們很多都是混合的，很多人貧血都是氣虛又血虛，氣、血兩虛，像很多貧血的血色素不夠。貧血、缺血就吃四物，吃了會覺得為什麼效果不太好，甚至吃了會覺得肚子漲漲的，會痛、拉肚子，所以說，基本上來講，大部份的人還有氣虛，這個氣的部份包括腸胃功能，腸胃功能沒調整好，再吃四物也是沒效，有可能吃了反而增加腸胃負擔，腸胃不舒服。

剛講的虛症，最常見的就氣、陰兩虛，可能很多人都這樣，容易疲倦，容易口渴，有時還覺得身體熱熱的，有時大便不順，尤其到現在，我就覺得今天晚上較冷，秋天將屆，這種陰虛，虛熱的現象會比較明顯。有些人會覺得口乾，臉上皮膚比較乾燥，尤其是過敏性鼻炎，異位性皮膚炎的。另外孩子、老人皮膚比較乾燥，還是他皮脂腺分泌比較不夠，皮膚就乾燥、會癢，就是因為秋天到了，氣候比較乾燥，就會造成一些陰虛，虛熱的一些表現，那就要多喝些開水，開水一定要多喝。另外要多吃一些東西，如梨子，剛

出來，也是當季因應的水果，梨子本身可以潤肺、止咳、保護我們的氣管。有些人是乾咳，痰咳不出，這種就可以多吃梨，也有人梨生吃較冷，也可以用蒸的，但聽說很難吃。常聽人說你都叫人把梨蒸一蒸，那你有沒有吃吃看，好不好吃？所以我建議做梨子醬，但不知有沒有有機的梨子，可能不多，還是比較貴，做梨子醬用在這種場合，秋天時是蠻有用的。另外就是多吃百合，百合本身可以潤肺、化痰，也是很好。另外像容易便秘，可以多吃黑芝麻或蜂蜜；另外枸杞、春天做的桑椹汁、桑椹露都可以拿來吃，這些在秋天都蠻好的，秋天、冬天都可以互用。另外剛講氣、陰兩虛，有些人容易疲勞，容易口渴，可能胃腸也不很好，容易拉肚子，所以吃以上介紹的一些食品時，再加上一些照顧胃腸補氣的食品，如紅棗、山藥，就不會那麼冷，能補氣、滋陰，這是屬於虛症的範圍。

再來講實症，實症如剛所述，不正常的新陳代謝會產生一些火氣，氣滯，氣不順，瘀血，痰濕，實熱就是實火。我們講實症除了會怕熱，會口渴，想喝水，實熱症就是說肝火大，還是大家要聽聽就好，大家有個概念，講義比較詳細是講到如何去做食療，這只是一個大綱。氣除了知道火氣大及在什麼地方，剛講肝火大，我們知道肝和眼睛有關，肝火大的人眼睛都很紅，有時還會生眼屎，眼睛比較容易痛，這就是肝火大，脾氣大，難入眠，口會乾這就是肝火大。另外有人口會破，尤其是舌頭，這就是心火，心火大，很多人都這樣，會胡思亂想，優柔寡斷，一件事想很久，比較優柔寡斷的人，大部份都容易心火大。另外有些胃口大，很容易餓，雖然

瘦瘦的，但很能吃，會口臭、便秘，這就是胃火。可是也有胃火大，但腸胃較冷，會覺得胃熱熱，肚子漲漲的，也很會跑廁所，大便水水、黏黏、軟軟的，這是胃有火，腸子較冷，這也是屬寒熱夾雜的一種。這種現象也很多，尤其是一些功能性的疾病，胃不舒服，常拉肚子，但去檢查作胃鏡，大腸鏡都沒異樣，大部份是腸胃功能上出了問題，是胃熱腸寒的這一型。再來是腎火，腎也有火，剛講到虛熱，虛熱更進一步就是胃火、虛火，大部份是腎火比較大喔，會發面紅，剛講一些更年期的狀況，潮熱，身體熱熱的，容易流汗，尤其半夜會盜汗，醒來會覺得怎麼身體濕濕的，這就是盜汗，會失眠，這就是腎火，屬於實火，實熱症。

再來講氣滯、血瘀以及痰濕，剛講到氣虛，氣不足，有氣虛、氣不順，這也是很多都會遇到的，有時肚子漲漲的，會胸悶，這都是氣滯，氣不順，尤其現在的人都很容易緊張，壓力比較大，很容易會有一些症狀。剛講到一些腸胃功能性的疾病，會肚子漲氣、胸悶，假如跟情緒有關係，就稱為肝氣鬱結，肝的氣悶住，肝氣鬱結，肝氣不順這部份很重要，因為很多疾病及時雨症狀都是跟這個肝氣不順有關係，這都屬於肝鬱結，肝氣不順就會產生自律神經失調，或是甲狀腺的疾病，比較嚴重的就是乳癌，乳房的一些腫瘤。當然會造成這個的時候一定會比較嚴重，可能是氣不順，還會夾雜一些痰及瘀，因為這個腫塊，有形的東西一定是有一些血、瘀，它才會變成有形的。氣根本上是看不到的，所以說氣不順，在痛，都是有時痛，有時不痛，要不就是會跑，有時是胸悶，有時是會漲，有時痛左邊，

有時痛右邊，這叫做氣滯。不過氣會跑，所以它的症狀就會跑來跑去，另外氣滯久了以後，它會造成血瘀，氣積壓久了不散，慢慢就有瘀血跑出來。所謂的瘀血，大家想一想，有時我們撞到，會有外傷，烏青及瘀血，那就是血瘀，那就是表面上看到的血瘀。其實在我們內臟也是有很多血瘀，還有像舌頭、鼻子、鼻子的黏膜也都是有血瘀的症狀。那如何知道我們有血瘀的表現？就是看舌頭，正常的舌頭是淡紅色的，如果舌頭顏色比較暗，烏青烏青，甚至有瘀斑，有一個地方或者有好幾個地方烏青，這代表有血瘀。體內血液循環不好，差不多現在的人十個有八個，有可能都沒症狀喔！但就是有血瘀的現象，氣積久了以後會變成血瘀。有些小孩子也很常見，看他的舌頭就是烏青，像喝了葡萄汁、桑椹汁，可是問他，他又說沒有，這表示說血瘀的人是越來越多，小孩子、大人都會有。另外，有一些血瘀的症狀，譬如女孩子的月經不順，來時會痛，有血塊，顏色比較暗，這也是血瘀的表現。另外有些人臉色較黑，到這時是比較嚴重了，臉色黑、嘴唇黑這也是血瘀的表現，這所謂的氣鬱血瘀。

再來就是痰濕，一般都是比較胖的人，其實沒有氣鬱血瘀那麼多，有些人雖然有痰濕，不過還是兼有氣虛加陰虛，雖然有痰，但痰不太多也不太好咳出，氣陰兩虛夾雜。但如果單純痰濕症，就是說會覺得頭重重的、胸悶、肚子漲漲的，有很多痰，痰很白，白白、黏黏的，少尿、腳會腫，女孩子就會白帶比較多，有的人有皮膚病，會造成濕疹，或者起一些水水像是汗疱疹，這屬於痰濕。實熱，氣滯血瘀、痰濕有可能是一起夾雜著，當然夾雜

在一起是最嚴重的，有氣滯、血瘀和痰可能造成長出腫瘤，不過會造成這個所謂的實症，有很多都是本身較虛，譬如說痰濕，他本身大部份是腸胃功能不好，水分需要脾胃消化吸收然後運化，假如腸胃功能不好的話，很容易造成一些痰濕出來，所以很多實症都是臟腑很虛弱。不過有一些情況，譬如說肝火比較大，有些人本身熬夜，脾氣不好，很容易生氣，肝火大，久了之後也會造成陰虛，肝熱陰虛，最後會造成虛熱跑出來，造成一些肝腎陰虛，眼睛會澀、腰會酸，很多症狀到最後都是虛實夾雜，很多疾病本身也都是虛實夾雜。到底是肝、心、脾、肺、腎哪個地方要知道，從中醫來講，人是整體的，眼睛屬於肝管的，耳朵是屬於腎管的，人說眼睛不好是肝不好，耳朵不好表示腎也不好，鼻子不好、氣管不好是肺的問題，肺管的，嘴巴吃東西，嘴就和腸胃有關、脾胃有關係。再講到舌頭，舌頭是和心有關係，舌頭破皮表示心火，是屬心管的。大家知道這些以後，如果講到腎虛，就知道是耳朵比較不好，肝火虛，眼睛會比較澀，舌頭破就表示心火比較大，大家要有這個概念。

再來講五個臟腑，你覺得那一個最重要？肝、心、脾、肺、腎全部都重要，對了，心臟不跳就全沒了。先從肝講起，肝、腎、脾，現在講到心、肺，因為心臟如果停了，人就不會存在，所以不先講，先講肝。為什麼先講肝，因為肝代表著很多功能，它不只是解毒功能，也是各種新陳代謝功能，它掌管全身的氣，氣的流通。剛講到氣不順，很多都是肝出了問題，為什麼肝會出問題，就是說壓力，現在社會的壓力大，容易緊張，會造

成肝氣不順。當你生氣時，你吃得下嗎？再多的東西也沒辦法，即使吃下去也消化不好。我們講身心靈都重要，身體飲食很重要，心靈也是要加強，尤其現在很多疾病，症狀都跟情緒有關係。因為現在的人其實都吃很好，肝管全身的氣，如果肝氣不順，有可能心臟功能就會不順，心跳就沒那麼好，呼吸就沒那麼順，腸胃功能就比較差。就像剛講生氣，消化功能就比較不好，這一定都有關係。若肝氣不順，小便也會比較不順，它也會影響腎和膀胱，所以肝是管整體的，肝有一功能叫「肝藏血」，血液很多是藏在肝臟，肝臟藏有很多的血液，所以說，我們現在在這兒聽課，肝臟就會把一些血液送到我們的腦，讓大家來聽課。像睡覺時，肝也會把一些血液送到腦，讓我們好好休息。像我們吃東西時，就會將血液送到腸胃道，讓吸收功能比較好。肝血不足的人就會有一些問題，肝血不足的症狀就是眼睛容易澀、心悸、手腳會麻，多少帶有一些肝血虛的症狀，會造成一些失眠的症狀。要如何顧肝，肝會把血液送到全身各個地方，不過它自己一定要有時間休息，它的血液一定要有時間留在它自己本身，不然肝自己都不好怎麼去照顧其他器官。氣血在半夜一點到三點，一定會跑到肝臟，經由這些血液讓肝臟得到休息及營養。所以，這時若不休息，最後肝一定會出問題，肝不好，筋絡、血脈就不好，所以難睡或睡眠不足的人一定都有一些肝血不足。另外肝和筋也有關係，筋包括一些肌肉、韌帶，不好睡的人一定筋絡不好，如脖子不舒服、手會酸、腰酸背痛，所以大家儘量不要太晚睡。可是有些人因為工作的關係需要熬夜，真的很辛苦，一般人最好是能夠正常

的作息。

接著是腎，我們說肝、腎是母子，所以肝不好的最後腎也會受影響。另外有很多藥如枸杞，人家說枸杞顧眼睛，枸杞也顧腎，桑椹也是，本身也顧腎也顧肝，肝是藏血，腎是藏精，血是肝的物質，精髓是腎的物質，本身都是物質的東西，本身會互相轉化，所以說肝、腎是母子關係，肝、腎同源。這個腎也是很重，腎是先天之本，我為什麼長這麼小，可能是先天不好，腎是掌管先天的部份。不過雖然先天不好，還是可以靠後天調養，可以用補腎的方法。腸胃不好的，可以用讓腸胃比較好的方法去補先天的不足。腎本身是藏精髓，主骨，一般骨頭退化都是腎虛的表現，一些腰椎退化、脊椎、四肢關節只要是骨頭方面的，都是腎出了問題。另外，腎掌管我們的生長發育、生殖功能，代表很多荷爾蒙、生長激素、甲狀腺素，以及讓我們成熟的一些性腺、荷爾蒙，都是它在管的。所以，腎還扮演一些內分泌、荷爾蒙的功能。另外腎髓、精髓、腦髓、脊髓及脊椎都是跟腎有關係。剛講的大腦、脊椎、骨髓造血功能，也都跟腎有關係，精髓是看得到的東西，物質性的東西，所以一些血液水分的代謝出了問題，也都是腎有差錯。另外要如何知道腎出了問題？症狀如腰酸，大部份是腎虛的表現，腎的功能大致包括神經系統、內分泌、荷爾蒙一些功能。

再來講脾，今天大家做這麼多東西，這麼好、這麼營養的東西，要吃下肚，所以肚子要先顧好，要不做那麼多東西都吃不到，還是吃了沒好好利用，所以說脾胃是最重要的，比肝、腎都重要。人如果沒吃東西就會死掉，就是說脾、胃一定