

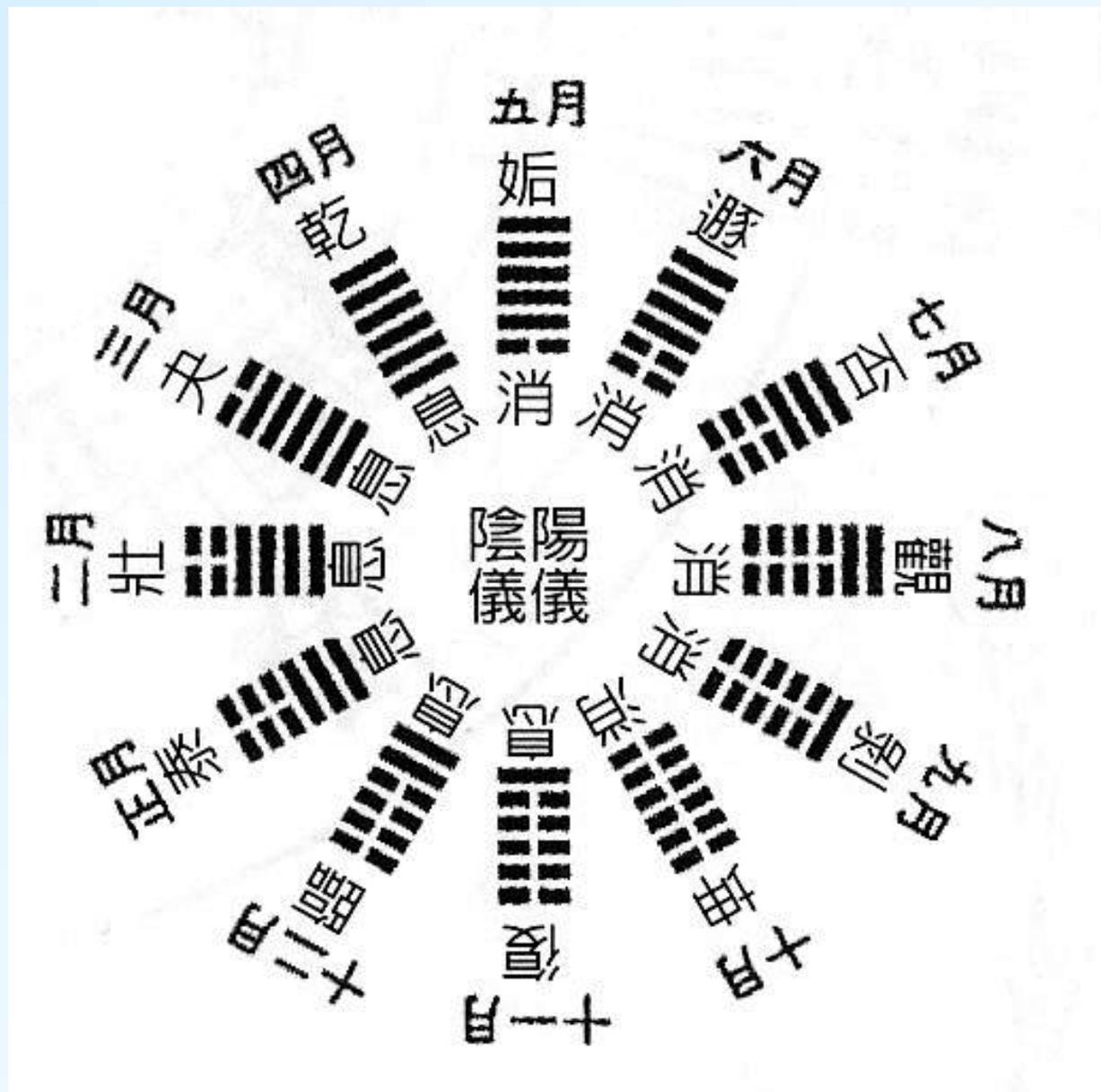
冬至一陽生，夏至一陰生 —
夏季養生(上)

註冊中醫師
莊瑞寧

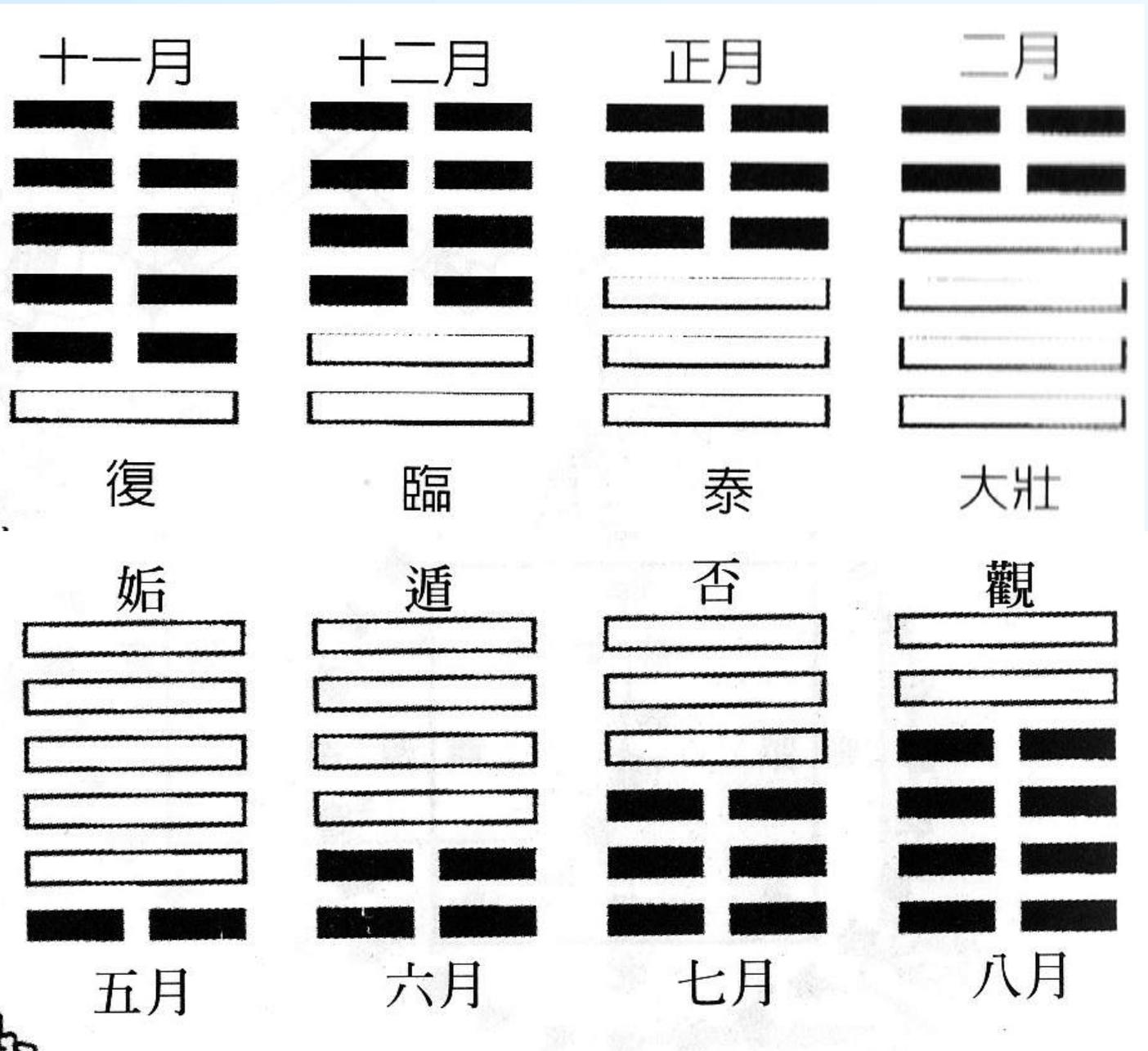
8/8/2013

- 畢業於
- 中文大學06屆針灸理學碩士
- 浸會大學(99屆五年全日制)中醫學學士及生物醫學(榮譽)雙學士
- 歷任
- 中文大學東華三院社區書院中醫藥及醫療保健學院 (副學士課程) 講師
- 民協 陪月滋補、食療、推拿進階班、中醫基礎理論導師
- 仁愛堂
- 職業訓練局兼職培訓導師 (中藥及食療)
- 浸大中醫藥研發部高級研究員(中成藥保健品)
- 基督教聯合那打素社康服務 秀茂坪中醫中心
- 大埔那打素中醫藥臨床研究服務中心
- 浸會大學中醫藥學院臨床部診所
- 訪問
- 無線電視 “開心老友記”
- 有線電視 “至fit男女”
- 新城電台財經資訊台 “中醫藥透視”
- 香港電台 “精靈一點”
- **Mamastation** 網站中醫婦科專家顧問
- 文章及著作
- 《孕前產後中醫指南》花千樹
- 《細說花旗參》萬里機構
- 《快樂餐單》跨版出版
- **Recruit**, 明報
- 講座、診治活動
- 耆康會、貿易發展局、新域會、保良局、仁愛堂、協康會、匡智會、循道衛理社會服務處、各地方組織等

夏至一陰生？



「姤」-邂逅相遇之意，指陰陽相遇，在這陽旺陰生之際，人體病理變化較劇。



夏至(2013年6月21日)過後，陰氣漸長。

夏季

- 立夏
- 小滿
- 芒種
- 夏至
- 小暑
- 大暑
- 《黃帝內經》：「夏三月，此為蕃秀。天地氣交，萬物華實。」

冬病夏治原理

- 為什麼有些疾病症狀在冬季會加重？
- “人與天地相參，與日月相應”、“天人合一”，大自然氣候改變影響著人體疾病的輕重。
- 疾病分“寒、熱、虛、實”。寒性疾病在冬季時會明顯加重，就是因為外界的陰寒之氣引發體內的寒氣，繼而發病，如哮喘、關節痛等。
- 寒底人士在冬季什麼症狀會加劇？

為什麼冬季發作的病 可在夏季“提早”治療？

- 中醫稱人體內具抗病的能力為“陽氣”。
- 陽氣順應四季轉變：“生於春，長於夏，收於秋，藏於冬”，在冬季人體的陽氣是收藏起來的，抗病能力因此較差，寒性疾病難以痊癒。

- 寒性疾病→熱性的藥物或有溫熱作用的療法，即“寒者熱之、熱者寒之”。“陰陽調和”
- 在夏季，暑熱當令的時節，採大自然之熱力，結合一些熱性藥物，激發人體內此時最躍動的陽氣，使陽氣發揮最大的能量，把陰寒之氣驅除，達至治病的效果。
- 《素問·四氣調神論》中指出養生之道“春夏養陽”，意即如此。

“冬病” 包括甚麼？

- 一切寒性的疾病，症狀在冬季加重者。例子包括：
- 過敏性鼻炎
- 支氣管哮喘
- 慢性支氣管炎
- 寒性胃脘痛
- 寒性筋骨關節痛
- 寒性痛經
- 寒性月經不調
- 凍瘡
- 長期畏冷

“夏治”的方法

- 根據體質內服中藥，鞏固體內正氣，所謂“正氣存內，邪不可干”，預防性用藥可以“治未病”（養生），減低及預防疾病在冬季發作的機會。
- 夏天一定要食西瓜？一定不能吃補藥？
- 天灸（下星期內容）

食療以外的保養身體方法

整體觀念、天人合一

木	肝	春	風	青	酸
火	心	夏	暑	赤	苦
土	脾	長夏	濕	黃	甘
金	肺	秋	燥	白	辛
水	腎	冬	寒	黑	咸

“夏屬火，與心相應”

夏季精神養生

- “夏屬火，與心相應”
- 注意心神的調養
- “心靜自然涼”

夏季起居養生

- 宜晚睡早起。
- “暑易傷氣”，炎熱可使汗出太多，令人頭昏胸悶，心悸口渴，惡心，甚至昏迷，應當注意。
- 納涼、休息不應在當風處，也不要長時間，以防“陰暑”。
- 運動後切不可飲冰冷開水或冷水洗滌，否則容易引起寒濕痹證。

調心、調身、調息

八段錦

1. 雙手托天理三焦
2. 左右開弓似射鷗
3. 調理脾胃須單舉
4. 五勞七傷往後瞧
5. 搖頭擺尾去心火
6. 兩手攀足固腎要
7. 攢拳怒目增氣力
8. 背後七癩百病消

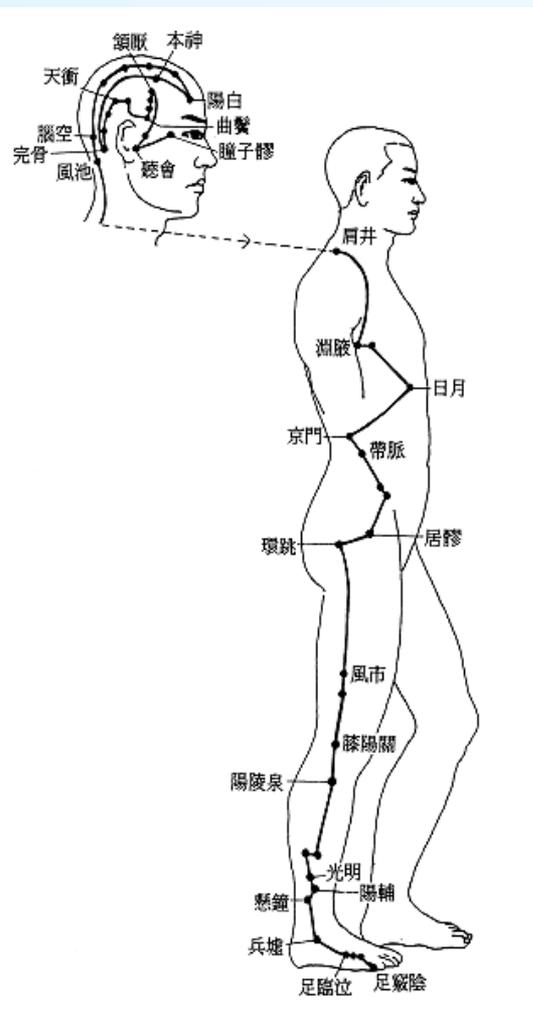
經絡及穴位按摩

敲膽經

- 足少陽膽經的簡稱
- 從頭走足，走人體外側

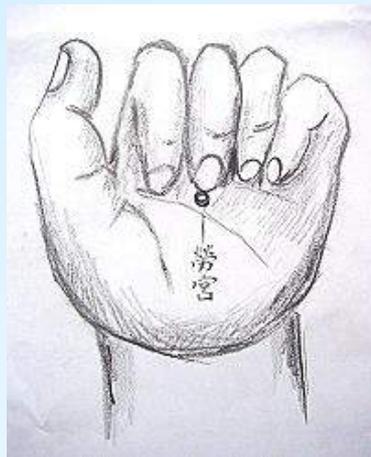
功效：

- 舒緩壓力
- 降火
- 下肢痹痛



穴位

- 勞宮



- 神門

