



岐黃醫道 浩瀚無垠 權威專業 經典再現

從腸道保健

談優質生活的健康管理

瀚威中醫診所

黎奕辰 中醫師

岐黃醫道 浩瀚無垠 權威專業 經典再現



腸胃健康檢測

胃痛

腹痛

噁心

泛酸

矢氣多

排便軟或黏

腹瀉

便秘

胃脹

腸鳴

打嗝

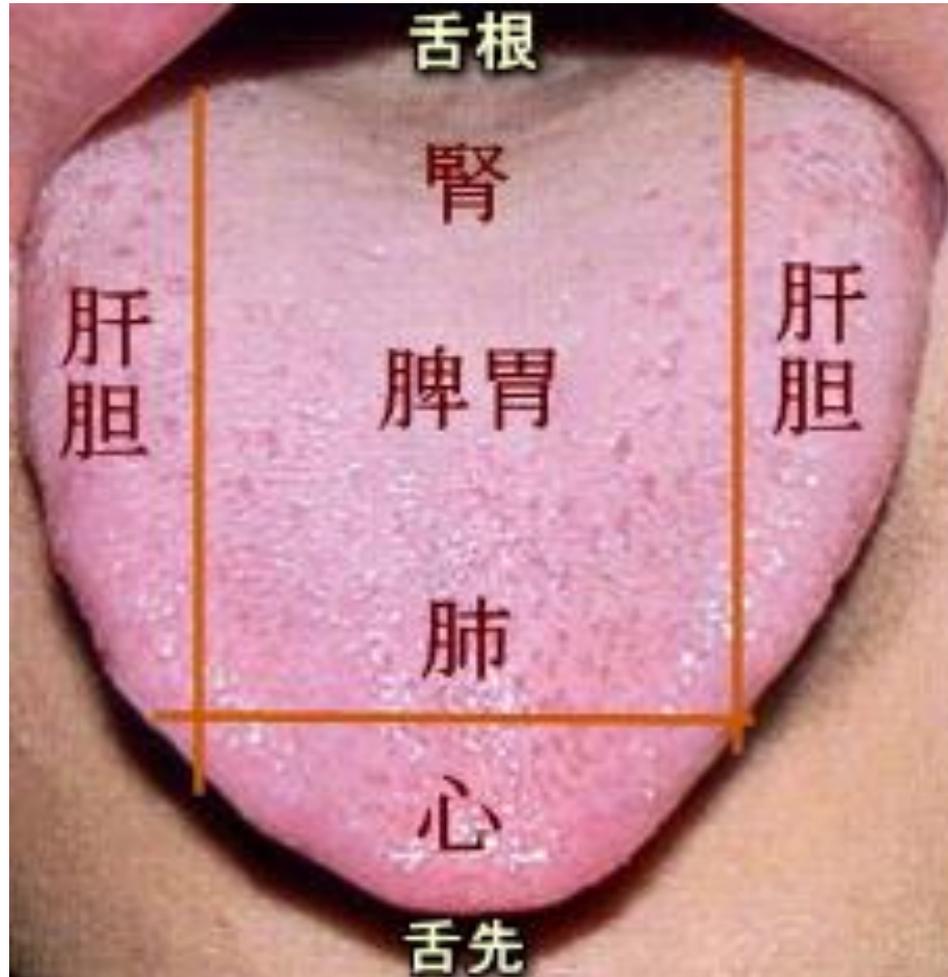
胸口灼熱

矢氣臭

胃腸好，人不老。

- 脾為後天之本。
- 李東垣 <脾胃論>
內傷脾胃，乃傷其氣。

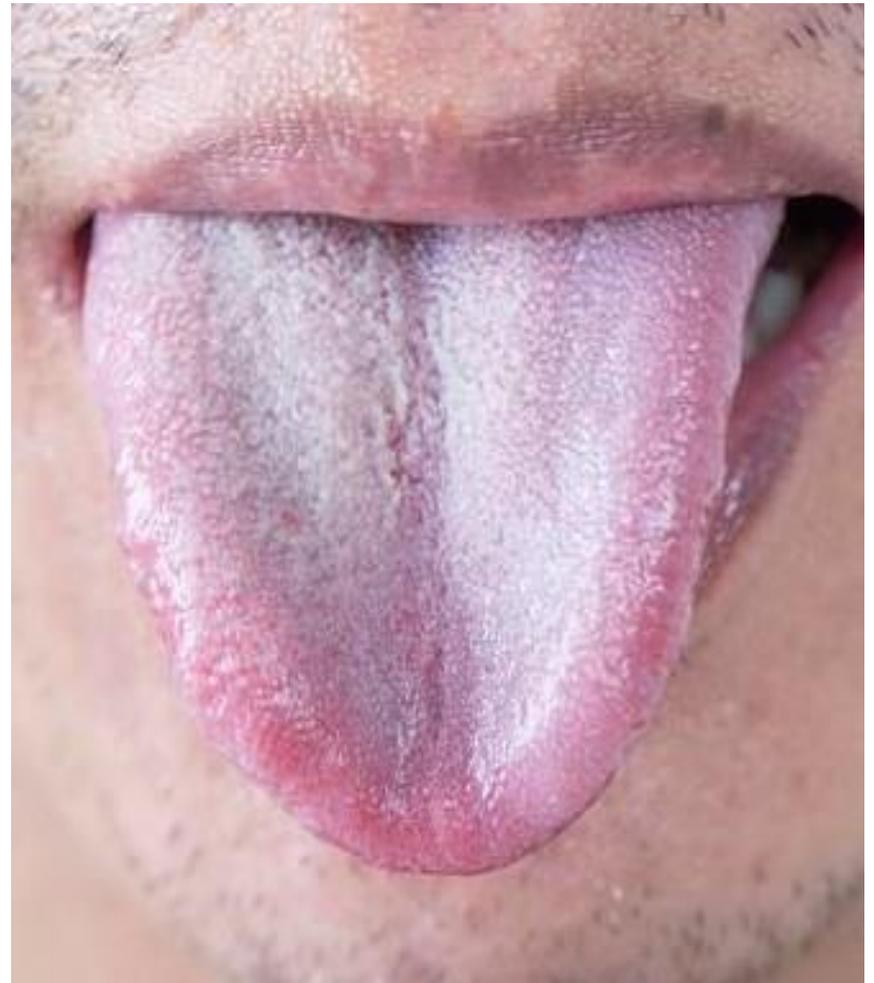
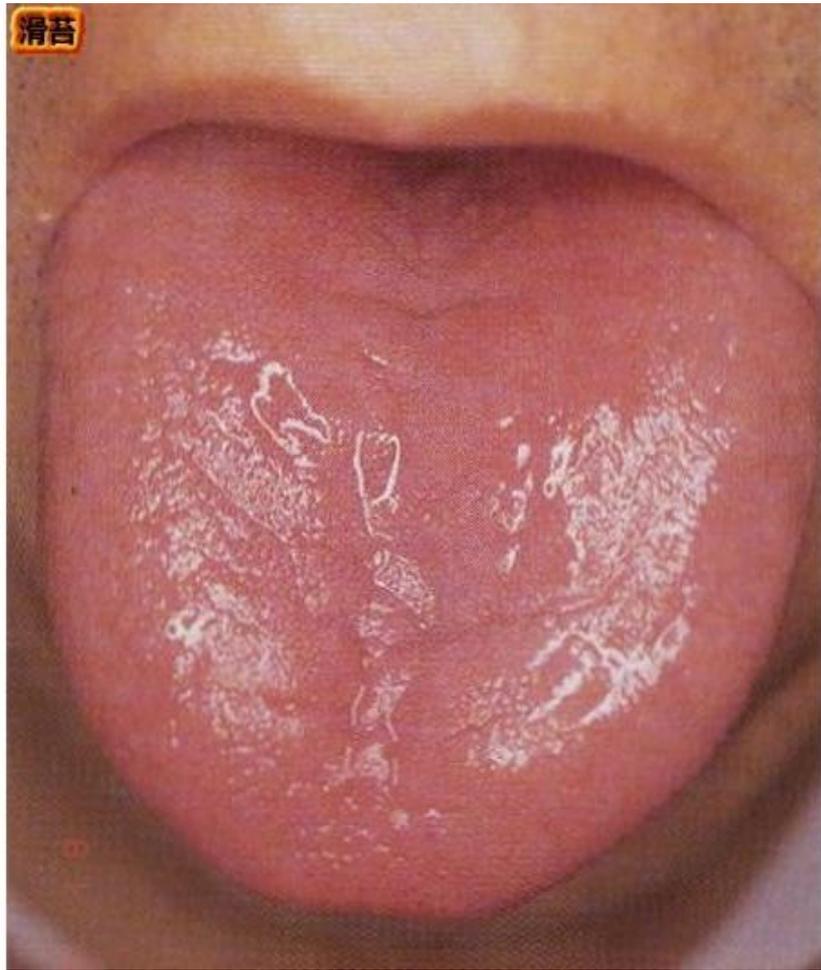
舌苔的觀察



正常舌：舌淡紅，苔薄白。



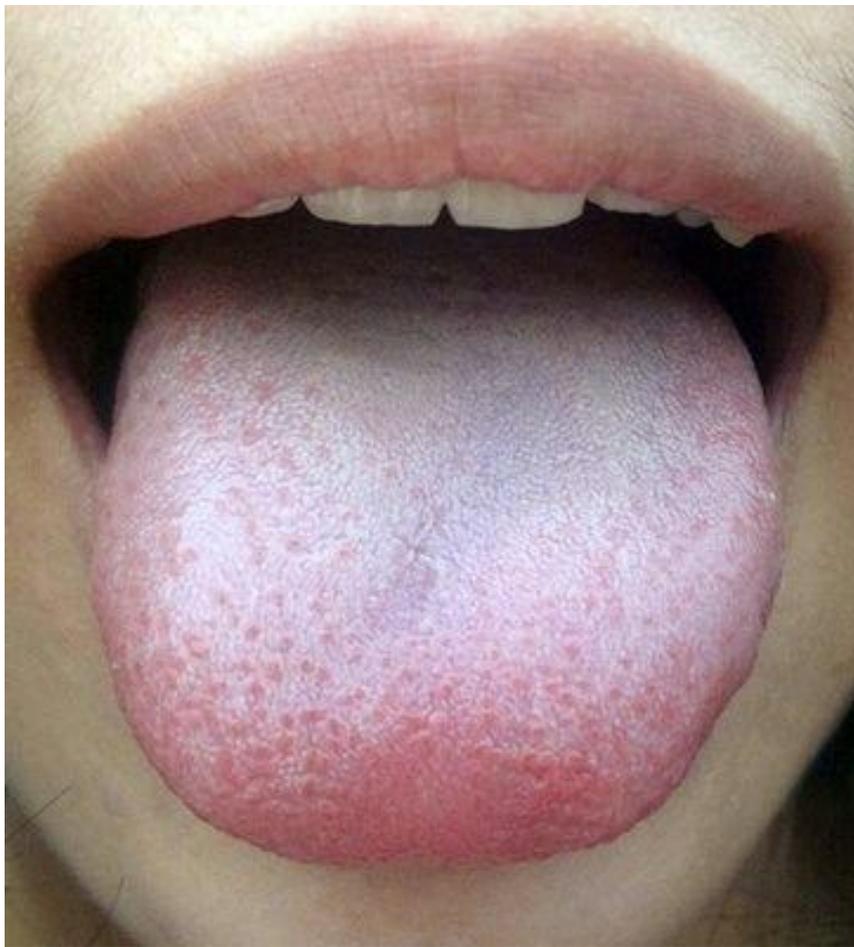
無苔 / 厚苔



滑苔 / 燥苔



白苔 / 黃苔





岐黃醫道 浩瀚無垠 權威專業 經典再現

病從口入～

談飲食與胃腸保健

四氣

薬食の温める・冷やす性質



※さらに細かく、大寒、大熱、微寒、微温などがあります。



岐黃醫道 浩瀚無垠 權威專業 經典再現

寒涼

溫熱

平和

寒涼物

- 降低身體熱能及體能
- 虛寒體質、呼吸道疾病、腸胃機能障礙忌食
- 寒性：冰品、西瓜、水梨、柚子、橘子、奇異果、火龍果、椰子、香蕉、竹筍、大白菜、蘆筍、蛤蜊、海帶、青草茶等。
- 涼性：番茄、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、茄子、空心菜、芹菜、瓜類、菊花茶等。

溫熱物

- 增加身體熱能與體能
- 燥熱性體質、發炎性疾病忌食
- 辛辣物：辣椒、大蒜、薑、洋蔥、香菜等
- 燥熱物：烤炸物、煙燻物、韭菜、羊肉等
- 刺激性：咖啡、菸、酒、醃製品等
- 發性：芒果、香菇、竹筍、鴨肉、鵝肉等
- 其他：龍眼、荔枝、櫻桃、榴槤、水蜜桃等
- 藥燉補物

飲食以平和尤佳

- ◎水果：芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、百香果、李子、棗子等
- ◎蔬菜：四季豆、紅豆、黑豆、黃豆、碗豆、木耳、山藥、馬鈴薯、地瓜、青江菜、小白菜、高麗菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜、金針菇、甜椒。
- ◎其他：雞肉、魚肉、豬肉

五味四時與臟腑





岐黃醫道 浩瀚無垠 權威專業 經典再現

酸：肝
苦：心
甘：脾
辛：肺
鹹：腎

酸

收斂固澀

肝 一 膽

春

怒

苦

清熱瀉火

心 — 小腸

夏
喜

甘

補益和中

脾 — 胃

長夏

憂思

辛

行氣活血

肺 — 大腸

秋

悲

鹹

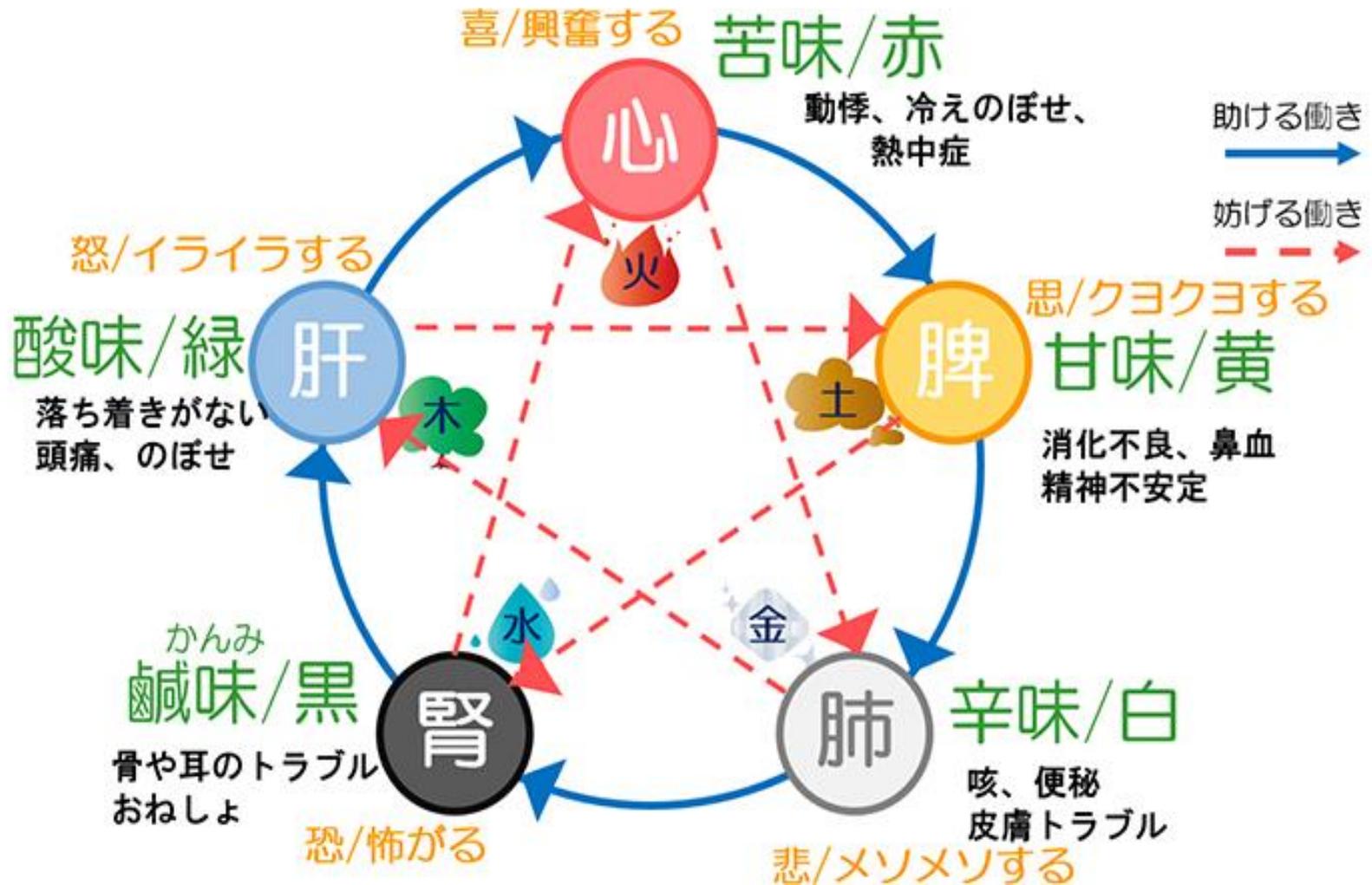
軟堅散節

腎 一 膀胱

冬

恐驚

五色食物與臟腑





岐黃醫道 浩瀚無垠 權威專業 經典再現

青：肝

赤：心

黃：脾

白：肺

黑：腎

綠色食物

- 提高肝臟機能
- 促進身體排毒



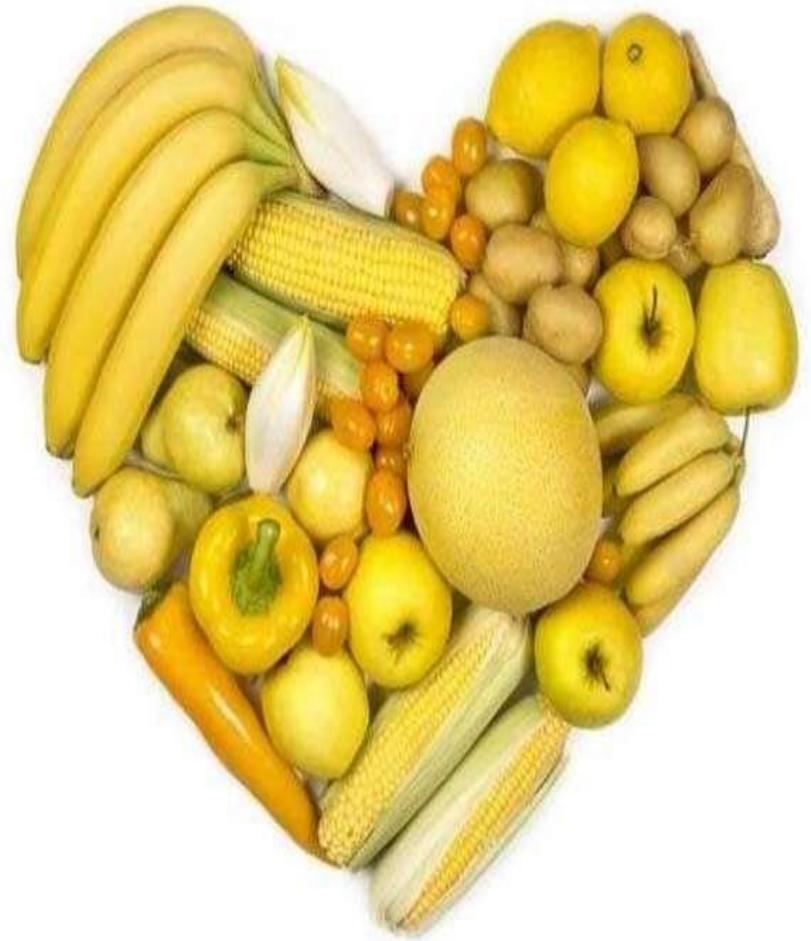
紅色食物

- 養心
- 補血
- 活血
- 消炎



黃色食物

- 健脾胃
- 促進新陳代謝



白色食物

- 潤肺
- 益氣



飲食不節 習慣不佳 百病叢生

- 勿過飢過飽
- 勿急食損脾
- 勿久坐久臥
- 勿好食發物
- 宜注意保暖
- 宜控制濕度
- 宜作息規律
- 宜適度休息





岐黃醫道 浩瀚無垠 權威專業 經典再現

提升腸胃機能的穴位按摩

足三里：胃經



內庭：胃經



豐隆：胃經



中脘：任脈



三陰交：脾經



合谷：大腸經



內關：心包經



四縫穴



大腸穴



止瀉穴



謝謝聆聽

岐黃醫道 浩瀚無垠 權威專業 經典再現

