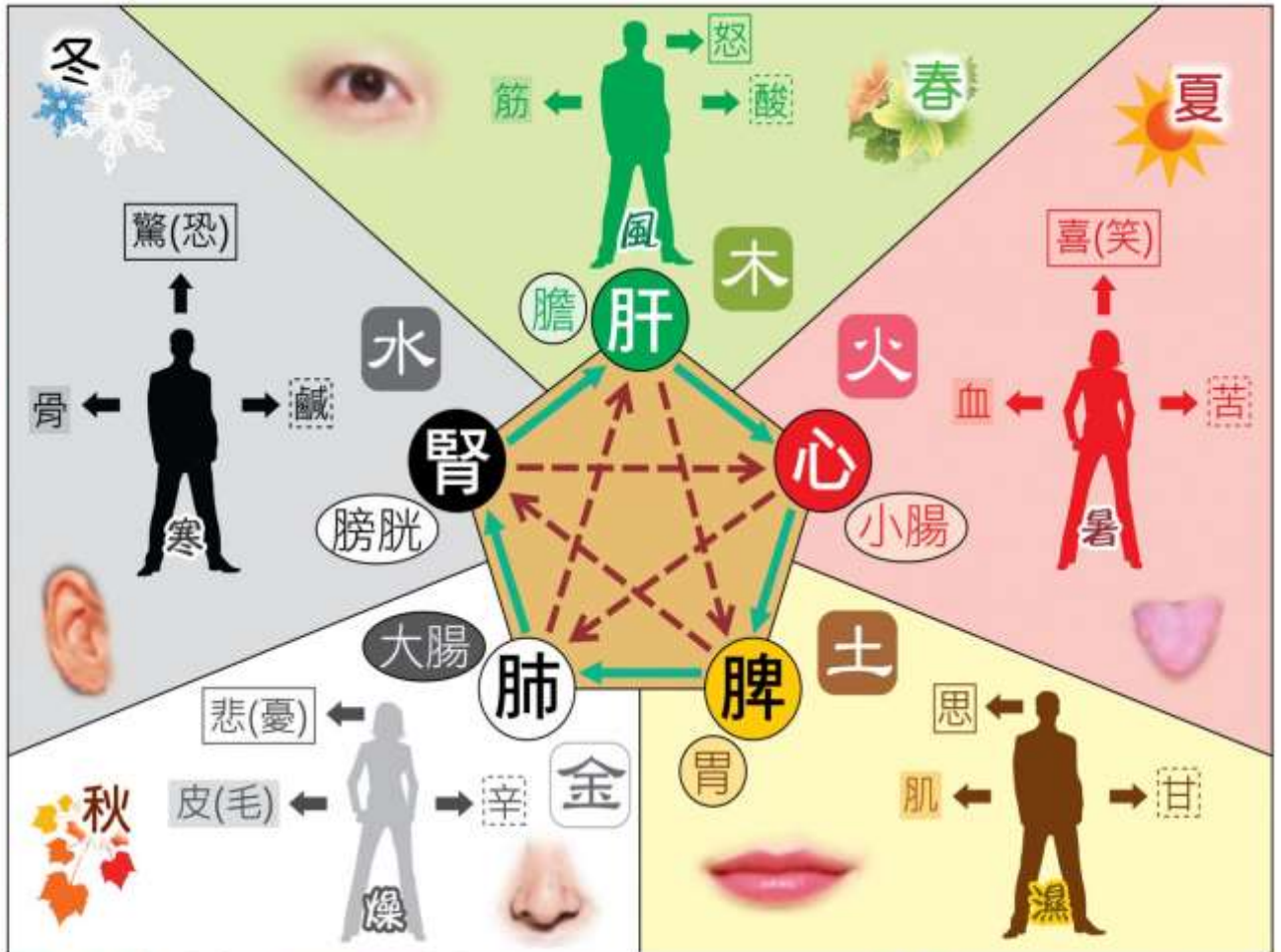


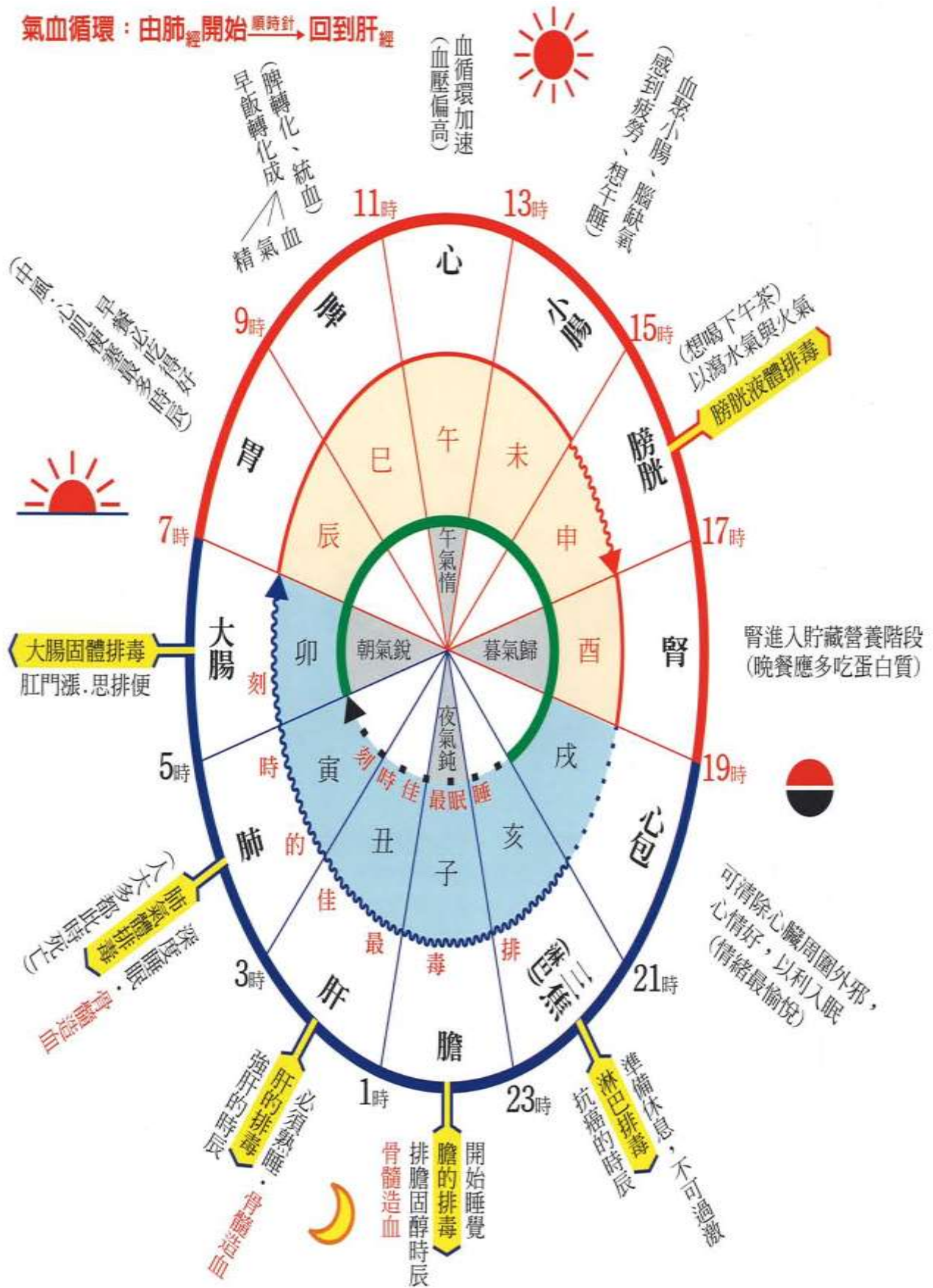
陰陽五行圖示



港思中醫診所 編製
GLORY-IN CHINESE MEDICAL CLINIC

五味養生					
	酸	苦	甘	辛	咸
五谷	麻(天津紅豆)	麥(小麥不是麥片)	糠米飯(東北大米)	黃黍(大黃米)	大豆(黃豆)
五果	李	杏	棗	桃	栗子
五菜	韭菜	薤(野蒜苗)	葵(秋葵)	葱	藿(豌豆苗)
五色	赤色	黃色	青色	白色	黑色
五宜	心病者宜食酸味食物	脾病者宜食苦味食物	肝病者宜食甘味食物	肺病者宜食辛味食物	腎病者宜食咸味食物

氣血循環：由肺經開始 順時針 → 回到肝經



关于吃水果的问题

医圣张仲景的《伤寒论》里，对病人很重要一条饮食禁忌就是忌生冷。之所以要忌生冷，是为了保护人体之阳。治病，不能只依靠药物，更需重视生活习性。我们在生活习性上，有太多的误区，它们直接会导致疾病。比如多食水果，水果便是最典型的“生冷”。

- 病人出院时，医生总会告诫，多吃点水果。几乎所有的养生专家，所有的养生节目，都是一个声音：多吃水果。有人还编成口号：“一天几个水果，医生找不到我。”前不久我还看到某医学权威在网络上宣称空腹吃水果是治疗癌症的绝招。这很明显是很荒谬的**空腹吃水果，是会伤脾胃的，而且伤得很厉害**。中医治病，第一个原则就是建中，也就是建立脾胃中土的功能。脾胃为后天之本，人体的发动机，其功能不好，饮食不吸收运化，哪来的气血和机能抗病？可很多人居然相信水果多吃是有益无害的。当普通人的生活，被莫名其妙的专家们掌控着发言权，通常意味着灾难。
- 水果中有很多是寒凉的，久食、大量吃损伤脾阳
- 目前我们大多数人，心浮气躁，心气沉不下来，形成上热下寒的状态，上面热燥，下焦却寒凉，吃用寒凉的水

果虽然当时心中舒服，但牺牲的是自己的肾阳，时间久后最终会导致脾肾阳虚，女的会月经不调、子宫长肌瘤、脸上长斑；男的会腰痛、腿沉、腰椎间盘突出，很多患者长期大便稀塘、冬天双脚冰冷、下肢静脉曲张等，无不与进食寒凉的食物有关。

- 民间有句俗语：病号不忌嘴，大夫跑断腿。寒凉的水果天天吃，服用再多的药物也是枉然啊
- 病人会说：水果加热了能吃吗，加热了就不寒了嘛！
- 寒性水果加热了改变不了水果的寒性，就好比 we 喝菊花茶，虽然是用开水泡茶的，喝起来烫嘴，但它还是下火的，寒性的，因为它的药性是寒凉的。
- 寒性水果加热了改变不了水果的凉性，除非你放一些生姜黑胡椒、肉桂、八角之类的温性调料，与水果一起加热，但这样的水果还好吃吗？

第四：建议病人少吃水果、戒掉水果的原因

少吃水果、戒掉水果的出发点是希望如今“把水果当饭吃”的饮食习惯回归到以“五谷为养”的饮食基础。

- 首先来看，宣传吃水果对身体好的多为西方人，他们的祖宗也是吃肉长大的，他们的膳食中以各种肉类、奶制品为主，而且喜饮酒、咖啡之类，蔬菜很少，所以卫生舆论呼吁多吃水果蔬菜来减少肥胖问题、使身体更健康。
- 而中国人的祖先是吃素为主长大的。现代中国人父辈中，有谁听说是吃肉长大的？那时候有菜里有点肉星都是奢

望。中国人的体型相对于西方人而言多为偏瘦小，既不适合大量吃肉，也不适合把水果当饭吃。尤其是现代女性，为了苗条、美丽，使劲地吃水果，结果把皮肤吃得发黄、无光泽，还长着雀斑

为什么要少吃水果？

水果以寒凉居多，久食、大量吃伤脾阳。而现代人，因为多吃冰饮冷、吃多垃圾食品、压力劳累、抗生素滥用等诸多因素，体质普遍偏寒。所以偏寒凉的水果对于今天人们的体质，多吃是要慎重的。如今人们大多心浮气躁，总吃寒凉的水果虽然当时口里舒服，但代价是耗了自己的脾阳肾阳，时间久后最终会导致脾肾阳虚，女的会长斑发疹、月经不调、宫寒不孕、甚至患子宫肌瘤。男的会患鼻炎、胃痛、腰痛、体倦、易感冒、便溏、畏冷、下肢静脉曲张等。其实几乎所有的疾病都和我们的脾胃功能有直接或间接的关系。寒凉的水果天天吃，伤了脾胃和阳气，服用再多的药物也是枉然。

水果营养多吗？

我们说某一样食物有没有营养。前提应该是它能被脾胃顺利消化吸收。冰冷的水果进入腹中，我们还没来得及吸收水果的营养，水果首先却耗了我们的阳气和气血。

- 对于阳气足的年轻人来说，吃水果时被耗阳的感觉可能还不太明显。对于病人和体弱的中老年人来说，就很敏感了。他们常常水果一下肚，就感觉腹部冰凉甚至疼痛。
- 有病人问，水果不是维生素多吗？我说蔬菜就有大量维生素，吃水果，搞到大便不成形，连正常的营养都吸收不了，维生素再多有什么用呢？如果一个人吃水果吃到连常规的食物都不能很好的消化吸收了，营养价值高意义何在？

水果怎样吃最合理

平时胃口好，消化能力强，多食怕热的人适当吃点水果是很好，可以稍制脾胃的亢盛，减少内热。酒肉偏多的人，体质热的人，或者得热病的病人是可以适当吃的点水果的。但也不是吃得越多越好，生冷吃多了，对什么体质的人都会伤脾胃的。古人很注重这一点，空腹不吃水果，体弱者不吃水果，小孩老人也不敢给太多的水果吃。现在是没有这些观念了。对于虚寒而又嘴特别馋的病人，我只能让一步：实在想吃点水果，就少量的用开水泡一下或煮一下，可以稍制其寒凉。

其实提倡多吃水果，最初是西方观点。西方人体质偏热。他们的食物又以各种肉类、奶制品为主，蔬菜很少，所以胃热血热是他们的的主要症型。在清代的时候，我们就有出口清肠胃积热的大黄去英国。他们的观念是多吃水果可减

少肥胖问题，使身体更健康。我们是不能不顾自身体质完全照搬过来的。

正确的睡眠是人体最好的补品

- “药补不如食补，食补不如睡补。”可见，睡眠为第一大补。俗话说“一夜好睡，精神百倍；彻夜难睡，浑身疲惫。”因此，睡觉质量好坏与人体健康有很大的关系。那么怎么睡觉最补呢？
- **睡眠为第一大补告诉你怎么睡觉最补**
老子讲“一阴一阳谓之道”。通俗来讲，睡觉是人修养生息养精蓄锐的过程，是收藏、吸收能量的过程；白天工作、学习则是释放能量的过程。阴阳各半，缺一不可。

睡觉时间

- 最佳睡觉时间应该是亥时(21-23 点)至寅时(3-5 点)末，也就是在晚上 21 点睡下，早晨 5 点起床。亥时三焦经旺，三焦通百脉，此时进入睡眠状态，百脉可修养生息，可使人一生身无大疾。百岁老人有个共同特点，就是亥时睡，寅时起。可惜现代人很少能够做到，所以大街上脸色红润的人越来越少。女性若想长久保持睡颜姣好，就应早睡早起
- **夜里睡得晚易伤胆，还会患抑郁症**
- 由于人的细胞 100 天左右更新一次，故古代养生家讲：“睡

觉为养生之首，一夜不睡，百日补不回来”。另外，经常夜里睡得过晚会伤胆气，严重者会患抑郁症。《皇帝内经》云：“气以壮胆。”“十一脏腑取决于胆”人体五脏六腑之气都取决于胆，取决于胆气的生发，如果胆气能够生发起来，身体就不会受到影响。23点至凌晨一点是子时，胆气最旺。人在睡眠中蓄养胆气，不睡觉就会消耗胆气，严重者出现“抑郁症”做事也会缺乏胆量。

- 子时不睡，除造成胆汁新陈代谢不利外，还可造成贫血、供血不足。胆虚上不明目，血虚下不养筋，形成目倦神疲、腰膝酸软之症。肝胆在无形中为青色，子时不睡面色易返青、丑时未睡面色则易铁青。肺在无形中为白色，寅时未睡面色就易青灰。

起床时间要顺时

凌晨3点是一天的“立春”，6点是一天的“春分”。天地在3点醒了，人体的细胞在这个时空感应下也醒了。在每天3点到5点之间醒了无须再睡，有时候反而越睡越累。天醒人不起床，也如同“拔河”，人是拔不过天地的。5点前还没有起床，6点“春分”人的神就出不来，使人精神不足。

如果晚上睡得过晚会耗杀阳气，早上起得过晚会封杀阳气。这叫“双杀”。因此，即使睡晚了，早5点前也要起，中午补个觉，防止“双杀”。