

medical / October 04, 2009 04:18AM

[陳潮宗：上班族五臟養生法](http://www.drchen.com.tw/beautyhealth/acadyma.htm)

[Source: <http://www.drchen.com.tw/beautyhealth/acadyma.htm>]

上班族五臟養生法

陳潮宗

一、順應四季調五臟

對現代人來說，健康是贏得一切的基石，如果失去了健康，擁有一切也是枉然，所以「養生風」正流行！著名明代大醫學家張景岳說：「春應肝而養生，夏應心而養長，長夏應脾而養化，秋應肺而養收，冬應腎而養藏」，春季適合養肝，夏季應養心，秋老虎之時節應養脾，秋季應養肺，冬季應養腎，就是說人體五臟的生理活動，必須順應四時陰陽的變化，才能與外界環境保持協調平衡，讓健康永遠跟隨著你！

二、影響五臟健康的因素

古代醫學中即認為，人體之所以會被疾病侵犯，不外乎有下列幾項因素，例如七情的內傷—忿怒、喜悅、憂思、悲傷、恐懼、驚嚇，飲食不節—如嗜食過酸、過苦、過甜、太辣、太鹹的食物、食量不均衡以及不清潔的食物等，和外邪的侵犯—傳染疾病、寒冷的天氣、酷暑熱氣、悶濕的環境、乾燥的氣候、瘟疫等等。隨著時空背景的轉換，雖然現代的物質條件比古代更進步了，可是生活中影響健康的因素，不外乎是以上種種的延伸，檢閱上班族的生活習慣，十之八九都會傷害五臟，莫不令人捏一把冷汗。下面我們就來一一的檢查，會影響五臟健康的生活習慣。

上班族易傷肝之生活習慣

1. 過度勞累，時常心情鬱悶者，會減少肝臟的血流量，而不能營養肝臟細胞。
2. 辛辣、油炸及酒精等刺激物，均會對肝臟產生不良影響，而辛辣、油炸食物等，會燥火動肝，損耗肝因。
3. 食用過多的高蛋白質，像牛肉、豬肉、……等，均會增加肝臟的負擔。
4. 食物中含有較多的防腐劑，會漸漸損害肝臟健康。
5. 咖啡因過多，增加肝臟的負擔，使肝臟過勞。

上班族易傷心之生活習慣

1. 時常以消極、悲觀的態度過日子，每天疑神疑鬼。
2. 有冠心病的患者包括心衰竭、心肌梗塞、狹心症或心絞痛、缺血性心肌症等，冬天不注意保暖工作，平時抽煙、心情緊繃。
3. 事事要求完美。
4. 暴飲暴食，且飯後立刻從事戶外活動。

5. 喜好忽冷忽熱的三溫暖。

上班族易傷脾之生活習慣

1. 食用過多冷冰的食物，傷害脾胃功能。
2. 精神過度的緊張。
3. 工作勞累。
4. 飲食生活不節。
5. 環境與氣候溫度、濕度多變，對於脾臟是一種極大的負擔。

上班族易傷肺之生活習慣

1. 在氣溫低的時候，不注意頸部及腳部適當的保暖。
2. 由於「肺屬嬌臟，喜潤而惡燥」；因此喜愛炒、炸、辛辣、菸、酒之類的食品，皆傷肺。

上班族易傷腎之生活習慣

1. 怒傷肝，思傷脾，思傷肺，「恐傷腎」，「恐」包括驚恐、恐懼，或是長期處在某種壓力下導致恐懼的情緒，都會造成腎臟的負責。

三、上班族五臟養生穴道與茶飲

除了要避免種種傷害五臟的生活習慣，上班族可以在午休時、下班後或睡前，任何零碎的時間，只需要 5-10 分鐘，用原子筆頓（尾）端按壓穴道，每個穴道一次按壓 5 秒，約按個 10 次，5-10 分鐘後，再深呼吸喝口溫開水，就能舒通五臟之氣血；或是在家中煮好一鍋藥茶，用水壺攜帶一天份上班，在工作之餘以藥茶保健五臟，不但健康百分百，還能提振精神，增加工作效率！

1. 肝臟

肝俞

取穴法：正坐，俯臥，第九胸椎之下是筋縮穴，外開 1.5 寸處取之。

臨床應用：肝俞主瀉五臟之熱及發炎，並舒通肝氣。

膽俞

取穴法：正坐，俯臥，第十胸椎，外開 1.5 寸處取之。

臨床應用：肝膽慢性病，消化不良，胸悶胸痛。

2. 心臟

心俞穴

取穴法：第五胸椎脊突下，向兩邊旁開 1.5 寸。

臨床應用：健忘、心煩、易受驚嚇者，可以常常按摩、摩擦此穴，暢通心之氣血，也可用灸法或熱治療，補心之氣。

手神門

臨床應用：伸手，掌心向上，小指與無名指側。

取穴法：神門穴是精氣神的「神」之進入處，神門穴通暢則心靜神寧，同時治心臟疾病之要穴，有調節內臟器官之作用。

3. 脾臟

脾俞穴

取穴法：第 11 胸椎骨兩側 2 指幅處，或兩手貼緊後，手肘連結至背椎的位置。

臨床應用：舒通脾臟之氣，調養身體虛弱食慾不振、消化類毛病。由於經常刺激「脾穴」，有防「痰」、防「泄」、可「衛」、可「濡」，和能攝、能壯等作用，用以「未病預防」及「復元調養」。

三陰交穴

取穴法：正坐垂足或仰臥，在脛骨後緣，在內踝骨上 3 寸處。

臨床應用：有補脾胃，助運化，通經活絡，調和氣血作用。是氣、血兩補之要穴。它是脾、肝、腎三脈之會穴，所以補脾之中，間接可補腎陽、養肝陰。

4. 肺臟

督脈

取穴法：從頭頂的百會經過背部正中線、背脊處，一直線到肛門處皆為督脈。

臨床應用：背部是人一身之陽「督脈」的所在，可用按摩、或曬太陽及加穿衣服的方法，保持背部溫暖，可使陽氣暢達全身，起到增強免疫力、防病、治病的功效。

5. 腎臟

太谿穴

取穴法：足內踝旁開一寸凹陷處。

臨床應用：腎經走的路線，可以促進腎臟血流，保固腎臟。

足三里

取穴法：膝下三吋，脛骨外側旁開一吋。

臨床應用：增進腸胃消化吸收能力，保固腎臟，增強抵抗力。

腎俞穴

取穴法：腰部腎臟處，脊椎旁開一吋半。

臨床應用：增進腎臟血液循環，緩解腰背酸痛，小便白濁。

三花清肝茶

適用：時常熬夜、加班，眼睛常覺得熱，視覺有時糊糊者，心情不是很舒暢者。

原料：取菊花、金銀花、茉莉花各一克。

製作：沖熱開水 500 cc，當茶頻頻飲用。

功效：養肝、護肝；適度飲用「三花茶」可改善口苦咽乾症狀。

洛神紅莓茶

適用：工作忙得不可開交，應酬多、飲食多油膩者。

原料：洛神花 8 朵、蔓越莓果汁 350 cc、蘋果 1 顆。

製作：

1. 蘋果洗淨去皮切小塊。
2. 洛神花加入蔓越莓果汁與水各 350 cc，煮出蘋果味道即可。

功效：洛神花可以降血壓、保護心血管系統，富含維生素 C，維生素 C 易因熱與久放而氧化，所以此茶要趁新鮮喝。

糙米黃豆漿

適用：上班時常腸胃吸收不佳、易腹瀉，或放假過後一上班，氣色就很差者。

原料：糙米粉 2 湯匙、豆漿 350 cc。

製作：將溫熱豆漿加入 2 匙糙米粉，攪拌均勻即可。

功效：豆漿最大的優點是很容易被腸胃消化、吸收，且富含蛋白質；糙米含有豐富的天然植物纖維，可促進腸道蠕動

，增加飽足感，使腸內宿便易於排出。

百年好合

適用：適合一上班或進入室內易乾咳、口鼻咽乾者。

原料：百合 200g、蜂蜜適量 30 公克。

製作：

1. 百合先用清水浸泡一夜，再用武火燉爛，待百合融化後，濾渣。
2. 再加入蜂蜜拌勻，慢火熬成糖漿。

功效：可養陰潤肺止咳；蜂蜜補肺潤中、潤肺滋養作用；注意，有外感發熱、胃寒、消化不良者慎用。

助腎首烏茶

適用：工作到了下午，常常開始覺得頭暈，或是腰膝酸軟無力者。

原料：何首烏 20 公克、紅棗 10 顆。

製作：將鍋中放入 800 cc 的水，再放入原料，以大火煮滾後，再以小火煮 20 分鐘即可，一天一杯，也可以一次煮 3-4 天份放冰箱儲藏，要喝的時候再溫熱。

功效：可補肝益腎、延緩老化，治療腎虛的頭暈、腰膝酸軟無力。

五、金錢在握，不如健康一生

常聽到「萬貫家財，不如一技在身」，其實有句話更貼切——「金錢在握，不如健康一生！」我們看到愈有越多財富、權力、地位、事業，愈是注重養生，因為這些「成功者」都了解擁有健康才能擁有一切！

對於養生，一定要破除花大錢、花時間的迷思，只要建立養生觀念，其實隨時都可以養生，而且人人都可為之。
