

中醫養生與保養的秘密

主講： 林佳宏醫師

現任： 昀璟堂中醫診所 院長

學歷： 中國醫藥大學中醫博士
陽明大學生化所碩士
中國醫藥大學中醫學士

彰化縣健康自癒推廣協會

經絡養生

■ 當今醫生愈多、醫院愈多、病人也愈多

從20世紀後期，雖然科技醫學大幅進步，但各種慢性病和生活習慣病，困擾著大部分中、老年人。(吃老有三壞)

有70%以上的人屬於亞健康狀態，或自覺或經過檢查，常有一種或多種不同的慢性病（潛伏性疾病）。(夫妻同心齊力斷金)

■ 俗話說：「治病不如防病。」

近年，吹起一陣「經絡養生」風潮，教人DIY敲打經絡、按壓穴位的養生書佔據暢銷排行榜。

不必打針吃藥，只需每天10~20分鐘敲經按穴，就能身體無病、延年益壽，甚至解決困擾多數現代人的肥胖、痠痛、疲勞、失眠、便秘等健康問題。



經絡暢通，病不上身

■ 正確經絡養生方法，才能達到保健功效！

古代的醫學家說：「治病不明經絡，開口動手即錯！」

■ 你最想知道的經絡養生疑問：

常敲膽經可以瘦大腿，真的嗎？

足部按摩治百病，愈痛愈有效？

扭轉脖子，發出「喀、喀」聲是對的嗎？

挑按摩椅，愈貴愈好嗎？(病患哀哀叫要先叫針比較不酸)



經絡暢通，病不上身

■ 經絡暢通，病不上身；「不通則痛，不通則病。」

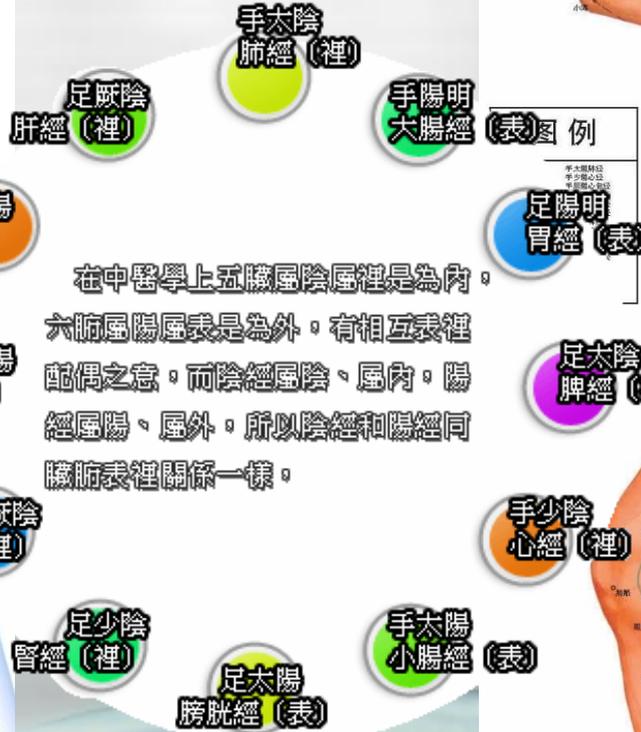
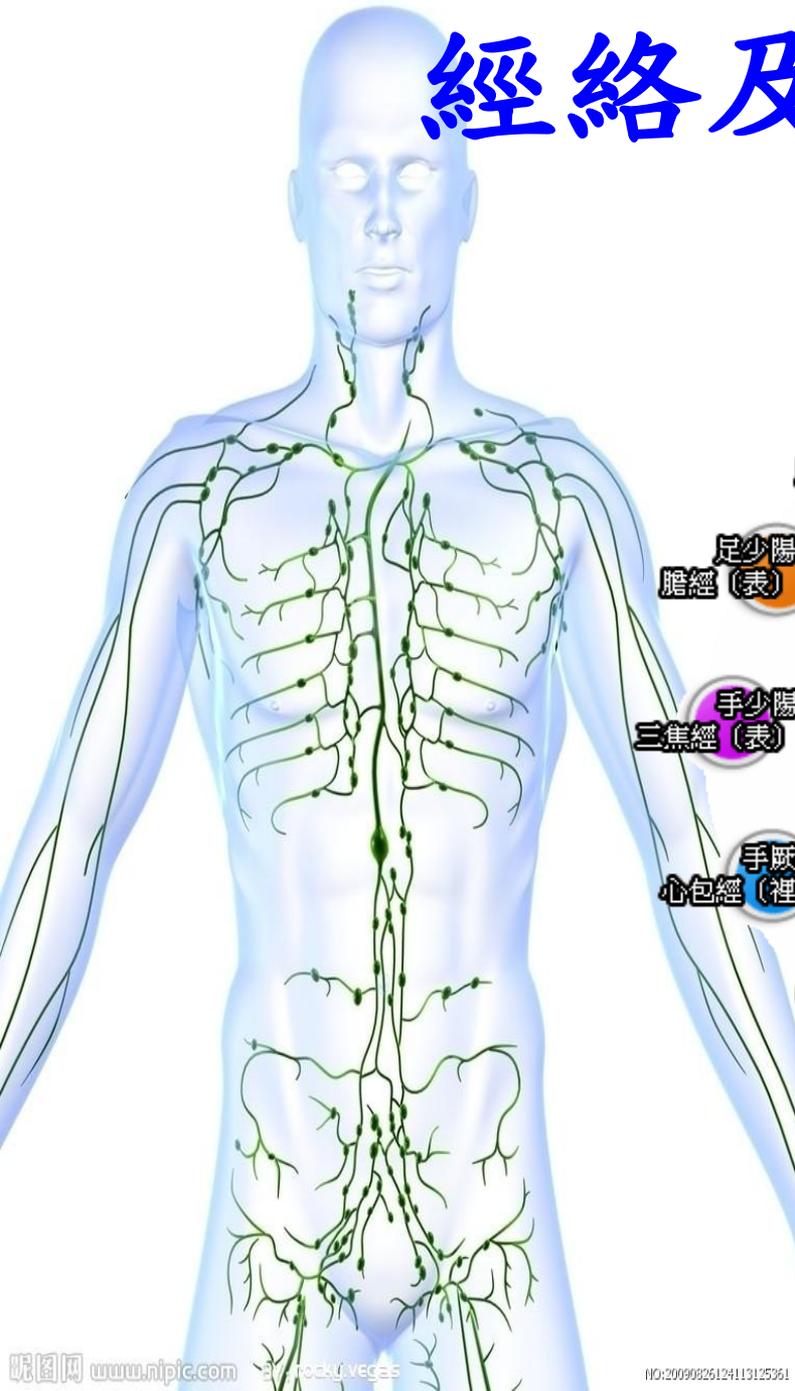
《靈樞·海論》：「夫十二經脈者，內屬於臟腑，外絡於肢節。」

「經絡」在體內屬絡五臟六腑，在體外遍及全身，舉凡頭面軀幹，四肢百骸、五官九竅及皮肉筋骨等組織器官間，通上徹下無所不至，負起溝通上下內外的聯繫工作。

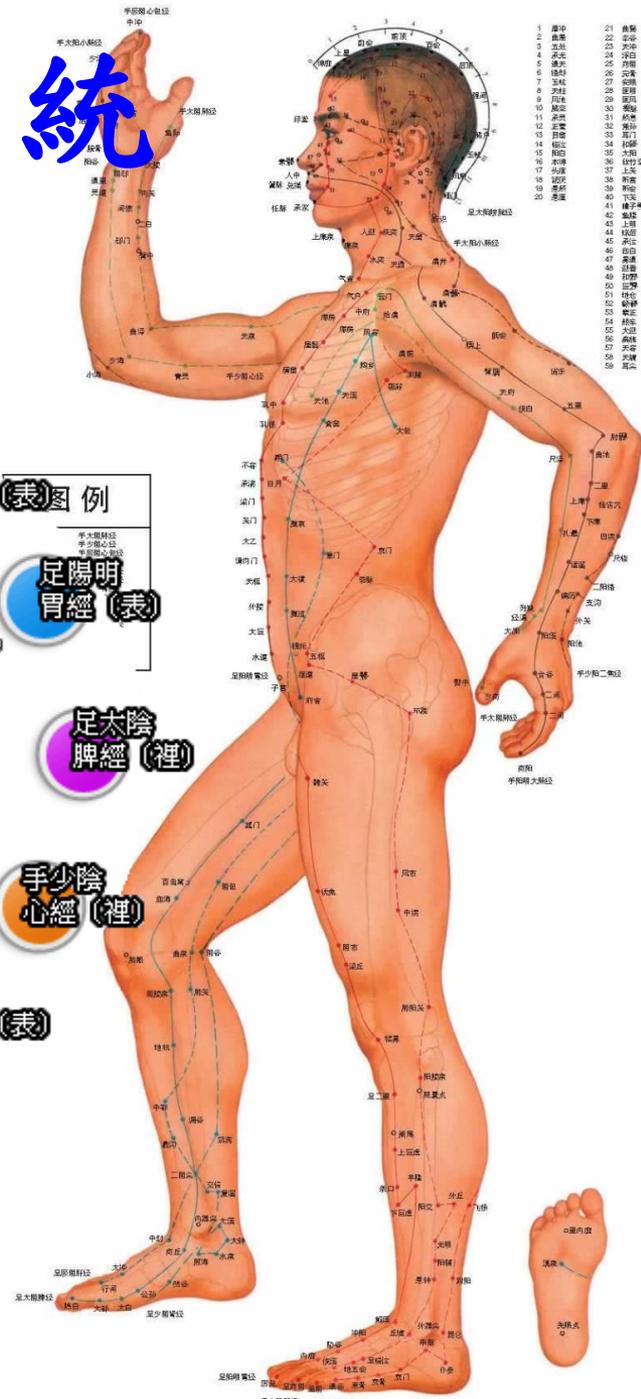
經絡系統中的氣血運行如果出現阻滯，則人體此一小宇宙將喪失平衡狀態，進一步可能衍生各式各樣的疾病。

(機車醫師：中醫最機車的工作，病人哀叫還要給錢說謝謝；捕魚斷牙阿伯)

經絡及淋巴系統



在中醫學上五臟屬陰屬裡是為內，六腑屬陽屬表是為外，有相互表裡配偶之意，而陰經屬陰、屬內，陽經屬陽、屬外，所以陰經和陽經同臟腑表裡關係一樣。



1	中府	21	臑會
2	雲門	22	手少陰
3	天府	23	少海
4	鬼臈	24	浮白
5	鬼臈	25	天柱
6	鬼臈	26	完骨
7	鬼臈	27	耳門
8	鬼臈	28	上髎
9	鬼臈	29	中髎
10	鬼臈	30	下髎
11	鬼臈	31	臑會
12	鬼臈	32	臑會
13	鬼臈	33	臑會
14	鬼臈	34	臑會
15	鬼臈	35	臑會
16	鬼臈	36	臑會
17	鬼臈	37	臑會
18	鬼臈	38	臑會
19	鬼臈	39	臑會
20	鬼臈	40	臑會
41	臑會	42	臑會
43	臑會	44	臑會
45	臑會	46	臑會
47	臑會	48	臑會
49	臑會	50	臑會
51	臑會	52	臑會
53	臑會	54	臑會
55	臑會	56	臑會
57	臑會	58	臑會
59	臑會	60	臑會

經絡：經脈；絡脈

- 「經絡」，肉眼看不見的網絡系統，由經脈及絡脈組成。

經脈：直行身體的主幹，有12條正經聯結成環狀系統，另外還有奇經八脈

絡脈：橫行的支幹。

經脈及絡脈彼此相互聯繫，形成「氣」（能量）、「血」（滋養物質）循環的網絡，並聯絡著體表、四肢、與臟腑，維持正常生理功能。

- 保持經絡暢通是中醫養生保健的最高原則

如針灸、氣功、太極、武術，及推拿、敲打、按穴位、刮痧、拔罐……，無一不在促進經絡暢通。



自癒整體法

□ 康銘文 老師

• 中山醫學大學附設醫院復健科物理治療師

• **自癒整體療法**—結合中、西醫療之整體概念，取其精髓而創新的療法，透過了解自我身心狀態，以自我整體方法，以達自癒效果，常保健康。

• 生病看醫生，健康靠自己。健康是你的權利，保健是你的責任。



自癒整體法

■ 小確幸；由保養到治療；由點到線到面

疏通經絡的方法醫師專家一致認同，自己動比別人替你推拿按摩好，而且最好選擇有助放鬆的全身性活動。

運動例如游泳，可訓練肌肉力量，藉活動伸展某些部位的肌肉，那些地方的經絡同時也會被打通。

練氣功是疏通經絡最重要的方法之一，同時修習「靜功」（如坐禪）和「動功」（如太極），配合細、慢、勻、長的呼吸吐納，達到定心、放鬆，同時活動身體的效果。

按摩拍打按揉，某條經絡或穴位。氣血也就不易阻塞。

經絡同時也會被打通。（例如：百會穴-治療頭痛失眠；
三陰交 血海-痛經，月經不調）

■ 不用記經絡穴位的自癒整體法



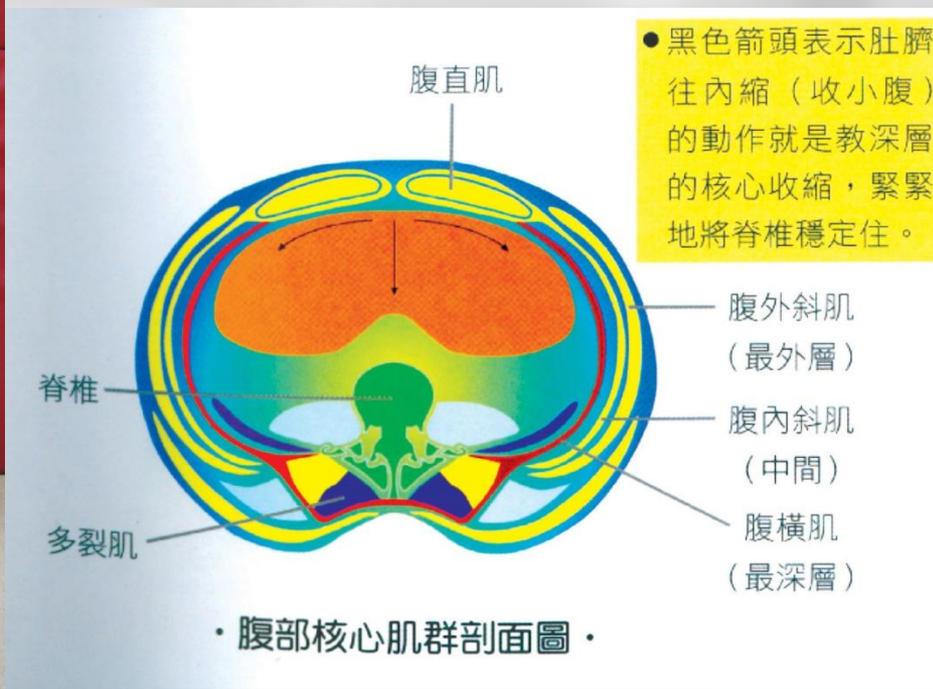
葉靜華老師資歷：

- 現任：奇美醫學中心醫學研究部副研究員
大葉大學藥用植物與保健學系/所 副教授
- 學經歷：長榮大學醫學研究所副教授
國立成功大學基礎醫學研究所博士



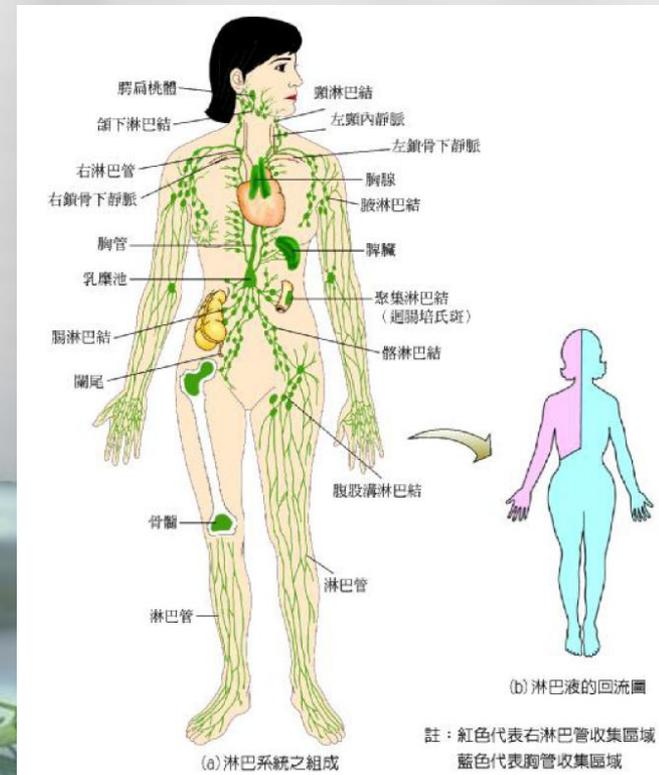
1. 腹式呼吸

深呼吸方式為鼻吸氣至丹田隆起，嘴巴緩慢吐氣並肚臍內收，重複5次。



2. 深層淋巴結清空動作

深層淋巴結清空動作：起始動作開始，雙手呈投降狀，深吸一口氣，憋住氣用力抱胸之動作且順勢彎腰，然後再吐氣放鬆回到起始動作，重複5次。



3. 深層淋巴結按摩

- 按摩鎖骨上方淋巴結：以畫圈方式進行，每邊各10次。



- 4. 按摩腋下淋巴結：以畫圈方式進行，重複10次。



4. 繞肩運動

- 繞肩以向後畫圈方式進行，重複10次。



5. 頸椎牽張運動

- 坐姿低頭雙手抱頭，以手掌將頭往上牽引，並繞8字旋轉，重複10次



6. 頸椎旋轉運動

- 坐姿低頭一手扣住頸椎，以另一手旋轉加壓，維持10秒；左右各一次



7. 擴胸及肩胛鬆動術

- 雙手抱頭手肘打開，肩胛後收，然後雙手慢慢打開並旋轉肩胛10次



9. 伸展上臂運動

(鬆動頸椎第五、六神經)

- 站姿單手伸直壓牆，身體向外伸展維持10秒；左右各一次





10. 轉頭運動

- 保持肩膀放鬆，將頭以順時針與逆時針方向畫圈，左右邊 各5次。



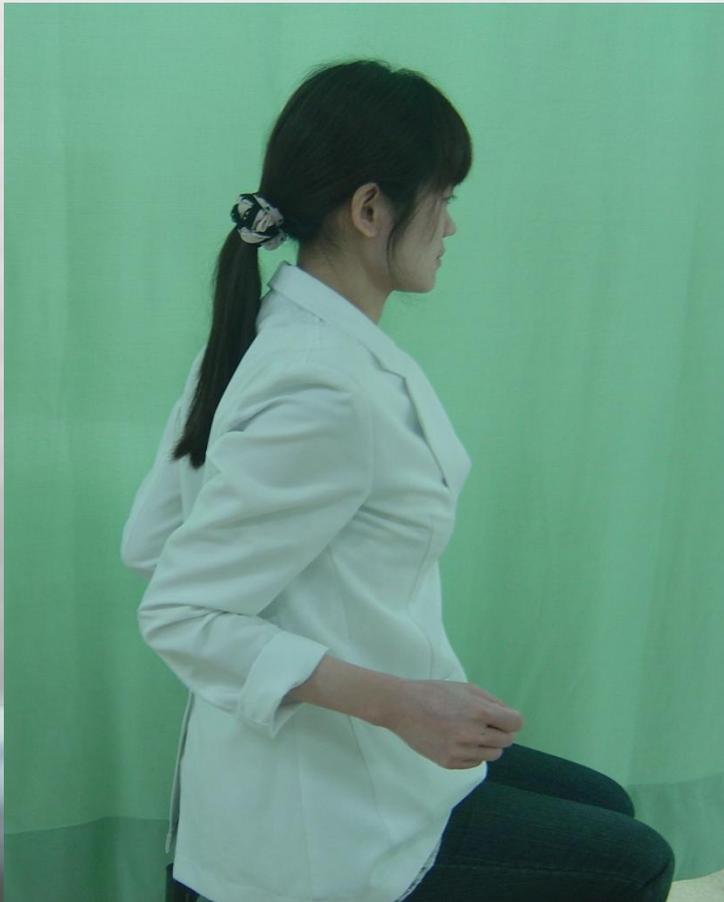
11. 聳肩運動

- 身體挺直，肩膀上聳再放鬆，重複5次



12. 手肘內夾運動

- 兩邊肩膀放鬆，起始動作開始，兩手肘往背部後側夾再放鬆，重複5次。



13. 手肘運動

- 双手摸同側肩膀，再回到原位，重複5次。



健康自癒推廣協會

團練班104/7-104/8王寶連、李嬌鸞 (104-1期)

Facebook：彰化縣健康自癒推廣協會

堂次	日期		講師
1	104.07.04(六)		王寶連老師
2	104.07.11(六)		李嬌鸞老師
3	104.07.18(六)		王寶連老師
4	104.07.25(六)		李嬌鸞老師
5	104.08.01(六)		王寶連老師
6	104.08.08(六)		李嬌鸞老師
7	104.08.15(六)		王寶連老師
8	104.08.22(六)		李嬌鸞老師



Thank you for your attention~

