

## 輔仁大學社科院丙申年養身專題講座（二）0219 足少陽膽筋經理療

### 演講過程摘要及課後複習教材

#### 【系列講座介紹】

輔仁大學社會科學院今年度辦理「人文厚土身心復元與社科知識社群重構～實踐智能培育課程發展計畫」，強調跨領域知識的整合與社會實踐。其中「身心復元」是本計畫重點發展的軸線之一。在此軸線之下，2016 年度社科院邀請了元門太極學苑官貴中總教練為我們講述時令養生之道。本系列活動每個月都會有一場講座，講者針對當前的時令節氣的特性、作用進行分析，並設計出能簡單操作的「引流、引補、進補」肢體動作三部曲，聽眾們在日常生活裡也能持續練習與運用。

本次講座官貴中老師依序為我們介紹雨水節氣的在一年中位置、雨水節氣的特性以及對人的影響，並以早春植物作為大自然調整平衡之智慧的例子，最後進行肢體養生動作示範與現場練習。官老師在這個月要特別提醒我們的是：以雨水為例，此季節中「寒、風、濕」等特性，而容易在人的身上產生各種「症」。然而「症」並不是「病」。症，是幫助我們調整生活不平衡的重要提示，我們所要學習的是去讀懂它所帶來的訊息、而非一味地過度反應或使用藥物壓制。以下便依演講過程摘錄重點：

#### 一、雨水節氣在一年中六氣的位置

雨水，是二十四節氣中第二個節氣，此時大氣處於變動、不穩定的狀態，人的身體與情志也易受此影響。雨水在一年時序當中，乃是由冬末北風尾（大寒）慢慢轉至早春東北風（雨水）。在這個由冬末迎向早春的位置，形成冷尾暖頭的季節氣，帶著寒、風、濕三種特性。那麼，往下便要問：這三種特性的意涵是什麼呢？對人的影響又為何？

## 二、 雨水節氣的特性以及對人的影響與作用

官老師在講解「寒、風、濕」三者特性時，特別提醒了我們要去讀懂此三者對人體帶來的影響（所謂「讀症」，才能作出合適的調整方式，不會反過來傷到自身。如一月講座時提到，大部分人到了寒冷的冬天，就一味進補。到了二月的雨水節氣，受到餘寒影響而傷腎，早起容易拉肚子（五更洩），此時若只是吃腸胃藥壓制症狀，不但問題沒解決，反而傷到腸胃跟腎臟；同樣的，受到「濕」的特性影響而易產生「春困」（在早春時慵懶乏力），此時若因此減少外出活動，反而無法跳脫此困局。官老師並要我們注意，寒、風、濕都容易在早春時產生中風狀況，而一月到七月的陽氣正處向外推、發散之時，因此在早春時產生的中風是要要多活動、復健。

針對以上節氣特性，官老師為我們分析古人們是如何因應，以及當下可以如何調整（並設計入此次的肢體動作內），列表整理如下：

雨水節氣特性	作用與影響	古人的智慧	現在如何調整
<b>寒</b> (北風的寒)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 餘寒未盡，容易傷腎（腎虛）五更腎瀉排寒(早起拉肚子)</li> <li>▶ 未便明原因而服用腸胃、止瀉藥則易傷腸胃與腎臟。</li> </ul>	「殺菌祛寒」—— <b>吃春盤</b> ——葱，蒜， 椒，薑，芥。	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 處理寒氣傷腎</li> <li>1. 足底穴道開發</li> <li>2. 涵胸拔背，祛寒扶陽</li> </ul>
<b>風</b> (東風)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 肝陽升發，進而剋脾、肝鬱，導致情志不穩、舊病復發。</li> <li>▶ 思慮過多，容易沒耐心、心情低落、焦躁不安。</li> </ul>	<b>春遊、盪鞦韆</b> ——外 出望遠處，開心胸而 達到 <b>舒瀉順達肝氣</b> 之功效。	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 處理肝鬱、情志不穩</li> <li>1. 打開膽經「風市穴」驅風邪→解風寒腿</li> <li>2. 使用絕骨、太衝穴提腳跟→平肝熄風，添經益髓</li> <li>3. 開肝經四門（章門、期門）→ 解肝鬱</li> </ul>
<b>濕</b> (東風帶來的濕冷)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 寒濕喜困脾臟，進而「春困」，感到慵懶乏力，一般人在此情況下，缺乏活力，思慮增加，減少外出及肢體活動。反而無法跳脫此困局。</li> <li>▶ 出現痺症(肌肉萎縮)、口眼歪斜(輕微中風)。</li> </ul>	以 <b>咬春</b> （生吃白蘿蔔）來去春因此乃利用白蘿蔔的特性，瀉下祛溼。	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 拍打五窩(肘窩、腋窩、膝窩、鼠蹊窩、肚臍窩)此五窩易積聚濕毒，需疏通氣血</li> <li>2. 取陽明經：三里穴、五里穴，去萎症；加膽經：足頭臨泣穴、竅陰穴，去痺症</li> </ul>

### 三、雨水節氣對情志的影響

雨水節氣會對肝、心、脾、肺、腎等五臟產生影響。官老師再次特別強調，這些影響都是「症」而不是「病」。比如一般頭痛就吃止痛藥，拉肚子就吃瀉藥，這是不當的。「症狀」雖會傷到身體，但它是身體失衡的訊息提示，不必刻意去阻斷和妨礙它，反而要讓這些訊息幫助我們長出覺知。以下所說的對五臟情志的影響，一般人多半不予理會或輕視看待，但若五臟出了問題，對人體自然是會造成大的傷害。官老師以「怒」、「喜」、「思」、「悲憂」、「恐驚」等五種情志，說明雨水節氣所帶來的作用，列表如下：

情志	與之有關的腑臟	症
怒	肝、膽	此情志過度時，容易向外對人動怒；不足時，則向內對自己生氣。常見症狀為頭脹、頭痛、影響睡眠、火氣大、容易疲倦。
喜	心、小腸	過度時，易引發淫喜（過度專注與投入在某些外在事物，耗損心力）；不足時則懶洋洋，無生氣。常見症狀為健忘、失眠、多夢、舌頭糜爛生瘡、心悸、胸悶、高血壓、心律不整、中風、粥狀硬化。
思	脾、胃	思慮過多，免疫系統減弱。常見症狀為口腔潰爛、臉色蒼白、口臭、沒胃口、消化不良、易拉肚子、經常打嗝或嘔吐、四肢無力且容易瘀青、月經量過多。
悲憂	肺、大腸	情緒低落、容易哀傷。常見症狀為鼻塞、流鼻水、嗅覺異常、咳嗽、胸悶、尿少、水腫、皮膚乾燥、皮膚疹、皮膚癢。
恐驚	腎、膀胱	積累水氣過多，肌肉空間被「濕」佔滿而膨脹，神經受到擠壓、變得敏感，抗壓空間減少，容易受到驚嚇。常見症狀為容易掉髮、記憶衰退、頭暈目眩、四肢冰冷、反應遲鈍、耳鳴、聽力差、腰痠背痛、子宮寒冷、經痛、頻尿、退腳無力、怕冷。

#### 四、以大自然為師，早春植物的進場智慧

官老師說，雨水時節的植物在此時此地進場，是大自然自我調節的智慧，我們可以此為師，因此老師建議，平時盡量食用當地當季的植物。那麼，這些早春的植物進場發揮了怎樣的調節作用呢？官老師指出了四點：化濕和脾，解表益氣，宣通肺氣，補益氣血。列表說明如下：（植物圖片請另參考講座 PPT 簡報檔案）

早春植物的進場作用	代表性植物及功效
化濕和脾	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 茼蒿(性平味甘辛。安心氣，養脾胃，消痰飲，利腸胃)</li><li>➤ 胡蘿蔔(平甘。健脾和胃，補肝明目，清熱解毒，壯陽補腎，透疹，降氣止咳。)</li><li>➤ 薺菜(平甘。和脾利水，止血明目。)</li></ul>
解表益氣	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 山胡椒(辛溫。溫中散寒，行氣止痛，平喘。)</li><li>➤ 櫻桃(味甘微酸。發汗益氣，祛風透疹。)</li></ul>
宣通肺氣	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 菠菜(性涼味甘。利五臟，通腸胃，開胸膈，下氣調中，止渴潤燥。)</li><li>➤ 春筍(利九竅，通血脈，化痰涎，消食脹，滋陰益血，利便明目)</li><li>➤ 萹苳(性涼味苦。利五臟，通經脈，開胸膈。)</li><li>➤ 壬生菜(性涼。利尿清熱，通乳開膈。)</li></ul>
補益氣血	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 茄苳(根~補血，強精滋腎；葉~消炎解熱)</li><li>➤ 山藥(山薯)(性平味甘。除寒熱邪氣，補中益氣，滋陰養腎。)</li><li>➤ 小麥(麥仔)(性微寒味甘。滋養補虛，調養經絡。)</li></ul>

#### 五、肢體養生 ~ 組成配伍結構（動作示範及練習）

影片一：引流——肢體暖身，鬆心肺脈

<https://youtu.be/dd9UHg0MNJO>

影片二：引補——加強機能

<https://youtu.be/K69RhZQ5QmE>

影片三：進補——祛除寒濕毒

<https://youtu.be/Ucc1scvvsb0>

影片四：元門太極拳三十八勢之「斜行拗步」、「分腳」、「轉身蹬跟」

[https://youtu.be/3aX\\_5rgPQyl](https://youtu.be/3aX_5rgPQyl)