

好腎氣生命泉源



講師介紹

- 林蘭丰
- 藝術碩士
- 中醫博士
- 中華民國中醫專科醫學會講師
- 世界自然養生醫學會講師
- 中華民國中醫藥醫學會諮詢委員
- 中華民國中醫抗衰老醫學會顧問
- 中華民國中醫癌症醫學會顧問
- 中華民國女中醫醫學會顧問



前言

- 腎是先天之本，主藏精、納氣、腎主骨、生髓
 - 腎有先天之精、後天之精、水域調節、心腎相交（心火、腎水平衡）
- 腎氣昇陽：睡眠養腎、曬天灸、收縮提肛、藥食同源。

冬季養生腎臟保養

- 俗話說：「冬季進補，春夏季打底，冬季不補，春夏季受苦。」民間有諺語「三九補一冬，來年無病痛。」利用冬季補益身心，自然可以為健康打好基礎。

冬季養生腎臟保養

- 黃帝內經之中記載：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充。」，人體就像一台結構精密的機器，五臟六腑都處在一種渾然天成的和諧狀態，以維持生命活動的正常運行，若違反本性破壞協調，就失去平衡，因而導致疾病的發生。

冬季養生腎臟保養

- 所謂「積勞成疾」、「習性造病」，就是這個道理，要維持身體的平衡與協調，就從生活作息開始：黃帝內經說：「人與天地相參，與日月相應也。」再透過飲食，俗話說「民以食為天，人以食為養。」更能調節身體的平衡。

腎臟保養的養生原則

- 冬，終也，萬物收藏也，人類也是一樣，我們要藏的是體內的熱量和生命的動力，即陽氣，冬季是體內陽氣最弱的季節，新陳代謝比平時弱，陽氣之原謂之「腎」，生命力的強盛，需護腎防寒。

對腎好的中草藥：

- 黃耆、黨參、丹參、杜仲、菟絲子、枸杞子、大黃、桑寄生、巴戟天、肉蓯蓉、牛膝、茯苓、肉桂、覆盆子、福圓、芡實、山藥(零餘子)、山茱萸、鎖陽、當歸、人參、川芎、龜鹿板、韭菜子、木瓜子、荔枝子、瑪卡。

- 食療與熱量高，和滋陰潛陽的食物為佳，如：木耳、芝麻、海參、糯米、杏仁、巧克力、香菇、昆布、蠶豆、碗豆、蕎麥、燕麥、堅果類、桂圓、紅棗、南瓜、山藥、番薯、蘿蔔、大白菜、韭菜、蓮藕、菱角、香菜、柿子、橘子、柳丁等等...





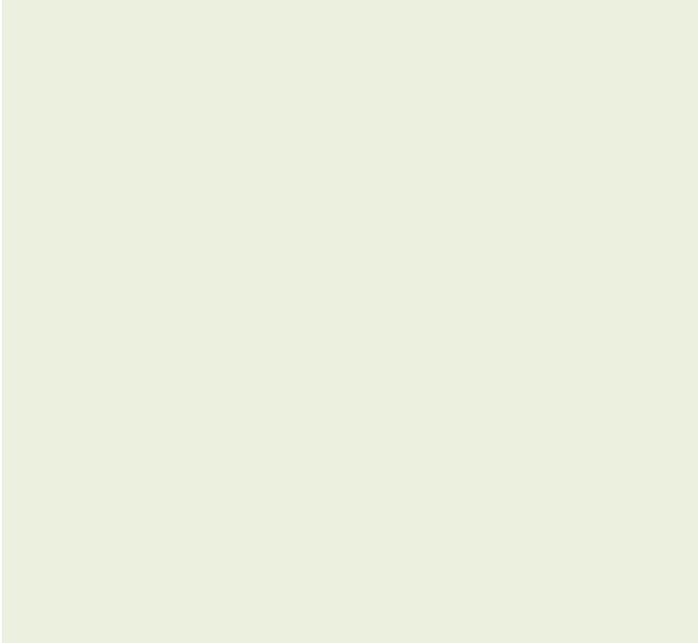
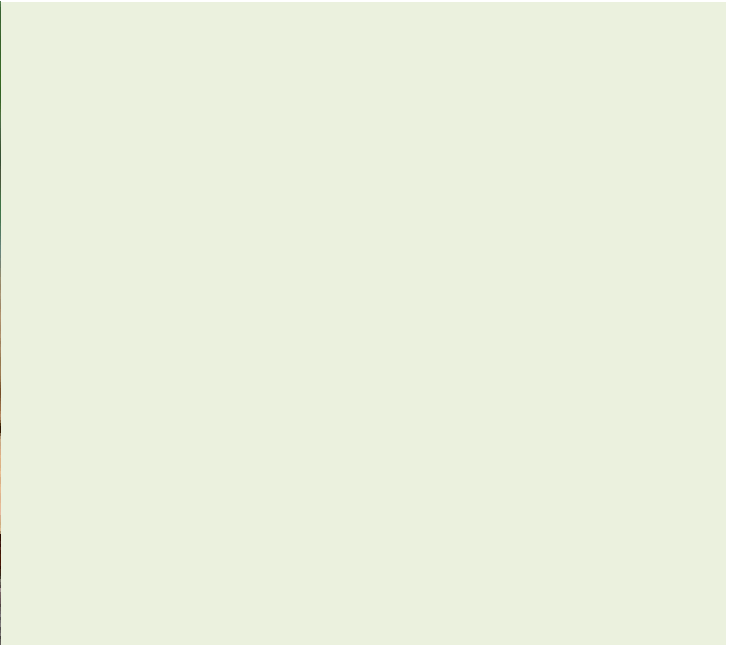
中藥膳帖

- 十全大補湯、八珍湯、四神湯、何首烏方、燒酒雞方(藥材)，以上皆為經典方選。
- 滋陰健腦元氣的中藥有：枸杞、紅棗、黑棗、元參、黨蔘、甘草、炙甘草、天麻、川七、黃耆、玉竹、麥門冬等等..



私藏藥膳方選

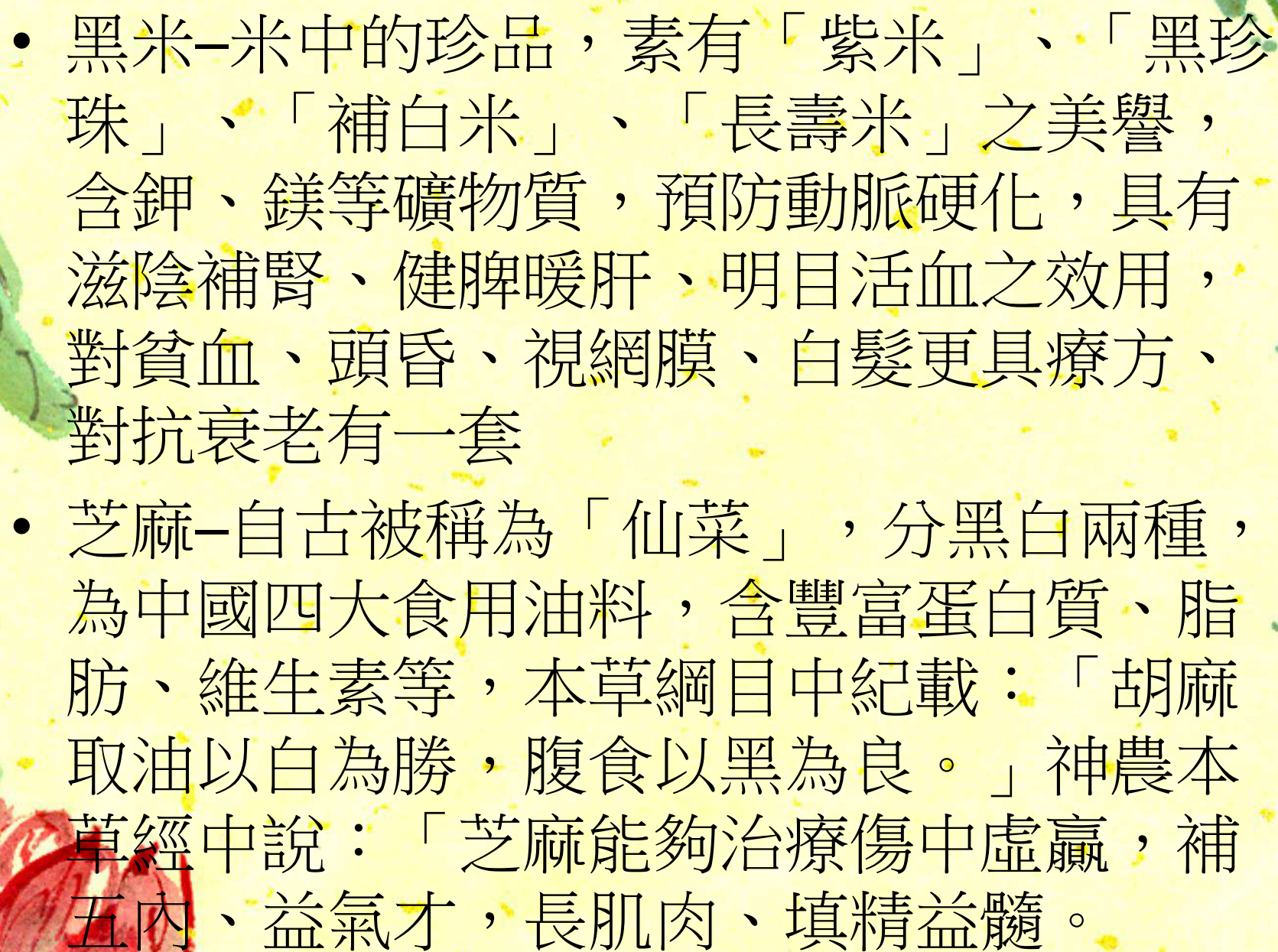
- 黑珍珠青春露
- 材料-黑米、龍眼乾、黑糖、黑芝麻、葡萄乾、大棗、松子、藕粉
- 做法-黑米洗淨再泡8小時，大火煮開、中火燉煮〔電鍋燉煮〕至稀爛，放入龍眼乾、松子、黑糖再煮五分，藕粉調水倒入攪拌均勻煮開一分，就可幸福享用。





- 養生信息：

- 大麥-本草綱目記載：「去食療脹、平胃止渴、消暑、除熱、益氣調中、寬胸大氣、補虛劣、壯血脈、益顏色、食五臟化穀食之功，能降膽固醇、血糖，更能調理脾胃虛弱和消化不良，含維生素、蛋白質、碳水化合物、脂肪尿素、鈣、磷、鐵和多種氨基酸。」

- 
- 黑米-米中的珍品，素有「紫米」、「黑珍珠」、「補白米」、「長壽米」之美譽，含鉀、鎂等礦物質，預防動脈硬化，具有滋陰補腎、健脾暖肝、明目活血之效用，對貧血、頭昏、視網膜、白髮更具療方、對抗衰老有一套
 - 芝麻-自古被稱為「仙菜」，分黑白兩種，為中國四大食用油料，含豐富蛋白質、脂肪、維生素等，本草綱目中記載：「胡麻取油以白為勝，腹食以黑為良。」神農本草經中說：「芝麻能夠治療傷中虛羸，補五內、益氣才，長肌肉、填精益髓。」





效用：

- 蘿蔔又稱「土人參」，古人說：「蘿蔔上市，郎中下市」又說「吃著蘿蔔喝著茶，氣的大夫滿街爬」夏病冬治就從「冬吃蘿蔔夏吃薑，一年四季保安康」。
- 在本草綱目中，將蓮藕稱為「靈根」，清朝欽定御膳貢品，具有健脾益胃、生肌止瀉、補益養血、善解腫塊、煩燥口渴、肺熱咳嗽等療效，更是體虛最佳補品。
- 香菇又稱「菇中之王」「樹中之肉」「植物皇后」，並具有健脾利胃、益氣補虛、活血養血之效。









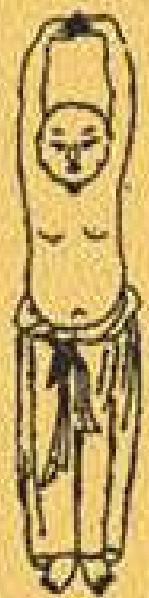
護腎十法

- 護好雙腳、大便通暢、有尿不忍、
吞津養腎、飲食保腎、飲水滋腎、
睡眠補腎、忌勞損節房事、
警惕藥品、戒除煙酒。

顧腎排毒法

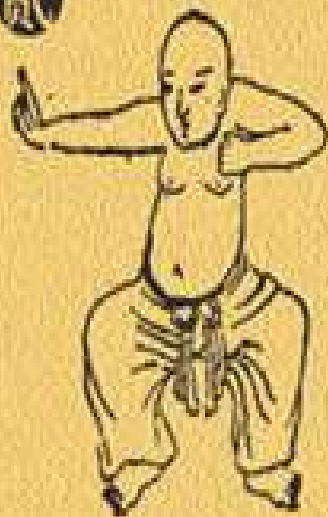
- 顧腎排毒這樣動一動-按一按
- 八段錦（圖解八式）
- 湧泉穴、天柱、神門、內關（圖解四穴）

壹



双手托天理三焦

貳



左肝右肺似射雕

參



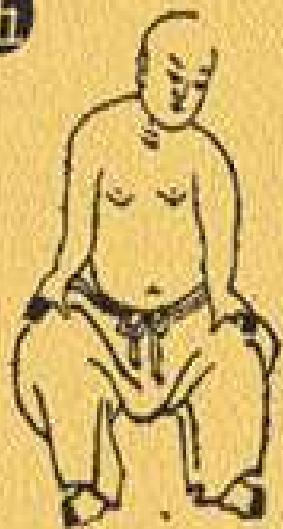
調理脾胃頌單拳

肆



五勞七傷後后臨

伍



搖頭擺尾去心火

陸



兩手攀足固腎腰

柒



撥拳怒目增力氣

捌

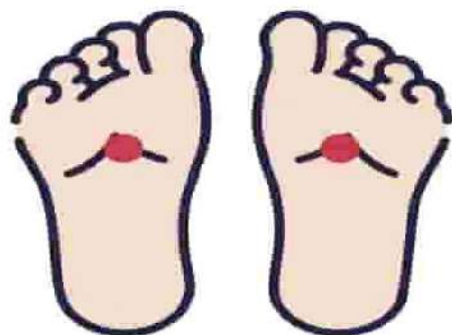


背后七顛百病消

五臟排毒

顧腎排毒這

湧泉穴



位於足底，食趾中趾縫
往上約1/3腳掌處。

天柱穴

脖子
兩旁





感謝您的聆聽!!
我們下次再會!!

