

台北市斗六高中校友會 114 年 12 月 21 日

線上讀書會活動紀錄

一、分享人林蘭丰學長簡介：

(一)現職：

1. 中醫抗衰老、癌症女中醫醫學會顧問。
2. 中醫藥醫學會理事。

(二)學經歷：

學歷：

1. 國立斗六高中第 26 屆畢業。
2. 國立藝術大學美術學系畢業。
3. 國立師範大學特教學系畢業。
4. 文化大學藝術研究所碩士。
5. 中國醫藥大學中醫學博士。

經歷：

1. 台灣大學研究助理。
2. 文化部藝策劃專員。
3. 台北市政大學講師。
4. 私立慈濟大學講師。
5. 台北市立中學老師。
6. 北市社區大學老師。
7. 著作權人協會顧問。

二、主持人廖柏棋學長簡介：

(一)現職：

退休後專研中醫

(二)學經歷：

學歷：

1. 國立斗六高級中學第 22 屆畢業。
2. 世新大學學士。
3. 美國新澤西學院。
4. 美國德拉瓦大學會計系碩士。

經歷：

1. 台北市國立斗六高中校友會副理事長。
2. TE Connectivity 會計經理。
3. Tyco Electronics 財務長。

三、活動紀錄：斗中第 41 屆陳淑貞

四、分享內容：

時 間：2025/12/21(日)冬至 19:00-21:00

主持人：廖柏棋學長（22 屆）本身研究中醫多年

分享人：林蘭丰博士（26 屆）藝術兼醫學

講 題：《中醫保健-好腎氣生命泉源》

記 錄：陳淑貞（41 屆）

內 容：

### 1、主持人開場

中醫是看全方位，奇經八脈的腎經這系統包含很廣，學經歷豐富的蘭丰博士今晚談的內容對校友會成員身體的保健非常實用。

### 2、前言

今晚以輕鬆的方式來分享大家相互學習，不講太多的病與方，藥食同源食物就是藥，腎氣差一切都會很差，中醫建議吃五行五色配合節氣來養生，腎臟是黑色系，量身訂做找出自己適合的飲食及運動方式，醫與易是相通的，可以看全身，腎是先天知本，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。

### 3、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。

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。

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。

### 4、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。

### 5、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...

### 6、中藥膳帖

冬天建議多吃藥膳：推薦十全大補湯、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、黨參、甘草、炙甘草、天麻、川七、黃耆、玉竹、麥門冬等等.....

### 7、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

### 8、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、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。」

#### 9、食材效用

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。

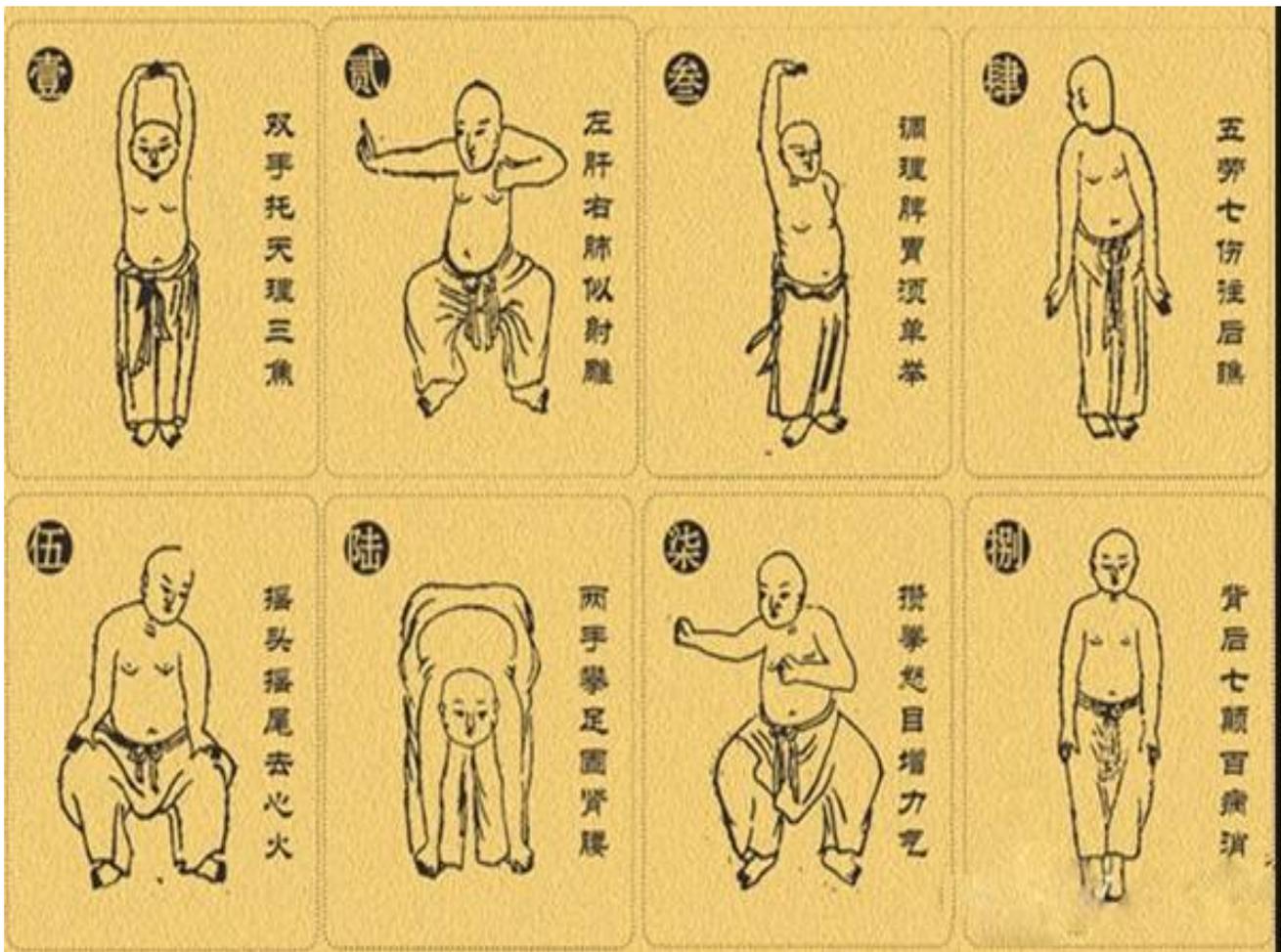
香菇又稱「菇中之王」、「樹中之肉」、「植物皇后」，並具有健脾利胃、益氣補虛、活血養血之效。

#### 10、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。

#### 11、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）





五臟排毒

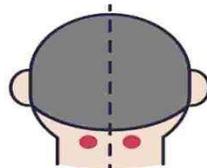
# 顧腎排毒這樣按!

湧泉穴



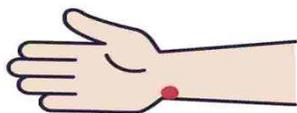
位於足底，食趾中趾縫  
往上約1/3腳掌處。

天柱穴



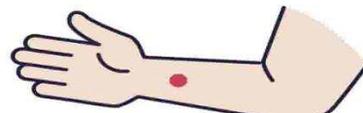
脖子上的後髮際終點往  
兩旁約1.3個拇指寬。

神門穴



手內側小指腕橫紋上，  
一顆圓圓骨頭的後面。

內關穴



在手內側腕橫紋上3支  
手指(食中無名指)寬。

## 12、結語

住家院子擁有一畝田的蘭丰學姐在2個多小時中精警的講演，如何做好99%的保健減少健保的浪費、讓自己當醫師照顧好自己、把食物當良藥、當季當令，會後線上解答多位學長姐的醫病疑慮相當實用。