

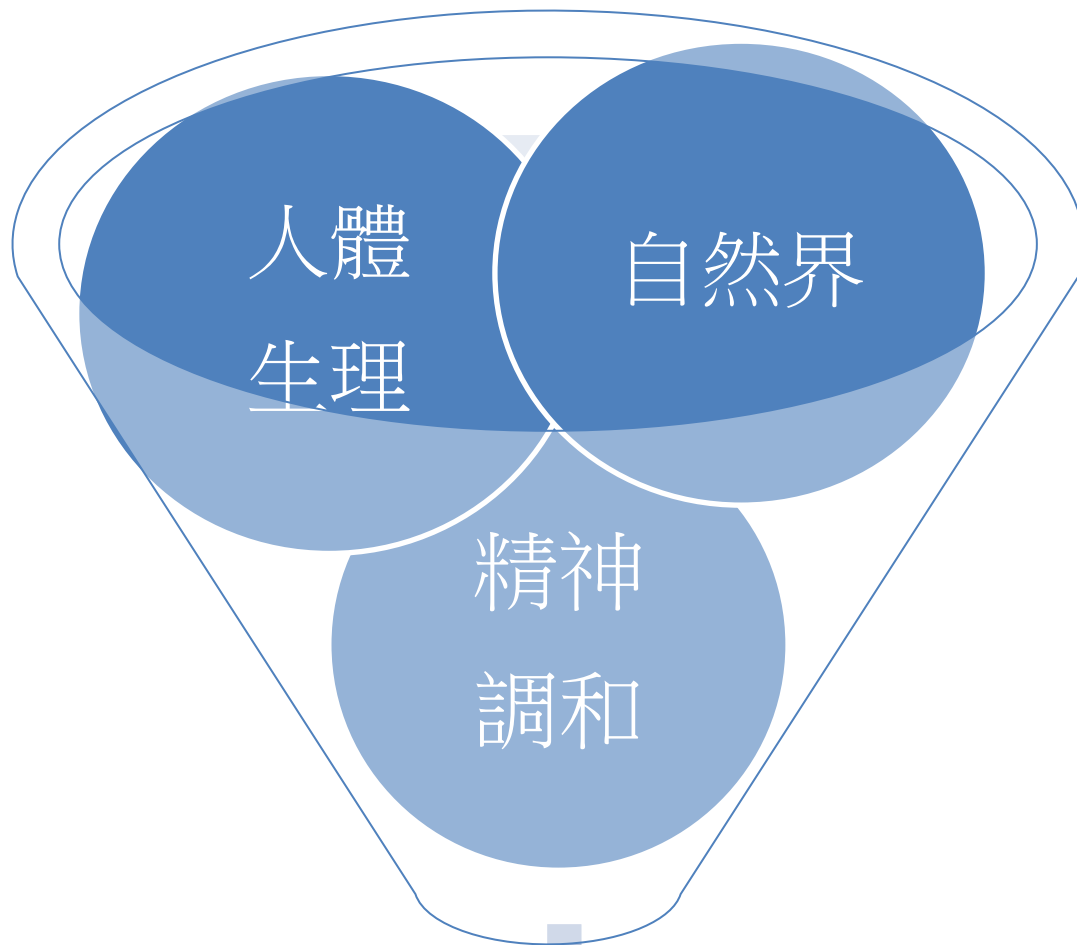
AUTUMN CARE IN CHINESE MEDICINE

照顧秋天的身體 養生保健

November 9th, 2024 Sunday 8:30 pm
City of Ten Thousand Buddhas

蔣雁平中醫師
Dr. Erlene Chiang

- 佛教養生
- 道教養生
- 儒家養生
- 藏醫養生
- 蒙醫養生
- 中醫養生 → 從古至今



從古至今

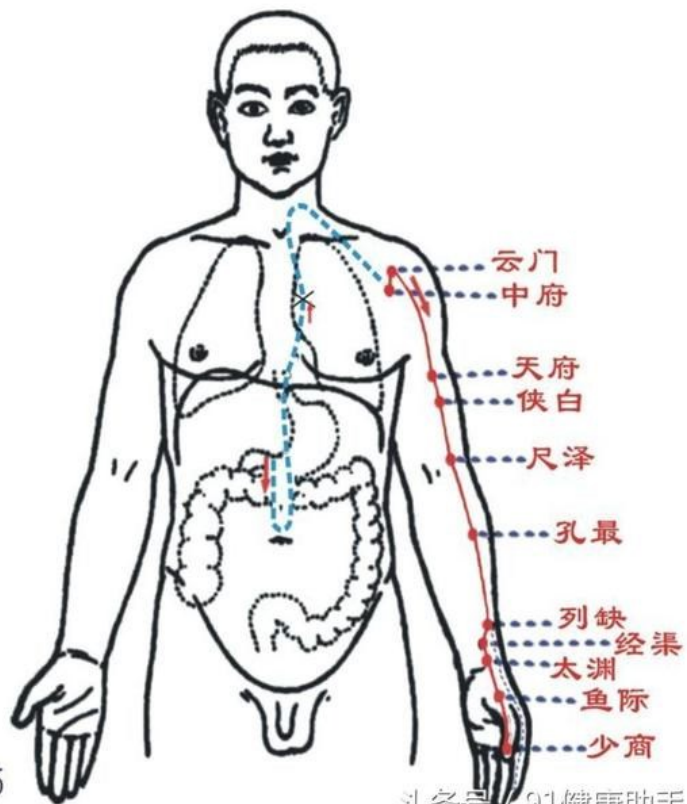
中醫養生

- 不治已病治未病、預防勝於治療
- 陰陽、五行、氣血、臟腑、經絡
- 診斷：望、聞、問、切
- 辨症：八綱辨症
陰陽、表里、寒熱、虛實

肺經

大腸經

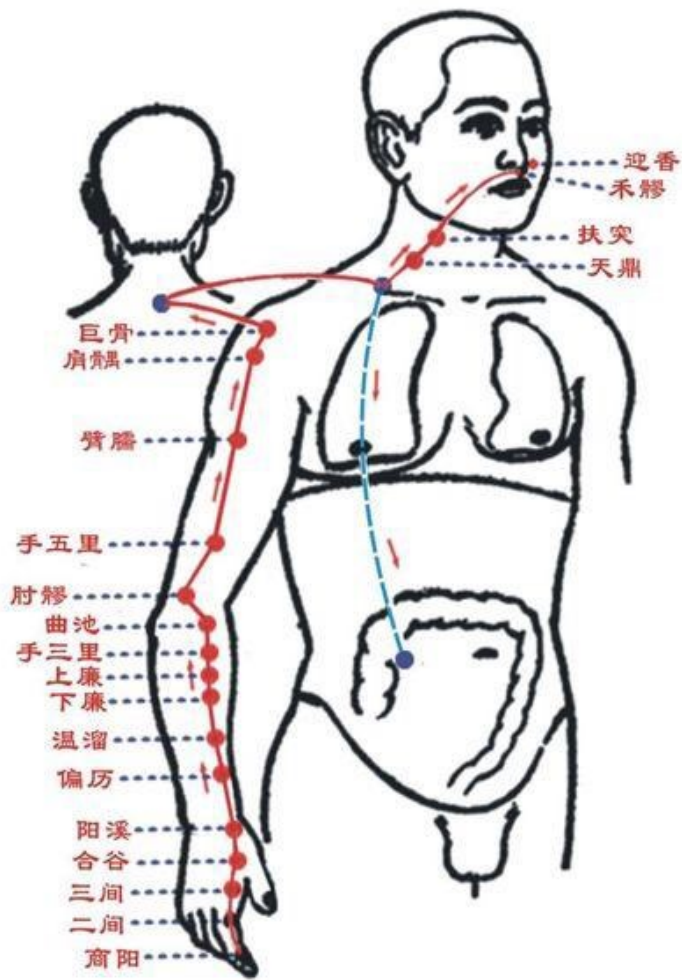
手太阴肺经



寅时3-5

头条号/91健康助手

手阳明大肠经



五行的相生、相剋關係

相生：相互資生和助長

相剋：相互約制和克制



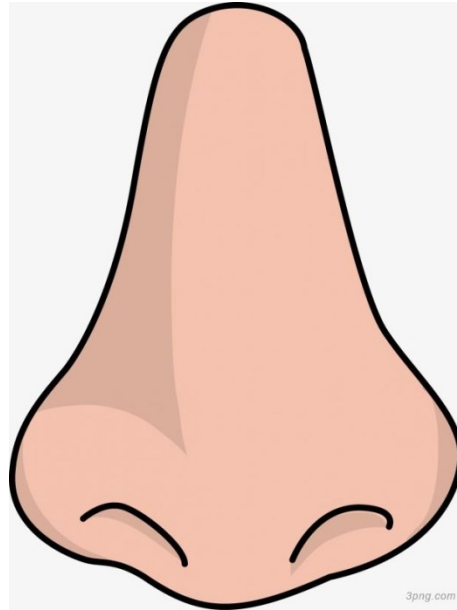
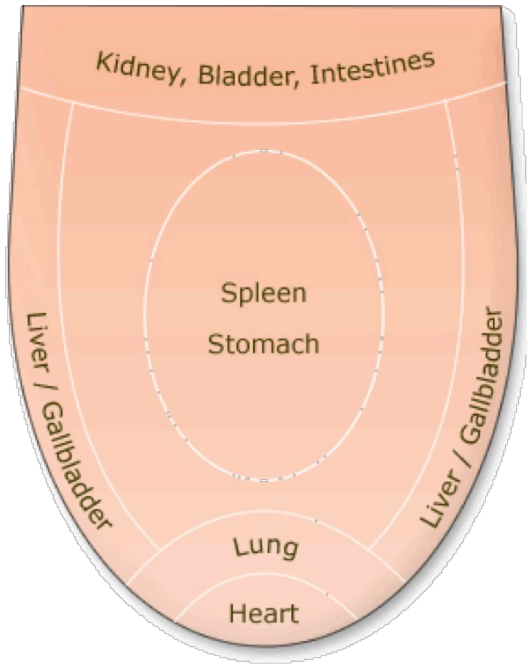
五臟的相生關係

肝生心、心生脾、
脾生肺、肺生腎、
腎生肝

五臟的相剋關係

肝剋脾、脾剋腎、
腎剋心、心剋肺、
肺剋肝

望 聞 問 切





左

右



左寸候心
左關候肝
左尺候腎

右寸候肺
右關候脾
右尺候腎

八綱辨症

陰、陽、表、里、寒、熱、虛、實

表

表症是病位淺在肌膚的症候

表症具有起發病急、病程短、病位淺和病情輕的特點。常見于外感熱病的初期、如上呼吸道感染、急性傳染病及其它感染性疾病的初起階段

里

里症是病位深于內臟、氣血、骨頭等的病情。

通常是表症入內、傷於臟腑、七情、過度勞倦、飲食不當

虛

虛症的形成是因為體質先天不足、後天營養不足、久病傷身、大出血、長期慢性病、高齡等損傷正氣等原因而慢慢形成

實

實症的形成是因陰陽不調和而日久從虛轉變成實、飲食不當、免疫系統下降、或因外邪侵入而形成

圈圈看：以下那一些症狀比較 可以形容您？

怕冷
怕風

小便頻繁或失禁
手心常冷腳心常冷
常出冷汗不動也會
出汗

腹瀉或大便多次
經常腰酸背痛
手腳慢性水腫或
是全身像是水腫

一般

喜熱天氣
喜喝熱水
天氣熱時還是怕冷
性慾明顯下降
甲狀腺低落
體重增加

怕熱

小便稍發熱尿少
手心腳心不正常發
熱

皮膚乾或是皺紋多
眼睛口腔發乾

口乾舌燥

經常便秘

面黃肌瘦

面頰經常發紅

頭暈

視力模糊

喜冷氣冷天氣

喜喝冷水

失眠

甲狀腺亢進

體型乾瘦

語聲說話聲音低微
形體消瘦或偏胖

面色蒼白

氣短懶言

精神不振

體倦乏力

常自汗出

動一下子就更出汗

經常感冒

抵抗力弱

氣虛

眩暈

內臟下垂(膀胱子

宮胃等等)

消化食物緩慢

心悸

慢性咳嗽

臉色蒼白或萎黃

脣色淡白

指甲發白

指甲紋多

頭暈眼花

心悸

身體消瘦

手或足麻木

健忘易驚

緊張焦慮

失眠多夢

怕冷

疲倦

低血壓

貧血

閉經

不孕

What is your body type in Chinese Medicine?

Circle as many you think you are in general like in majority of the time in the past one year or longer.

Answer is on the back. Do NOT turn the page over until you've look through the whole sheet.

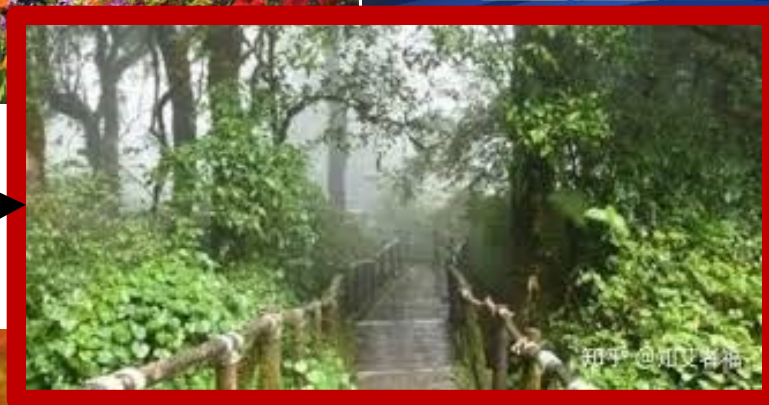
Feeling cold majority of time	Feeling hot and dislike heat	Soft voice or voice gets softer when talking	Pale complexion
Aversion to wind	Hot urinating feeling and scanty urine	Skinny body type or Slightly heavier body type	Complexion looks darker and dry
Frequent urination	Palms and feet feel hot/warm	Pale complexion	Pale lips
Incontinence	Dry skin or more wrinkles	Dislike talking	Pale nails or fingertips
Cold hands	Dry eyes	Low energy or fatigue easily	Ridges on the fingernails
Cold feet even in the summer	Dry mouth	Perspiration easily	Palpitation
Cold sweats	Thirsty even after drinking	Shortness of breath easily with a little activity	Lose weight or skinny body type
Sweating even when physically inactive	Constipation easily	Catches cold easily	Numbness or neuropathy of the fingers and toes
Diarrhea	Dry and skinny muscles	Low immune system	Memory loss
Incomplete bowel movements	Cheeks are red	Dizziness	Startle easily
Low back soreness and weak	Dizziness	Light head feeling easily	Nervousness and anxious
Edema in hands and in feet	Blurry vision	Prolapse uterus	Insomnia
Body has a swollen feeling like water retention	Prefers cold weather and colder temperature	Prolapse Urinary bladder	Too many dreams
Prefers warmer weather	Prefers cold drinks	Prolapse stomach	Aversion to cold
Prefers warmer drinks vs. cold drinks	Insomnia	Excessive droopy skins	Fatigue easily
Low libido	Hyperthyroidism	Slow digestive system	Low blood pressure
Hypothyroidism	Skinny type of body shape	food digest slowly.	Anemia
Weight gain		Not feeling hungry	Amenorrhea
		Slow metabolism	Scanty menstruation
		Palpitation	Menopause
		Chronic dry cough	Infertility

<p>怕冷 怕風 小便頻繁或失禁 手心常冷腳心常冷 常出冷汗不動也會出汗 腹瀉或大便多次 經常腰酸背痛 手腳慢性水腫或是全身像是水腫一般 喜熱天氣 喜喝熱水 天氣熱時還是怕冷 性慾明顯下降 甲狀腺低落 體重增加</p>	<p>怕熱 小便稍發熱尿少 手心腳心不正常發熱 皮膚乾或是皺紋多 眼睛口腔發乾 口乾舌燥 經常便秘 面黃肌瘦 面頰經常發紅 頭暈 視力模糊 喜冷氣冷天氣 喜喝冷水 失眠 甲狀腺亢進 體型乾瘦</p>	<p>語聲說話聲音低微 形體消瘦或偏胖 面色蒼白 氣短懶言 精神不振 體倦乏力 常自汗出 動一下子就更出汗 經常感冒 抵抗力弱 氣虛 眩暈 內臟下垂(膀胱子宮胃等等) 消化食物緩慢 心悸 慢性咳嗽</p>	<p>臉色蒼白或萎黃 脣色淡白 指甲發白 指甲紋多 頭暈眼花 心悸 身體消瘦 手或足麻木 健忘易驚 緊張焦慮 失眠多夢 怕冷 疲倦 低血壓 貧血 閉經 不孕</p>
<p>陽虛</p>	<p>陰虛</p>	<p>氣虛</p>	<p>血虛</p>

知道自己體型之後, 再加上自己的症狀, 即可以知道自己的病因



One-more season
Late Summer Season →
長夏



中醫五季



AUTUMN

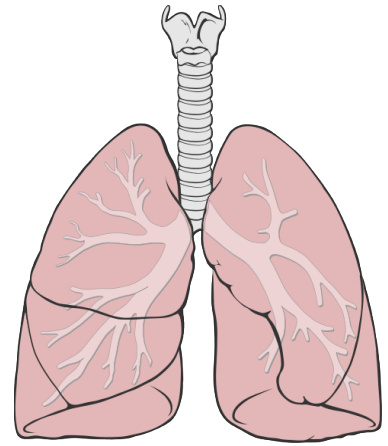
Harvest

Wind, dry and cold
Sept 22nd to Dec 20th

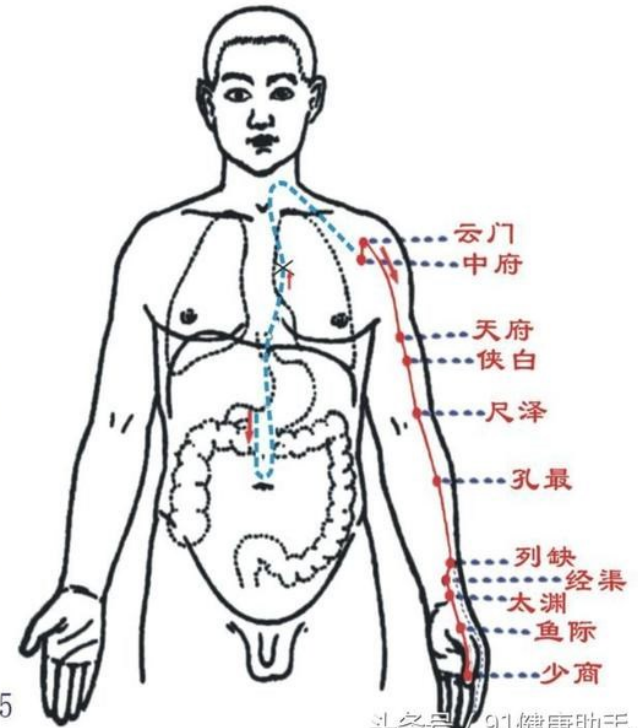


秋天收成氣候
乾燥風大變冷
九月二十二至十二月二十

秋天屬於肺和大腸 肺臟



肺主一身之氣
主呼吸功能正常
主宣發與肅降通調水道
管皮膚皮毛
開竅於鼻



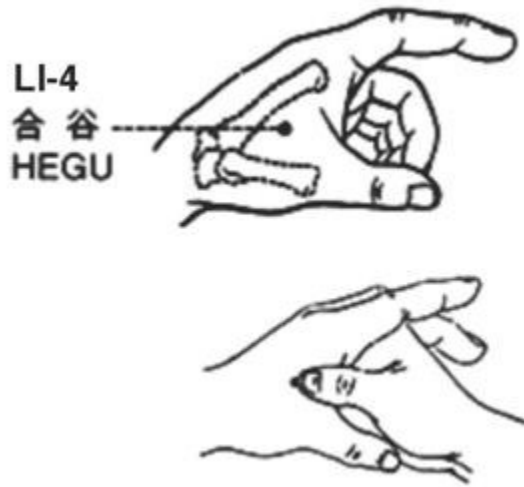
手太陰肺經

寅時3-5

头条号/91健康助手

合谷

大腸經



1. 清熱
2. 升清氣解病毒
3. 調理氣血



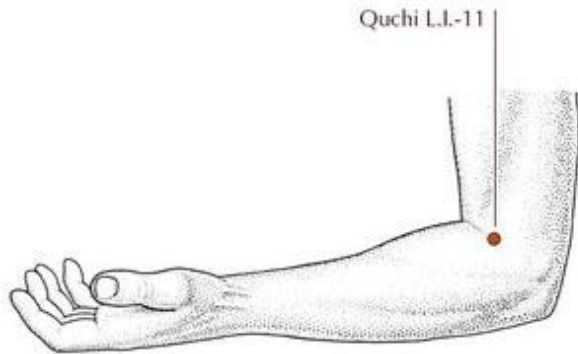
**You have a hot
constitution**



Yang excess

曲池

大腸經



- 祛風解表
- 清熱祛濕

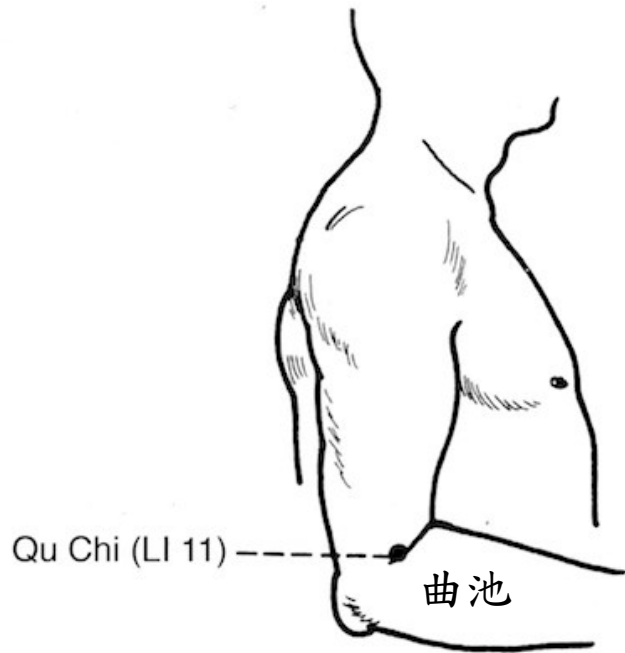


**You have a hot
constitution**

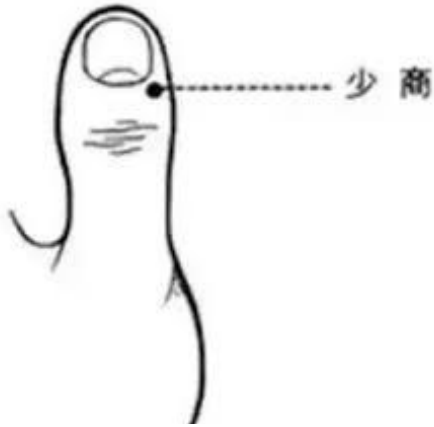


Yang excess

曲池 尺澤



尺澤: Cough, asthma, sore throat, calms 'rebellious' uprising qi
曲池: Reduces lung infection & heat in the lungs, constipation,
high blood pressure and fever



少商穴

肺經

在手拇指末節橈側，距指甲角
0.1寸，赤白肉際處

宣肺利咽、清熱醒神



魚際穴

肺經

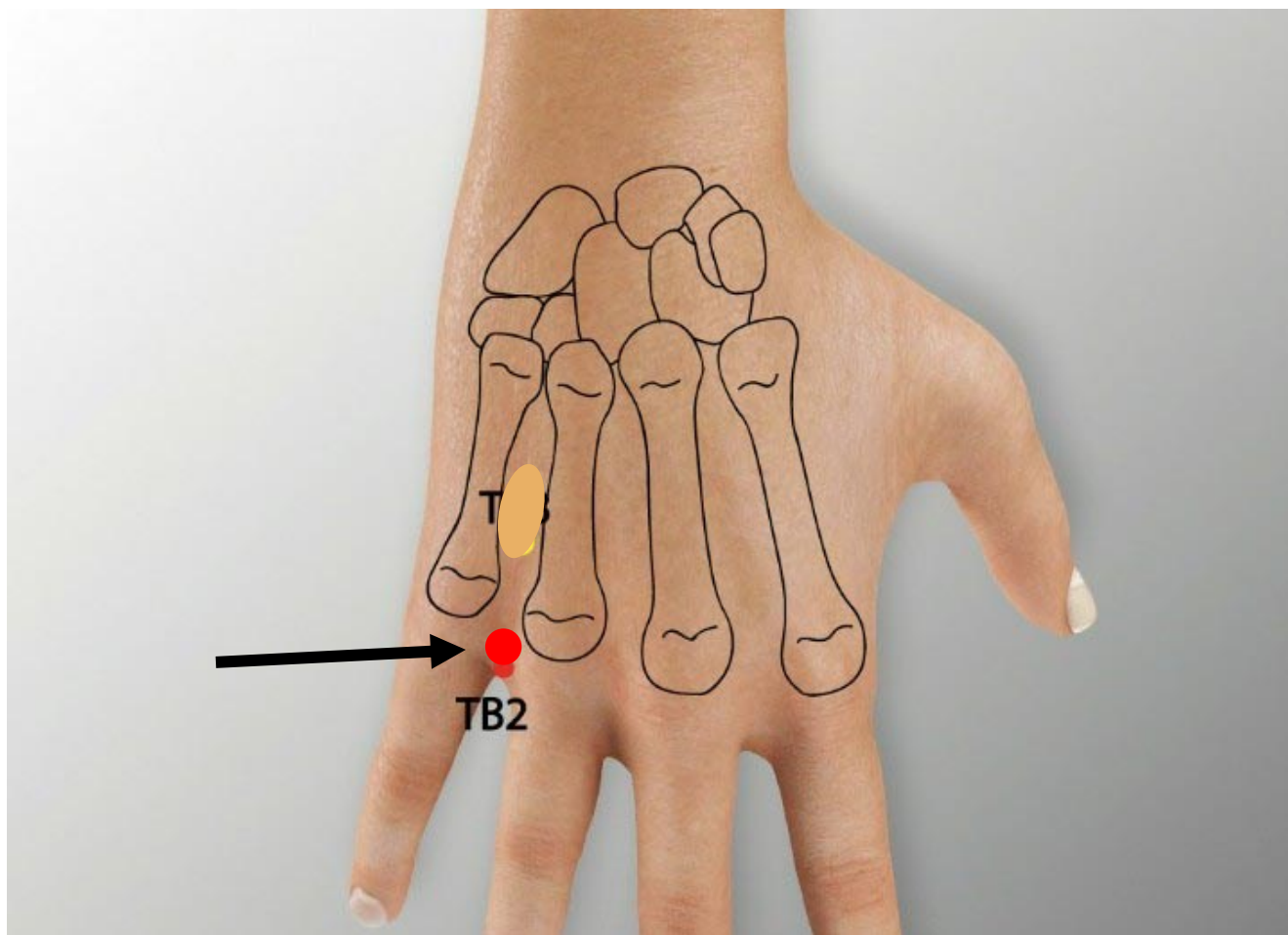
大指本節後，內側白肉際陷中

清肺熱、利咽喉，

止咳平喘，通經活絡



特別介紹 液門穴 三焦經



塊莖類 滋陰養血

甘平、甘涼
清熱生津潤燥



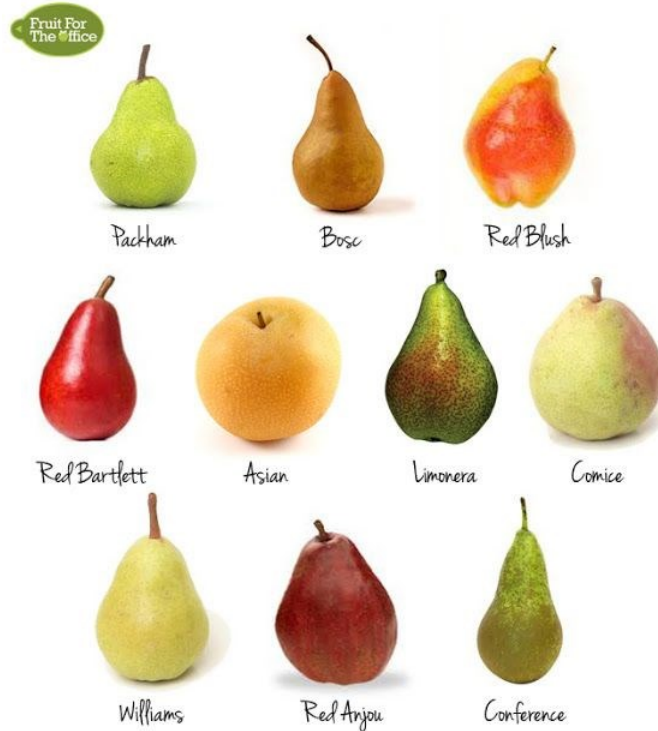
秋 AUTUMN

燥 風 冷

梨味甘微酸、性涼，入肺、心、胃經。有生津、潤燥、清熱、化痰、清心火解渴等作用。秋天天氣乾燥，吃梨有助減輕秋燥症狀，包括鼻咽乾燥、乾咳少痰、皮膚乾燥、聲音沙啞、便秘等因此可以預防肺部疾病



熟食：蒸、煮、燉、烤
適合慢性肺病、氣虛體質、
陰虛或是陽虛體質



生食：去皮或是不去皮
適合急性肺病、熱型體質
陰虛或是陽虛體質



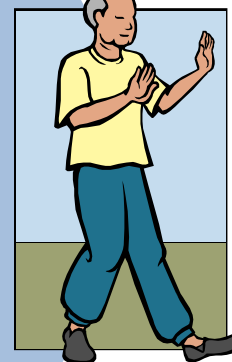
均衡飲食



適當休息



適當運動



謝謝

各位法師、師兄師姐們！敬請指正！



Thanks for all original authors for their images
that were used in the power points



Dr. Erlene Chiang

蔣雁平中醫師

erlenechiang@gmail.com

(510) 334-1638