



【認識五臟六腑】莫飛智博士花了三年時間撰寫的一本不可多得、有系統地以白話文字、深入淺出解述中醫的五臟相關學說，彷彿向我們發出溫馨提示：您可曾認識、關愛自己的五臟六腑？

書中提及人們常說要注重身心健康，心理會影響到身體，心理不安，會引起身體的疾病。那麼，某種心理活動和行為，會不會引起相應的臟腑和軀體狀態的變化呢？繁紛複雜的心理活動和行為，又如何確定它們的性質和位置呢？這就需要了解五臟神識系統的具體運作了。

箇中內容述及很多學者認為，中醫所說的心理學，實際上只是情緒方面的認知而已，還談不上是「心理學」。

莫博士發現目前心理學存在最大的問題，是無法定性和定位診斷，缺乏完整的理論體系，還有待於完善。

拜讀莫博士的著作後，尤以其中寫述：人出胎生下時，先天之元神仍存於心，通過五臟神識系統，發而馳逐為後天之情志欲望，也就是喜、怒、悲、憂、思、驚、恐等等為代表的所謂的「七情」。按照《黃帝內經》對五行學說的運用，這七情也具有五行即木、火、土、金、水的屬性，怒為木性、喜為火性、思為土性、悲（憂）為金性、恐（驚）為水性，也稱為「五志」……本人慶幸於重溫中醫經典中人體的五臟六腑具體功能和屬性之同時，得以將其學說融會貫通、順心應用在英國巴哈醫師（Dr. Edward Bach）於1930年所創製的一套完整花精療法體系的醫道自然理論上。

## 好書推介

## 腹脂滿貫、百病根源

黃帝內經載述：陰經與陽經交接在手足；陽經與陽經交接在頭部；陰經與陰經交接在腹部。

腹部是六條陰經會聚之處，為先天最容易凝聚寒氣，讓腹內有形物資，尤其是脂肪積聚、凝結。

脂肪一旦囤積在腹部、就會造成經脈堵塞、氣機升降不順暢，大大影響經脈正常運行。

我們要注意腹部積存的甘油三酯和膽固醇細胞的游離脂肪酸會循血流方面侵入肝臟、產生超密度的脂肪蛋白、衝破肝的排毒防線，湧入人體血脈和內臟，造成動脈硬化、高血壓等心臟問題。

及早消除滿腹脂肪，乃降血壓、血脂、血糖、體重的關鍵、告別百病滋生的根源。

# 五臟與生活起居、飲食習慣的關係

## 肝

### 肝的致命傷原因如下

1. 晚睡晚起為最大致命傷。
2. 早上不排便。
3. 暴飲暴食。
4. 不吃早餐→透支體力而不自知。
5. 服用藥物過度。
6. 防腐劑、添加物、色素、人工甘味（如：沙茶醬）。
7. 不當的油脂（如：沙拉油為不穩定油），烹調盡量少用油。疲倦時不吃油炸物，若要吃趁精神好時吃。
8. 不生食（完全熟食）亦不利肝。青菜生吃或煮三分或五分熟，炒過的青菜當天吃完，不要隔夜吃。
9. 錯誤的價值觀，只追求卓越，欠缺和平、博愛。
10. 急躁。

晚上 9-11 點	為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。倘若此時作母親的仍處於焦慮狀態，如洗碗盤、盯孩子功課，對健康不利。
晚間 11-凌晨 1 點	肝的排毒，需在熟睡中進行。
凌晨 1-3 點	膽的排毒亦同。
凌晨 3-5 點	肺的排毒，此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈；因排毒動作已走到肺經，不應用止咳藥，以免抑制廢積物的排除。
凌晨 5-7 點	大腸的排毒，應上廁所排便。
早晨 7-9 點	小腸大量吸收營養的時段，應吃早餐。療病者最好早吃，在 6 點半前，養生者在 7 點半前，不吃早餐者應改變習慣，即使拖至 9、10 點吃都比不吃好。
晚睡晚起混亂整個排毒過程； 半夜至凌晨 4 點為脊椎造血時段，必須熟睡，不宜熬夜。	



## 肝炎有 4 個現象

若有以下任何一個現象經常性的發作時要注意：

- 一、右上腹悶痛
- 二、右後腰酸痛
- 三、右肩感覺酸、麻、痛，甚至造成右手舉不起來
- 四、小腿晚上睡覺時，容易抽筋

肝臟像拳頭一樣，有正面，有背面。肝臟出現問題時，我們的身體會產生的現象會有：

「正面」如果硬化、腫大，會擠到我們的肋間神經，肋間神經就會脹痛；如果在「背後」，會造成右腰酸痛。

全身的筋，都由肝臟主管，晚上血液必須進到肝，若肝臟有問題，血液進到肝臟會比較困難，所以翻來覆去睡不著；血液好不容易進入肝臟，出去也相對的困難，全身的筋需要血來滋養，人在睡覺翻身的時後需要動，動就需要血液提供，血液不容易從肝臟出來，筋就會僵硬，僵硬過度就會抽筋。

肝臟不好，晚上睡眠品質會不好，翻來覆去不容易睡著；起床後口乾、口苦、口臭，刷牙時牙齦會流血。平常對食物沒有興趣，不吃不餓，吃一點點就有飽感；走路走個兩步小腿就會很酸，會感覺全身越來越疲勞，手腳也是越來越沒有力。

肝臟不好的人，腳會經常扭到，扭到了又好不了，不小心割傷了，傷口也不容易癒合。

喜歡喝酒的朋友，忽然酒量減少了。或是有久治不癒的皮膚病，週而復始好不了，都要注意肝。

# 心

溫馨提示大家要珍惜自己的心臟機能運作，因為一旦我們的冠狀動脈發生故障，而透過搶修無效，未能恢復正常工作，便意味着人的生命面臨威脅，所以我哋要好好認識及維護以自己血肉鑄造的心臟的伸張、收縮所造成的壓力，無間斷為人體提供生命活動所需要的營養物質，將細胞產生的二氧化碳和廢物，轉化為養份、氧氣。

人體完整的血液循環，關係到強健的心臟肌肉，進行有效律的“心臟”泵血原理：

- i. 心臟**左邊**收集來自肺嘅血液泵至全身。
- ii. 心臟**右邊**收集來自身體其他部分的血液泵至肺。

上述的簡單生活語言，希望能讓大家明白自己的心臟是一副珍貴“引擎”，在“泵入”、“泵出”血液的過程中，推動血液不停運轉循環，向五臟、六腑及整個身體的組織提供充足血液、營養和氧份的同時，帶走二氧化碳、尿素等，維持我哋細胞正常的新陳代謝，執行排出體內廢物的功能。

# 脾

- 脾胃為「後天之本」
- 脾臟為人體中最大的淋巴器官。
- 脾臟是機體中最大的免疫器官，佔全身淋巴組織總量的 25%。
- 脾乃人體運化食物及生氣血最重要的臟腑。
- 脾氣主升，適當運動能增強自身抵抗力，調節胃口。運動刺激人體的神經系統，讓人放鬆自在、心情愉快、遠離憂思，大利養脾。

# 肺

1. 笑是與生俱來對我們機體最好的運動，費用全免 😊
2. 含笑、微笑、大笑，各種不同舒懷的笑對呼吸器官、胸口、腹部、五臟等器官和肌肉有協調情緒的作用；尤以呼吸系統獲益良多。
3. 在歡笑中，我們自在地呼吸，同時進行清理工作，讓呼吸道保持通暢。
4. 發自內心的開懷大笑，腸肌得以伸展，肺容量增大，就可以消除疲勞、消解胸悶、抑鬱。
5. 肺只要吸入足量清新空氣，呼出廢氣，增強血液循環，自然達到心肺氣血調和的健康狀態。

# 腎

腎是成雙的扁豆狀器官，左右各一個，在腰椎的兩邊。

1. 腎藏精，人類有賴精為生存之本，乃因良好的腎可以強化骨髓造血的功能，改變血液素質、有利血液更新。
2. 腎臟的分泌物，具有調整血壓升降的腎素、前列腺素，促進骨髓攝取鐵質，強化血紅蛋白和紅血球生長，促進骨髓網織紅細胞釋入血中，預防產生腎臟貧血。
3. 腎為人體排泄代謝的重要器官，將體內大量有毒的垃圾物質摒棄體外。
4. 血壓調節不好，造成血管硬化，那由數以幾百萬個微血管球組成的腎臟便遭受破壞而中尿毒，導致腎功能衰竭。