



PHDTS DT 503 Professional Herbal Dietary Therapy
职业食医课程/麻仲學博士食療六大理論體系

Six Theoretical Systems of Herbal Diet therapy
Dr. Jeffrey Mah (Ma Zhongxue)
PhD of Beijing University of Chinese Medicine

麻仲學博士食療學體系

為彰顯與營養學之不同，
中醫應叫做食療學，或
中醫（東方）食療學，
不應該叫做中醫營養學

理論基礎：

六大理論

臨床基礎：

古名方演化為食療方



理論基礎：

六大理論

麻仲學博士食療醫學體系的六大系統

System of Dietary Herbal Medicine



麻仲學博
士中醫食
療六大理
論之六

少火壯火

理論

Small Fire & Fire



少火壯火

《素问·阴
阳应象大
论》

壮火之气衰，少火之气壮。

壮火食气，气食少火。

壮火散气，少火生气。



從火談起



五行之火：
火曰炎上/溫
熱，升騰/夏，
暑，南，心



火是自然界與人體的生命動力

黄帝曰：夫自古通天
者，生之本，本于
阴阳？



· 阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。



火在 人體

心火-推動血液循環

不能過旺

受到腎水制約

火在人體





五臟陽氣

肝陽
心陽
脾陽
肺陽
腎陽



人體之火，得
制衡而維持少
火狀態

肝陽受到肝血制衡，以及腎精制衡
心陽受到心血制衡，以及腎水制衡
脾陽受到脾濕制衡，以及心腎協助造
血的制衡

肺陽受到肺陰制衡，以及脾水制衡
腎陽受到腎水制衡，以及三焦水路制
衡



回到《素问·阴阳应象大论》

壮火之气衰，少火之气壮。

壮火食气，气食少火。

壮火散气，少火生气。



壮火之气衰，
少火之气壮。

壮火食
气，

气食少
火。



壮火散气，
少火生气。

結論

壯火食
氣，

少火生
氣。

少火壯火理論
在診斷與治療
中的應用

六經辯證：少陽經不保，
標誌陽氣衰弱、進入三陰，
最終少陰心腎陽氣大衰至
厥陰全身陽氣衰減，整個
傷寒治療中，要維護陽氣
在不同階段的水平；

衛氣營血辯證

一路陰傷內熱（病理性陽亢），壯火食氣、散氣、衰氣，導致陰損及陽、最終陽氣大衰。整個溫病治療過程中，要防止陰虛內熱病理性壯火對陽氣的耗損。

三焦辯證

濕熱中，診斷中應注意濕為陰寒病氣，熱為火熱病氣。陰寒傷陽，火熱為病理性壯火同樣可以傷陽。治療中，就應注意既要防止陰寒傷陽，又要注意壯火傷陽。

臟腑辨證論治

通過症、舌、脈的診斷過程中，對每一臟腑的陰寒、陽熱病理進行定性、定量分析，在治療中要求既保護陽氣、又要防止壯火傷陽。

少火壯火治療 原則總結

1. 有一份少火，便有一份生命力
2. 陽熱病症，壯火食氣，治療中應注意清熱中要適當佐以溫陽
3. 陰寒病症，寒傷陽氣，治療中應注意溫補療法適當佐以清熱，防止因溫補導致陽盛而壯火食氣

少火壯火理論 用在食療中

1. 溫熱性調補身體，要做到少火生氣，要避免壯火食氣。要遵循三個原則：

1) 劑量為治療劑量的1/2，例如

人參 鹿茸 冬蟲夏草 枸杞子 當歸 黃芪 黨參
大棗

紅花，杜仲，茯苓，紅酒

2) 適當搭配寒涼之品，作為反佐

3) 服用時間：清晨進補

少火壯火理論 用在食療中

2. 清涼性調補身體，要注意保護少火，避免過度寒涼，導致陽氣受損。也要遵循三個原則：

- 1) 劑量為治療劑量的 $1/2$ ，例如西洋參，沙參，玉竹，百合，麥冬，鐵皮石斛
- 2) 適當搭配溫熱之品，作為反佐
- 3) 服用時間：清晨進補

少火壯火理論 用在食療中

3. 清涼性解毒，要注意保護少火，避免過度寒涼，導致陽氣受損。也要遵循三個原則：

1) 劑量為治療劑量的1/2，例如

淡竹叶、菊花、銀花、夏枯草、玫瑰花、佛手、檳榔、麥芽

2) 適當搭配溫熱之品，作為反佐

3) 服用時間：傍晚排毒



以上

为职业食医课件

西方營養學 實用知識

七大營養物質

(七) 水
兼談中醫對水的認識

記憶心法

七大營養物為何？
碳脂蛋水維礦纖。

——人体生命的构成与动力

比重

七大营养素

作用

60%

水

构造的材料
修复

18%

蛋白质

15%

脂肪

能量来源

6%

矿物质

维生素

生理代谢

1%

碳水化合物

0%

纤维素

滋养好菌、排毒
通便、降脂



水，化学式为 H_2O ，是由氢、氧两种元素组成的无机物，无毒，可饮用。在常温常压下为无色无味的透明液体。

水是地球上最常见的物质之一。地球表面有72%被水覆盖。它是包括无机化合、人类在内所有生命生存的重要资源，也是生物体最重要的组成部分。

纯水导电性十分微弱，属于极弱的电解质。日常生活中的水由于溶解了其他电解质而有较多的阴阳离子，才有较为明显的导电性

水是人体正常代谢所必需的物质，正常情况下身体每天要通过皮肤、内脏、肺以及肾脏排出1.5L左右的水，以保证毒素从体内排出。

儿童体内有**80%**的水

老人体内则有**50%~60%**

中年人体内则有**70%**的水


水在机体的功能

- (1) 水是细胞原生质的重要组分；**
- (2) 水在体内起溶媒作用，溶解多种电解质；**
- (3) 水在体内起运输作用，可以传递营养物质、代谢废物和内分泌物质（如激素）等；**
- (4) 水有较高热导性，可作为“载热体”在体内和皮肤表面间传递热量，有助于人体调节体温。**

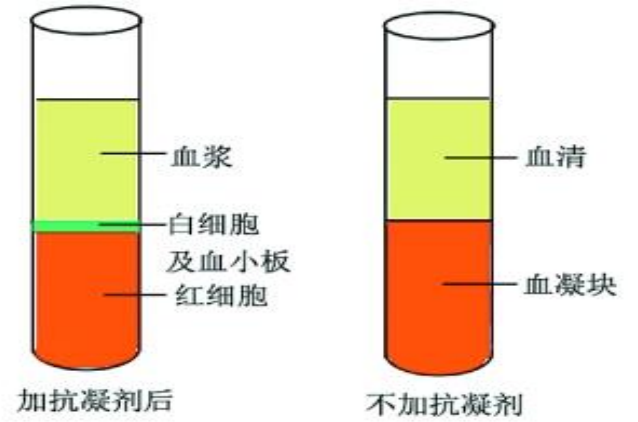
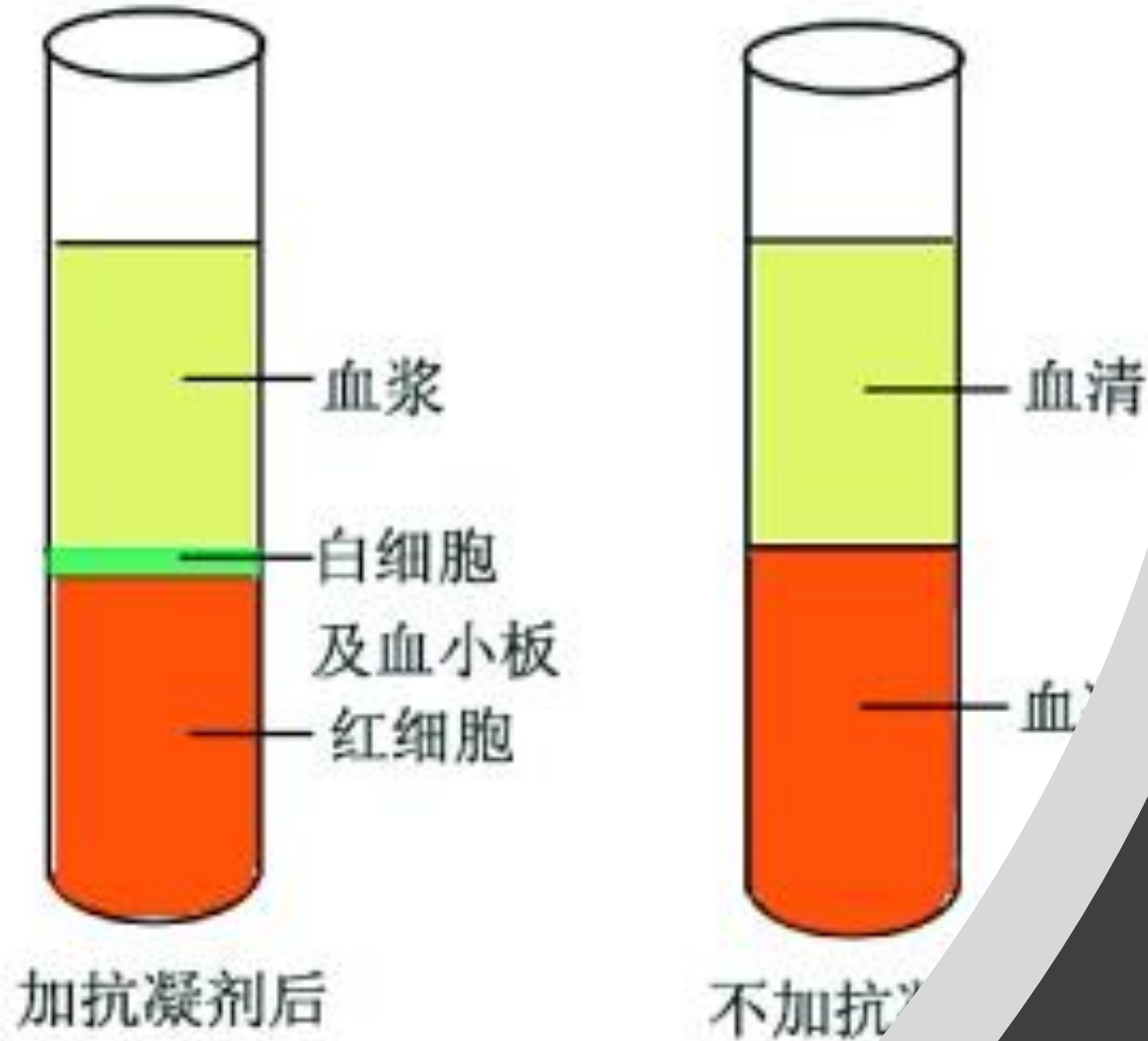
The background features a light gray diamond shape centered on a white background. This diamond is formed by four overlapping, semi-transparent gray shapes. In the corners of the overall image, there are larger, overlapping geometric shapes in yellow and blue. The text is centered within the white diamond.

對比中醫對水的 認識及相關知識

水： 津液

- 津液 
 - 正常水液
 - 正常分泌物

- 區分：流動性分佈為津，固守性分佈為液，但一般統稱津液。
- 津液的特殊形態：是血液中的一部分，“營”，



津液的特殊形態：是血液中的一部分，“營”。（相當於血漿，血漿是血液的液體部分，血細胞懸浮其間，血漿90%是水）

津液的病理： 津液不足， 津液瀦留

- 津液不足/津液不足與陰虛的關係

1. 生理性

因素：外因

內因

不內外因

症狀：渴，汗，尿

- 2 病理性

原因：外因

內因

不內外因：疾病過程中的高熱；或大汗、失血、吐瀉、多尿，或過用燥熱之劑，均可以耗傷陰液。

津液不足辨證論治

- 症狀

乾燥現象：口渴，咽乾，皮膚乾，大便乾

小便少

舌像：舌體，舌苔

脈象：

- 治療原則：

津液不足辨證論治/方劑與中藥

- 津液不足在肺/肺津不足，或者兼有肺氣也不足
- 津液不足在胃腸
- 津液不足在肝
- 津液不足在心
- 津液不足在腎

津液瀦留/濕

A. 外濕及化外濕中藥與方劑/銀級

1 芳香化濕，苦溫燥濕中藥與方劑

藿香，佩蘭，蒼朮，厚樸，白豆蔻，草豆蔻，草果

記憶心法：芳香化濕藿佩蘭，蒼樸二蔻砂草果

• 常用方劑/藿香正氣散/銀級

藿香正氣大腹蘇，甘桔陳苓術樸俱，夏曲白芷加薑棗，
外寒內濕並能除

內濕及化內濕中藥與方劑/銀級

- 痰，濕，水（飲）

- A. 祛痰中藥與方劑

- 1. 清化熱痰

- 牛黃，礞石，昆布，貝母，海浮石，天竺黃，海蛤殼，海藻，瓜蒌，竹茹，胆南星

- 記憶心法：牛礞昆貝海浮天，蛤壳海藻瓜蒌胆

- 2. 溫化寒痰

- 天南星，白芥子，白附子，半夏，皂莢，

- 記憶心法：白芥白附天南星，半夏皂莢寒痰用

- 代表方劑/三仁湯/銀級

- 三仁湯，杏寇薏，滑石竹葉通草樸，半夏宣肺又化濕

內濕及化內濕中藥與方劑/銀級

B. 化濕/濕困脾土

方劑/銀級

苓桂朮甘，虛水逆胸

方劑/中焦濕熱半夏瀉心湯

痞嘔吐，半夏瀉，苓連參與姜草棗

內濕及化內濕中藥與方劑

C. 利濕/針對水飲/水腫

利濕中藥/銀級

- 利水滲濕（利尿）
- 車前子（草），石葦，筴薢，瞿麥，澤瀉，茯苓，豬苓，滑石，萹蓄，木通，燈心草，海金沙，金錢草，冬瓜皮，玉米須，薏米，防己
- 記憶心法：利尿車前石筴瞿，澤茯豬苓滑萹蓄，木通燈芯海金沙，金錢瓜皮玉薏己
- 常用方劑/八正散/金級
- 八正木通與車前，萹蓄大黃滑石研
草稍瞿麥兼梔子，兼加燈草痛淋蠲Juan



下节课预告

1. 應用食療基礎
2. 兼談營養與疾病