

# 五行人的健康之道

諮詢／卓資彬（漢方中醫聯合門診主任醫師）

廖桂聲（台北市立聯合醫院仁愛院區中醫部兼任主治醫師）

劉吉豐（台北護理健康大學中西醫結合護理研究所副教授）

文／盛竹玲

《黃帝內經》開宗明義提到「不治已病治未病…」，闡明預防保健的重要。而養生必須要有方法，除了準確判定自己的體質外，還要選對適合自己的養生法！

中西醫師廖桂聲指出，傳統陰陽五行學說，不僅對一個人的運途有參考價值，連同一個人生來胖或瘦、膚色白晳或黝黑、身形小巧或壯碩、性格內斂或熱情，甚至容易染患那一類的疾病…，也多半是先天有所註定。而透過對體質特質的掌握，可以發展出相對應的養生之道，若愈早做好日常健康管理與情緒管理，就愈有可能少災少病，甚至可以延年益壽！

## 木型人 控制情緒，勿勞心

這類型的人天生體力不強，但做事勤勞，且經常過度勞心，多憂慮，加以性格內向，怕與人爭論，神情常處於抑鬱狀態，連帶使得自律神經容易失調，常有面紅耳赤、心跳加快，坐立難安等情況，遇天冷時更容易招受風寒，而成爲醫院中的常客。

中醫師卓資彬說，木型人最常出現肝、脾方面的疾病，特別是「怒傷肝」，而肝主魂、主臟血、主筋絡、主疏泄，「肝」不好的木型人容易出現失眠、頭昏眼花、兩臂麻木、胸悶不適、四肢無力、容易疲倦、耳鳴、牙病及中風等各種問題。

在養生調理上，要著重「疏肝、理脾、解鬱」，務必學會控制自己的情緒，不要輕易動怒，也不要過度勞心。中醫認爲，春天是最佳的「養肝」時機，易有傷肝困擾的木型人，可以在諮詢中醫師後，適度選用五味子、枸杞子、黃精、沙參、東洋參、麥門冬、黃耆等性味溫和的中藥材，來幫助養肝、提振體內陽氣等。

台北護理健康大學中西醫結合護理研究所副教授劉吉豐表示，中國傳統五音——宮、商、角、徵、羽，也分別與土、金、木、火、水五行相對應，他建議木型人平時可以聽一些輕快柔和，歌詞韻腳有「Y」音的樂曲，在家中則可以練發音療法，操作時需先放下一切雜念，維持心境平和，採站姿，讓雙腳站穩與肩同寬，再用腹部發聲法發「Y」音，約持續五分鐘。每次只練一種發音，待困擾自己最

嚴重的失眠、易動怒等問題改善後，再做其他的發音操練。

## 火型人 適度運動，少發火

火型人多半有心急的毛病，神情常處於緊張壓力狀態，而易「氣急攻心」，中醫所說的「心」，主神、主血的運行，而這型人最常見的初期症狀就是失眠。

所以，火型人養生要從「調心」著手，先穩定住自己的火氣，並多注意心臟血管循環及腦皮質方面的疾病。平時養「心」，可以用龍眼肉、大棗、柏子仁、酸棗仁、蓮子、百合等中藥材調養，同時進補之餘，最好也能學習自我放鬆的精神療法。

火型人喜歡欣賞美的事物，空閒時可以多聽旋律優美的音樂，或是欣賞藝術展覽，維持心情愉快。而適度的運動，如快走、慢跑、打球、做伸展操等，可以活絡血液循環及促進新陳代謝，不只對改善失眠有幫助，還可以減少心絞痛、心肌梗塞或腦中風等嚴重心血管疾病的罹患風險。

在發音療法部分，則建議可以練習發「ㄣ」音。

## 土型人 飲食節制，勿肥胖

土型對應的臟器是「脾」，主運化、主肌肉、主統血。土型人性格開朗，神情豁達，但多半屬於美食主義者，因此常有飲食不知節制的情形，而容易導致消化系統與新陳代謝問題，出現嘔吐、腹痛、腸胃悶脹、面黃慵懶或浮腫等症狀。

保養之道要從脾胃做起，最忌「心寬體胖」下讓體重節節上升，所以飲食上要注意均衡且不過量的原則。可於每日早飯後以山楂、陳皮、薏仁泡茶喝，以及按摩足三里（外膝眼下三寸）、豐隆穴（位於外踝尖上八寸）兩個穴位，有調氣健脾之效。

在發音療法部分，則建議可以練習發「ㄣ」音。

## 金型人 潤肺養氣，忌憂思

神情狀態相對穩定，唯較易憂思，而「憂傷肺」。中醫所說的「肺」，主肅降（排毒）、主呼吸，所以金型體質者在陰陽失衡時，就容易罹患與肺、脾胃及大腸有關的疾病，如感冒、肺炎等呼吸系統疾病，或是皮膚過敏及便秘等。

在養生方面，金型人平時應盡量避免出入空氣品質不佳的公共場所，最好不要抽菸，並養成規律運動習慣，以強化體質。秋天適合「養肺」，可以在中醫師指導下，善用人參、沙參、西洋參、百合、杏仁、川貝等藥材潤肺養氣，則到了冬天就比較不會感冒生病。

在發音療法部分，則建議可以練習發「ㄐ」音。

## 水型人 養腎固元，正思慮

此類型的人相對應的臟腑是「腎」，而中醫所說的「腎」，主骨、主能量、主水，是人體元氣的根本。水型的人如果「腎氣不足」，便容易出現泌尿生殖系統、荷爾蒙分泌異常等方面的疾病，常見症狀有頭暈眼花、性功能下降、遺精、膀胱無力、小便不暢、泌尿道感染、女性月經不調或有白帶等，同時也常出現膝腿酸軟及脊椎方面的問題。

水型的人非常聰明，但倘若心術不正者則善於欺瞞別人，在修心方面，要遵循「正思慮以養神」，心中常存善念，重誠信忌矇騙。至於日常養生則可從藥食調養做起，如使用海馬、杜仲、鹿茸、肉蓯蓉等補益藥材；此外，最好也多做些能強化脊椎並提高協調度、柔軟度與肌耐力的運動，如彼拉提斯等；而時常按摩腳底的湧泉穴（位於足底凹陷處，即第二、三腳趾趾縫紋頭端與足跟連線的前三分之一處），也可以幫助人腎氣盛，精力足。

在發音療法部分，則建議可以練習發「ㄨ」音。