

中醫文化

中醫健康狀態的分類與辨識

——李燦東教授《中醫健康管理學》

人體是一個動態、穩定的生命狀態，是一個複雜的巨系統，其中醫功能狀態仍然可以通過外在的「像」來認識。「藏」是指藏於體內的內臟，「像」是指表現於外的生理、病理現象，而這個「像」與中醫功能狀態密切相關，可以說，中醫功能狀態是不同時間、空間下由內在的「藏」反應出的「像」的總和。通過宏觀、中觀、微觀並用，利用全面的表徵參數，構建一個狀態辨識體系，就可以實現對人體功能狀態比較準確的辨識。

一、整體健康狀態的表徵

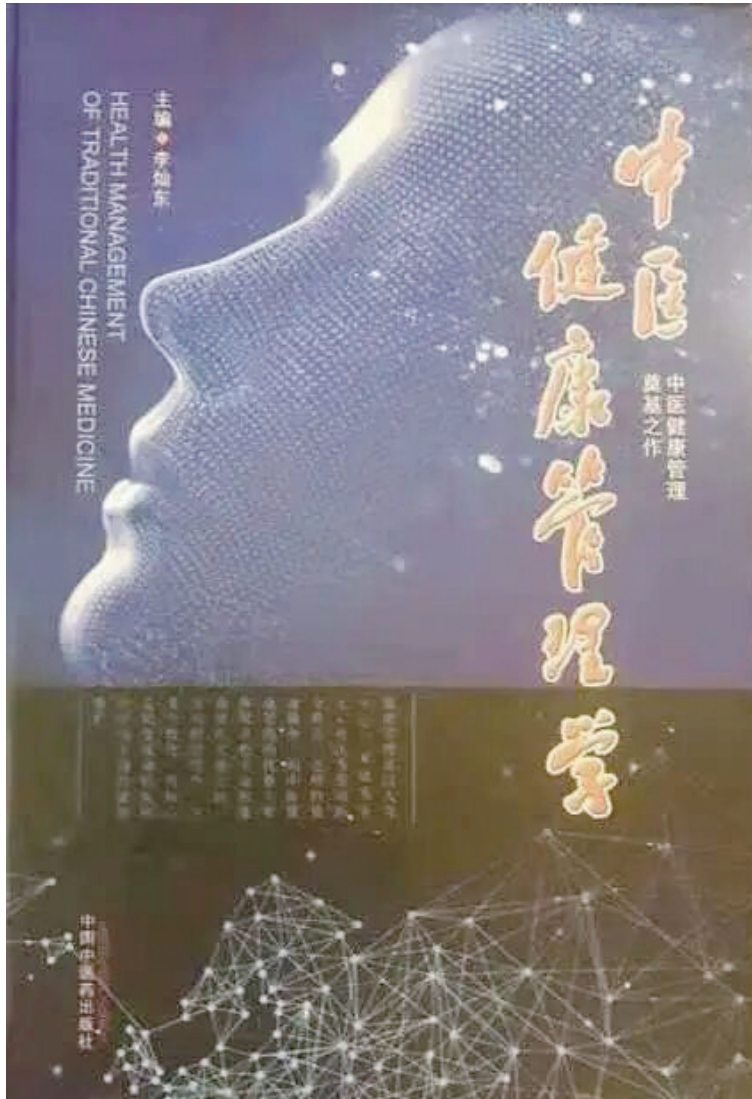
整體健康狀態的表徵是對整體健康狀態的描述，整體健康狀態的表徵有：神、色、形、態。此外還包括飲食、睡眠、二便、聲音、語言、呼吸、舌象、脈象等中觀參數。此外，整體狀態的表徵還包括對外部環境的適應能力，如氣候、節氣、季節、地理環境等；以及血液生化指標、超聲、X線、CT等。整體健康狀態可以分為神氣充足、神氣不足、神氣衰敗、迴光返照幾種類型。整體健康狀態的表徵是對整體健康狀態的描述，這些表徵直接反映了人體整體健康水平。在中醫學中，整體健康狀態主要通過「神」體現出來。

神是人類生命活動的總稱，是對人體生命現象的高度概括。神的意義有二，一是「神氣」是指臟腑功能活動的外在表現；二是「神志」，是指人的思維、意識和情志活動。此處，所望之神，既指臟腑組織功能活動的外征，又指精神意識情志活動的狀態，是神氣與神志的綜合判斷。精，有形為生命之本原；氣無形為生命之動力；神則為生命之主導及體現。歷來被醫學家視為生命之三寶。《類經》說：「精、氣、神，其名曰三寶。」人是一個有機的系統整體，在出生之後，精、氣、神三者都得到水谷精微的不斷充養；精、氣、神又相互為用、相互轉化、相互依存、相互制約，共同維繫著生命的進程。故《靈樞·本藏》說：「人之血氣精神者，所以奉生身而周於性命者也。」精、氣、神之間的關係，對於修身養性、延年益壽、防病治病具有重大的臨床意義。故《理虛元鑿》說：「夫心主血而藏神者也，腎主志而藏精者也。以先天生成之體質論，則精生氣，氣生神；以後天運用之主宰論，則神役氣，

氣役精。精、氣、神，養生家謂之三寶，治之原不相離，故於滑洩、夢遺種種精病，必本於神治；於怔忡、驚悸等神病，必本於氣治。蓋補精必安其神，安神必益其氣也。」精氣神的關係，又可以概括為形神關係。精有形有質，氣無形有質，氣聚而形生，精、氣是形、神的本源。形與神俱，形神合一，身形健壯才能充分發揮神的主導作用。因此，形盛則神明，形衰則神隱。范鎮《神滅論》說：「形者神之質，神者形之用。」身形是人身神志活動的承載者，神志是身形的生命力表現。《素問·移精變氣論》說：「得神者昌，失神者亡。」無形則神無以生，無神則形不可存，形神合一即精氣神合一，是人類生命的基本特徵。

望神的重點主要包括四方面，兩目、面色、神情、體態。中醫學強調「有諸內者，必形諸外」，神作為人體生命活動狀態總的體現，其表現可以通過人的目光、神情、面色、表情、語言、聲音、體態、呼吸、舌象及脈象等諸多方面彰顯於外。

整體健康狀態的表徵有：神，包括目光(瞳仁、眼球、眼裂、胞臉)、神情(神志、表情)、氣色、姿態等；色，包括皮膚的顏色(紅色、黃色、白色、青色、黑色)與光澤(潤澤、暗淡)；形，包括胖瘦(體重、體重指數、腹圍、臀圍)、強弱(胸廓、骨骼、肌肉、肌力)、高矮(身高、坐高)；態，包括坐形、臥式、立姿、形態、動作等。此外還包括飲食(食慾、食量、口味)、睡眠(時間長短、難易程度、有夢無夢)、二便(性狀、顏色、便



量、次數、排便感覺)、聲音(語聲、語調)、語言(表達、應答、吐字)、呼吸(頻率、氣息強弱)、舌象(舌色、舌形、舌態、苔質、苔色)、脈象(脈位、脈形、脈數、脈勢)等中觀參數。此外，整體狀態的表徵還包括對外部環境的適應能力，如氣候(風、溫度、濕度、光線等)、節氣、季節(春、夏、長夏、秋、冬)、地理環境等。以及血液生化指標(血常規、肝功能、腎功能、血糖、血脂等)、超聲、X線、CT等。



中醫科普

久坐不動，謹防「五傷」！中醫教你兩招，現在看看還不晚

當今社會，由於生活節奏快、強度高，久坐成為了上班族中的常態，為了完成工作任務，常常一坐就是幾個小時。殊不知，這種看似舒適的工作狀態，其實對於人體的健康影響是非常大的。

長期久坐又缺乏活動的人，很容易造成以下五種傷害：

傷「心」
由於久坐不動，血液循環減緩，日久會使心臟機能衰退，引起心肌萎縮。尤其是患有動脈硬化等症的中老年人，久坐血液循環遲緩最容易誘發心肌梗塞和腦血栓形成。

此外，久坐不動的人，大多缺乏社交活動，如果與社會脫離時間太久，有的人還會出現嚴重的自閉症和抑鬱症等。

傷神又損腦
久坐不動，血液循環減緩，則會導致大腦供血不足，傷神損腦，產生精神壓抑，表現為體倦神疲，精神萎靡，哈欠連天，若突然站起，還會出現頭暈眼花等症狀。

久坐思慮過度或長期熬夜，很容易耗傷陰血，易出現記憶力下降，注意力不集中，失眠，五心煩熱，陰傷者還易頻發牙痛、咽干、耳鳴、便秘等症。

久坐傷肺
久坐會影響正常呼吸，使肺經常處於「淺呼吸」。淺呼吸時，只有肺的上部肺泡在工作，中下肺葉的肺泡呈「休息」狀態。長期如此，整個肺葉得不到有效鍛煉，這樣易使肺葉老化，肺功能漸漸退化，也會影響心肺供血，導致心、肺功能下降。

常見的老年肺系統疾病，如肺氣腫感染、遷延不愈等，多與肺功能降低密切相關。

久坐「傷骨」
久坐時，頸肩腰背持續保持固定姿勢，椎間盤和棘間韌帶長時間處於一種緊張僵持狀態，就會導致頸肩腰背僵硬酸脹疼痛，或俯仰轉身困難。特別是坐姿不當(如脊柱持續向前彎曲)，還易加速形成駝背和導致骨質增生。

久坐者，由於骨盆和骶髭關節長時間負重，會影響腹部和下肢血液循環，也易誘發便秘、痔瘡、關節退化。還會導致下肢麻木，引發下肢靜脈曲張等症狀。

「久坐一族」收好這份攻略

01運動方式推薦
慢跑堅持慢跑可以增強體質、提高免疫力、改善精神狀態，這是體質差的人強身健體的好途徑。

伸懶腰、仰仰頭伸伸懶腰，雙手、肩膀、腰部等部位都有活動到，相當於一個不完整的擴胸運動。

在一定程度上可以促進血液的循環，還能消除疲勞感。

如果坐著的時候是腰背往前傾的人，建議可以往後仰頭，活動活動脖子。

握拳、轉腰上班族一般都是面對電腦，一隻手要拿著鼠標，這容易導致「鼠標手」。

建議在工作間隙可以嘗試握拳動作——握緊拳頭，接著伸展手指，再握緊，再伸展，如此反覆幾次。

02飲食調養
荷葉山楂茶
材料：荷葉5克，山楂10克，陳皮3克。

做法：將上述材料放入鍋中，加水煮沸後，轉小火煮10分鐘，過濾後即可代茶飲用。功效：荷葉性味辛平，歸肝、脾經，能清熱解暑、升發清陽；山楂酸甘微溫，消食健胃、活血化瘀；陳皮理氣健脾、燥濕化痰。三者合用，可有效化解體內痰濕，促進脾胃運化功能。

四神湯
材料：茯苓15克，蓮子15克，芡實15克，山藥15克。

做法：將上述材料放入鍋中，加入適量清水，大火煮沸後轉小火燉煮30分鐘，煮至湯汁濃稠即可食用。

功效：茯苓健脾利濕、寧心安神；蓮子補脾止瀉、益腎澀精；芡實補脾止瀉、益腎固精；山藥健脾益肺、補腎澀精。此湯品可有效補益脾氣，增強脾胃運化功能，改善脾虛引起的消化不良、乏力等症狀。



岐黃動態

菲律賓岐黃中醫學院9日舉行中醫師針灸師綜合大考

【大 / 医 / 精 / 诚 止 / 于 / 至 / 善】

福建中医药大学菲律宾岐黄中医学院
Philippine Qi Huang TCM Institute

中医师， 针灸师专业综合大考
Comprehensive Exam of TCM Practitioner, Acupuncturist Program

2026年5月9日，菲律賓岐黃中醫學院舉行了中醫師針灸師綜合大考。此次綜合大考是學院為學員們在完成系統理論學習和臨床實習後所設置的最終關鍵考核，只有順利通過此次考核的學員，才能獲得畢業資格，正式步入中醫行業。自岐黃中醫學院成立以來，共舉行了4次綜合大考，共計26名學員參加了綜合大考。

通常而言，綜合大考全面涵蓋理論考試與實際操作考核兩大部分，旨在全方位、多維度地檢驗學員是否真正掌握了紮實的中醫理論基礎與嫺熟的臨床實踐技能。考核內

容廣泛而深入，不僅涉及中醫診斷學的基本方法與技巧，還強調辨證論治思維的具體運用；既考核針灸、推拿等外治手法的規範操作與臨證應變，也測試對常用中草藥的準確識別與藥性理解。此外，考試還重點評估學員對中醫內科、婦科、兒科等各科常見病、多發病的鑒別診斷能力，以及針對具體病例制定合理、有效治療方案的臨床思路與整體素養。

新學年的招生工作已經正式啟動，面向2026-2027學年的人學申請現已開放。本次招生時段將從2026年6月1日開始，一直持續到

2026年9月20日結束，為期三個月，為有意願的學子提供了充足的準備和報名時間。我校開設了多個特色鮮明的醫學相關專業，其中包括中醫師專業、針灸師專業以及中藥配藥師專業。

這些專業旨在培養具備紮實理論知識和實踐技能的專業人才。如果您對以上任何一個專業感興趣，或希望瞭解更多關於課程設置、入學條件及報名流程的詳細信息，歡迎通過電子郵件進行諮詢，我們將竭誠為您提供全面的解答和幫助。聯繫方式：pqhtcmi@gmail.com

中心動態

炎炎夏日，針灸埋線助力瘦身塑形

燥熱夏日，是悄悄減脂、秀出好身材的黃金時節。中國菲律賓中醫藥中心特別推出針灸埋線特色療法，幫您輕鬆實現減肥塑形的目標。

中國菲律賓中醫藥中心秉承傳統中醫精髓，結合現代醫療技術，在臨床實踐中引入了先進的任氏埋線療法。這種療法操作便捷，創口極小不用長時間恢復，見效速度快，不會對身體造成額外負擔，一次埋線就能維持很長時間的調理作用，適配夏日裡日程緊湊、想要快速出效果的各類人群。不管你是想降低整體體重、勾勒流暢勻稱的身材線條，還是改善肥胖帶來的氣虛、疲憊等亞健康問題，可以來中國菲律賓中醫藥中心諮詢體驗，讓千年中醫的調理方法幫你輕鬆擁有輕盈體態，亮出健康好看的身材。

當下本中心亦為前來體驗的人員推出夏季專屬諮詢福利，購買埋線套餐即可獲贈冬病夏治艾灸療法。有瘦身塑形需求的朋友可以前往中國菲律賓中醫藥中心現場瞭解詳情，專業中醫師會根據每個人的身體狀態定制適配的調理方案，幫你安心輕鬆享「瘦」。

