財團法人郁品堂中醫基金會出版

古老中醫學的生活方式

杭白菊
攝自台東農場

專欄簡介

壹.財團法人郁品堂
　　中醫基金會
貳.專題講座
參.蔬果園地
肆.相遇書香醍醐
伍.相聚時光
陸.志工心天地
柒.中醫經驗談

郁品堂中醫基金會邀請您一同學習

古老中醫學的生活方式

文/許妙璟 執行長

“學會「未病先防，已病防變」”

財團法人郁品堂中醫基金會推廣的中醫養生系列中，我們希望藉由二十四節氣的深入介紹、綠色療癒力讀書會啟發五官六感的知能，讓大家認識大地之間的改變，季節與節氣的轉換、物候的變化與自己對生活的感受，從而發現到大自然與自己之間是如此關係密切。觀察能力是學習中醫的第一步；以自然為師，因天之序，這是長久以來老祖宗的生活方式

同時，我們也將黃帝內經中有關中醫的宇宙觀—天人合一的思想，與世界觀—五行的相生相剋變化介紹給廣大的民眾畢竟老祖宗的智慧不該只是在殿堂，而是屬於大家的。

我們希望來郁品堂的每一個朋友都學會「未病先防，已病防變」的養生方法終極目標是都能「以自然為師」，活得天真自在，學會一套適合自己的生活智慧遠離苦惱與疾病。

（右）五月三日 (日) 下午四點在書香醍醐後花園舉辦<南管風華>南管演奏會特別邀請永和南樂社的老師為我們帶來多首經典唱曲
（中）綠色療癒力讀書會在課堂中邀請大家製作葉脈拓印卡片
（下）過年趣舉辦揮毫送春聯活動

“「防未病」是老祖宗最高的治病原則”

從診所及醫院中看到眾多病人的苦我們發現治病于藥是解決病人病苦的方法，但卻不是究竟，畢竟疾病對身體的傷害已經造成，所謂「聖人不治已病治未病」

《千金要方．論診候第四》曰“古人善為醫者，上醫醫未病之病，中醫醫欲病之病，下醫醫已病之病若不加心用意，於事混淆，即病者難以救矣。”意即預防重於治療，是故「防未病」是老祖宗最高的治病原則。

中醫學說講陰陽，「陰陽和合」「陰平陽秘」是老祖宗的養生治病原則意即平衡的重要性，透過自己的觀察及細膩的感受，我們發現自己才是自己身體健康的主人。

《素問 • 上古天真論篇》：“上古之人其知 道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去”。

“健康是需要學習的，學習亦需有方法”

這就是我們試著實踐古老中醫學的生活方式，落實在我們的食衣住行育樂中，是故，這樣的理念就不只是一個人的力量可以完成，若可以結合自己家人，或周遭三五好友，彼此互相激勵健康是可以共享的！因為最大的敵人還是自己，惰性是最大的禍根。

健康是需要學習的，學習亦需有方法，期待大家參與古老中醫學的生活方式系列課程，加入終身學習的行列進而利己利人，奉獻與服務，以期中醫的傳承與發展，邁向我們的願景—

「吃得到乾淨的食物，用得到質量保證的中藥，沒有看不起病的人」。

從立夏日談夏日養生

文/王怡然 老師

“立夏在何時？”

乙未年辛巳月六日(2015.05.06)是為「立夏」在江西一帶還有立夏飲茶的習俗，說是不飲立夏茶，會一夏苦難熬台灣的習俗中，『立夏』這天，出嫁的女兒要準備豬腳麵線帶回去給娘家的父親吃，這種習俗稱為：「立夏要補老爸」這也是代表嫁出去的女兒的一種孝思。另有一項立夏的民間習俗，是煮七家粥或七家茶。也就是由左鄰右舍七戶人家互贈米麥，再各自加上自家的五種不同顏色的豆類，煮成稀飯，除了全家人食用外也饋贈親友，據說可以保夏天一季平安也兼具尊親睦鄰的效果，更為夏至一到忙碌的田務、收穫期即將來臨，大家需相放伴作暖身。桑椹、櫻桃此時盛產，象徵母愛的金針花、康乃馨也在此時盛開，除了送母親表示謝意，還可以做美容酒給媽媽喝。立夏得食李，能令顏色美，中國人逢年過節，習慣上都吃別致的食品據說把李子榨成汁，混在酒中，在立夏日喝便能青春永駐，故稱美容酒。

郁品堂中醫基金會每個月會舉辦三至四場的養生講座活動

立夏與立春、立秋、立冬一樣，是標誌四季開始的日子。立夏之時便是夏天開始的時刻。《月令七十二候集解》中說：「立，建始也。夏，假也，物至此時皆假大也。」這裡的「假」，即「大」的意思。

二十四節氣中，每一節氣古人都有三個物候的觀察，所以一年有七十二個物候五日一候也就是說五天就有一個變化可以觀察，可能是鳥的遷移、可能是昆蟲的變化也有些對植物的觀察，自然環境的覺察。三個物候是一個節氣十五日中可以觀察到的現象。

我國古代將立夏分為三候：「一候螻蟈鳴；二候蚯蚓出；三候王瓜生。」螻蟈，小蟲生穴土中，好夜出，今人謂之土狗是也，一名螻蛄，一名碩鼠，一名螻各地方言之不同也。蚯蚓出：蚯蚓，即地龍也。《曆解》曰：「陰而屈者，乘陽而伸見也。」王瓜生：《圖經》云：王瓜處處有之，生平野田宅及牆垣，葉似栝樓，烏藥，圓無丫缺有毛如刺，蔓生，五月開黃花，花下結子如彈丸生青熟赤，根似葛細而多糁，又名土瓜，一名落鴉瓜。

立夏時節，萬物繁茂。明人《遵生八牋》一書中寫有：「孟夏之日，天地合交，萬物並秀。」這時夏收作物進入生長後期，冬小麥揚花灌漿，油菜接近成熟，夏收作物年景基本定局故農諺有「立夏看夏」之說水稻栽插以及其他春播作物的管理也進入了大忙季節。
所以我國古來很重視立夏節氣據記載，周朝時立夏這天，帝王要親率文武百官到郊外「迎夏」並指令司徒等官去各地勉勵農民抓緊耕作。

隨著天氣轉熱，人們愛吃剛從冰箱中取出來的水果、飲料等。有些人，特別是腸胃功能較弱的兒童，在吃後半小時左右最易發生劇烈腹痛，嚴重的還會出現惡心、嘔吐、頭暈、腹瀉和全身冷戰等症狀。這種痙攣性腹痛是由於吃了冰箱裡存放的食物引起的。人的胃腸溫度一般在36℃左右，而剛從冰箱裡拿出來的食物只有2℃~8℃，腸胃受到強烈的低溫刺激後，導致生理功能失調。預防的簡單方法是，從冰箱裡取出來的食物不要急著吃，特別是老年人、兒童及有慢性胃炎、消化不良的人及寒性體質者更應注意。最好吃經過熱加工後的食品。

“立夏該怎麼養心?”

一是午睡，在陽氣最盛的午時，適時收斂心氣，勿讓心過勞，神過疲。

二是養靜，戒怒戒躁。不如意的事讓我們怒；沒耐心的人事，讓我們躁。人會怒或躁的根本原因是：無願便有怨對生活失去希望，失去樂趣。相反的如母親對孩子一般，耐煩，是因為母親有願有愛。所以可以無願無悔有耐心的付出。
這也提醒我們，知道為何而奮鬥，清楚為誰辛苦，自然少怒堪忍。

三運動的種類與量:「汗」為心之液，立夏時節要注意不可過度出汗，運動後要適當飲溫水，補充體液。運動可選擇相對平和的運動瑜伽、太極。

四飲食原則是增酸減苦，補腎助肝，調養胃氣。勿貪寒涼。少吃鹹菜等過鹹的食物注意飲食清潔。

“好吃的粥也可養心渡夏”

紅豆粥
紅豆味甘性寒，具有清熱解毒、止渴消暑利尿潤膚的功效。粳米　紅豆共煮祛暑消煩、生津止渴及解毒效果更好。

蓮子粥
蓮子有清心除煩、健脾止瀉的作用。用蓮子粳米煮成蓮子粥，對夏熱心煩不眠有調養作用。

“以自然為師、以夏為師我們可以學習的”

一.年年有夏、日日有午、時時養心在陽氣最盛時要以收斂為平衡。

二.不怨、不怒開自己的花，結自己的果人生不需攀比，人人各有天命。

三. 轉怨為願，有願力則心甘情願。最怕的是不知為何而戰。

四.轉化怒為人生不服輸的動力，轉化怒捍衛自己的終極價值。怒之為力在於清楚價值後知道人生當有不可交換之神聖。

夏日慢慢變熱了，若無特別的事大家都寧願在家吹冷氣的。只有夢想可以讓人不懼烈日，流汗為理想打拼！知道為何而戰、為誰辛苦，讓人生出堅毅的耐力面對自然的嚴苛

這是立夏給我們的學習。也是夏天養生之道!

你知道連蔬菜都有抗骨鬆的好本事嗎？

吃三蔬，骨不疏。

文/張玉蘭

郁品堂中醫基金邀約您一起栽種有機蔬菜，讓您吃的安心又健康

“蔬菜界三大抗骨鬆高手”

女人一旦沒骨氣，骨質疏鬆就上門除了補充鈣片喝牛奶之外，妳知道連蔬菜都有抗骨鬆的好本事嗎？

“抗骨鬆高手一號：洋蔥”

過去我們只知道洋蔥具有殺菌以及增加免疫力的效果，現在瑞士的研究發現停經後的婦女經常食用洋蔥可以有效阻止骨骼中的鈣質流失，預防骨質疏鬆。

國際知名的權威期刊《自然》更提出最新研究報告， 指出洋蔥是最能夠防止骨質流失的一種蔬菜。

★ 抗骨鬆保骨力

阻止鈣質流失。

★ 食用注意事項

洋蔥內有揮發性硫化物，食用過量可能會有脹氣的情況。

★ 選購與保存

選購時應該選擇球體完整、外觀沒有腐爛、傷痕、龜裂者為佳。

★ 保存方面

沒去皮的洋蔥不耐寒，擺在陰涼的通風處保存即可，如果是切開過的洋蔥，則宜放在冰箱冷藏，並且盡速食用。

◆蔬果小叮嚀

食用蔬菜後，建議多曬太陽，有助於維生素D轉化吸收變為人體的鈣質成份。記得要曬早上八點鐘前的太陽喔！建議曬太陽的部位為後背及肩頸處！穿無袖背心曬最好喔！

“抗骨鬆高手二號：茭白筍”

許多人看到茭白筍上的黑點會跳過不吃以為是壞了，其實這些小黑點正是茭白筍可以抗骨鬆的重點！
這些黑點是一種名為「菰黑穗菌」的真菌類，對於一些代謝有正面的效果可以延緩骨質的老化。

★抗骨鬆保骨力

延緩骨質老化。

★注意事項

茭白筍為涼性蔬菜，女性經期前後與體虛患者不宜食用；此外，茭白筍也有豐富草酸鹽，腎功能衰退、泌尿道結石患者需禁食。

★選購與保存

飽滿的茭白筍代表水分充足，筍身直筍皮光滑的的茭白筍筍肉較嫩， 如果是筍身扁瘦、彎曲、形狀不完整的則口感較差；另外，頂端筍殼過綠或是筍白部分為青綠色的，代表茭白筍已經老化，口感不佳。

★保存方面

如果不是馬上烹調，建議買回來時不要剝掉外殼，先用報紙包住再套入塑膠袋後放入冰箱，約可保存四天。

“抗骨鬆高手三號：高麗菜”

高麗菜因為營養價值有如菜中的高麗蔘而得名。 高麗菜之所以有抗骨鬆的效果來自當中的維生素K骨骼的保健除了需要鈣質之外，還需要多種營養素來幫助骨骼的新陳代謝，維生素K就是其中一種，維生素K可以幫助鈣質、維生素D的吸收， 是預防骨質疏鬆不可或缺的營養素。

★保存方面

新鮮的高麗菜 應該一片片剝下來清洗食用 尚未吃完的放在室溫不需放在冰箱。

圖片取自于網路

結合漢式養生餐飲及有機產品的人文複合式餐館

相遇書香醍醐

文/周開來 總經理

書香醍醐文創咖啡廳
地　　址：台北市大同區民樂街六十二號
電　　話：02-2553-3612
營業時間：早上十點至晚上六點 全年無休

“書香醍醐緣起”

『書香醍醐』的成立是由一群有志一同的基金會志工，本著中醫古老生活方式在迪化街做為主要推廣的根據地，所產生的一家結合漢式養生餐飲以及有機健康產品的特色人文複合式餐館。

其目的是要在基金會的輔導下成為一個有社會企業責任的營利組織除了提供健康的餐飲給社會大眾，更要本著利人利己的理念去推廣中醫的古老精神，【不治已病；治未病】，簡單說也就是平日生活的養生之道，讓正確的養生觀念借助著一些平日『書香醍醐』的服務或產品來達到實質的效用。

書香醍醐咖啡廳外觀

座落於迪化商圈的『書香醍醐』是第一家的旗艦店，總共佔地一百五十坪七十坪為室內、八十坪為戶外，室內客人約可容納三十人，室外約可三十人。一輪次約六十人。若是以基金會講座場地租用為例，室內場地約可容納五十人戶外則可達七十人之多。

附近有大稻埕公園停車場以及大橋頭捷運站，不論開車或是坐捷運都相當便利。

平日除了可提供咖啡、花茶、漢飲的內用或外帶，也會有漢式養生早午餐限量供應，其菜單皆由一些專業的中醫師所提供的寶貴意見為主希望能導入中國古老智慧的九大體質作為客人用餐的參考。

（上）漢飲與茶點 （下）店內風景

我們的後院--藥草花園

書香醍醐文藝活動回顧

＜繡 華＞華繡藝術展覽

文、記錄/黃致閎

兩儀文化謝總經理為觀眾講解每幅華繡作品特點

“華繡－自然與心靈的對話”

郁品堂中醫基金會近年致力於推廣古老中醫學的生活方式，啟發五官六感的知能，學習老祖宗的優雅與智慧，發揚傳統文化藝術，故今年五月於書香醍醐第一次舉辦文化藝術展覽<繡華>華繡藝術展覽是2015年即將推出的三大文藝活動中的第一檔展覽，現場邀請許多嘉賓與我們共同欣賞華繡藝術作品，此次特別與兩儀文化合作展覽以花鳥為主軸展出多件由藝術家石君老師創作的華繡作品，開幕茶會當天很榮幸邀請到兩儀文化謝玉玲謝總經理為我們親自導覽講解，當日導覽讓我們記憶猶新使我們了解一幅好的華繡作品是需要花多少功夫，才能完成漂亮的一幅作品。

郁品堂中醫基金會執行長於導覽活動後致感謝詞

（左）店內展出多幅精彩華繡作品，此區特別展出保育動物專題
（右）謝總經理為民眾帶來詳盡的解說

將華繡藝術品放在書香醍醐文創咖啡廳中展示，是本著藝術進入生活的概念，將展品拉到周遭生活空間擺放，突破了以往在展館中無法體驗的觀看方式，展區的安排及互動單元的籌劃都是希望與藝術品的近距離接觸，最終能將展品中精緻、考究的精神妥善延續，並藉由傳播放進生活中

「華繡」，是一種集中國四大名繡（湘繡、蘇繡、粵繡、蜀繡）之長，以純蠶絲織成的布為底料，結合畫畫和刺繡於一體的新繡法，既保存了畫作原創的精髓，又凸顯了繡娘的精湛技藝，是將絲布、畫作、針繡三種藝術合而為一的巔峰造極之作。

華繡藝術的形成以自然界的絲綢、礦物原料為工具，結合人類的智慧、自然界的題材、歷史的傳承文化的蘊釀，以生活經驗豐富其內涵刺繡工藝的針法細膩，華繡的針法融合了中國四大名繡的傳統技法，更獨特的創新了針法使用的範圍，最後以藝術的形態呈現在我們眼前希望能在我們的努力下將華繡文化完整的傳承並發揚光大。

＜繡華＞　華繡藝術展覽
展覽日期：5/3（日）- 6/28（日）
展覽時間：早上十點至晚上六點
展場地址：書香醍醐文創咖啡廳
台北市大同區民樂街62號

郁品堂志工大家族點滴時光

志工心天地

文/志工 蔡軒丘

日前由志工帶領的小小藥草師活動深受大小朋友喜愛

“基金會推廣–未病先防、已病防變”

雖然持續在中醫診所看診治療多年但對中醫基金會卻完全不了解。總認為診所與一般西醫診所無差，就只是看病的地方但因近期基金會開始有較廣泛招募義工及培訓，才有幸來學習與成長從中受益良多。

培訓課程中讓我了解基金會除了義診之外還致力於

1推廣中醫「未病先防，已病防變」
2古老中醫學運用於日常生活中
使之平易近人與普及化。
3致力於各項中醫（藥）學術臨床研究
提升中醫（藥）療癌效果和科學化認證

長年“施醫贈藥”這不是一般團體可以做到的，是一件大功德。時下各大醫院、診所之醫師比業績爭排名比比皆是，基金會卻推廣—未病先防、已病防變。意思是說：身體保護好不生病，就算生病治療後要防止再惡化並康復。

最終目標是都不需至診所求醫，而是希望清晨由中醫師帶大家去運動結束後八點前請大家一起去吃早餐。

不要以為中醫是落伍、不符合潮流不科學的。中醫學可是時下很熱門的學問西醫束手無策的病症，在中醫的領域是有機會突破的。可惜現今一切只講求“速”食、物化，一切在結構中被忽略

“落實古老中醫學的生活方式”

身體有病痛絕不是一天形成的要修復它也不可能一天見效，像吃止痛藥，很快不痛只是麻痺，並沒真正治療對身體的傷害卻是無形看不到的。

在學習課程中從黃帝內經、二十四節氣、認識中草藥等等，了解到人與天地間的息息相關，所以才有一句的古語「日出而作，日落而息」原來這些都是息息相關的，老祖宗的智慧，是不可不輕忽的，是現代的我們值得重視的。

參與義工活動可說是身、心、靈的提昇感謝陳師父及郁品堂中醫基金會所有同仁們！辛苦了！感恩大家！

志工以戲劇的形式推廣草藥知識

（上）小朋友一同合作藥草拼貼畫
（下）老師及志工在旁協助體驗艾草煙燻活動

觀察必能發現，發現就可發展成生命的智慧

古老中醫智慧在哪兒?

文/王怡然 老師

“you are what you eat /人之病如其生活”

若你也曾在診所，一定聽過醫師叮嚀患者要吃早餐；要幾點前吃早餐；告訴病人家若是有開伙的地方，別整天外食；也常告訴女漢子，要穿裙子病才會好...
這些叮嚀是藥?似乎與我們認知的草藥不同。但卻都是患者的生活，都是食衣住行的習慣。

英文有一句諺語，就是「you are what you eat」譯作中文的意思就是「人如其食」。我們也可擴大發揮「人之病如其生活」。也就是說一個人的身體失衡其實是在生活中慢慢用自己的習慣養出來的。

例如我們飲食的種類：是否都只偏愛一種烹調?是否都固定吃幾種青菜?是否曾經看看飯桌，想想有多少是我們需要的?或者一直以來我們只吃愛吃的?而這樣的「習慣」跟著我們多久?

生病的人與醫生的醫病關係中「信任」是主要的元素。但若談到養生，「以己為師」才是養生的核心！自己與自己玩著醫生與病人的遊戲你會對日常的自己提出哪些建議?哪些食物要少吃?哪些事要多做?哪些生活秩序要調整?情緒又該注意些什麼?

近年，我們發現媒體或出版大家總有一種誤解（或許也不是誤解，而是商機的炒作吧！）幾乎都是告訴大家怎麼吃或者怎麼煮才是養生其實若我們不先明白自己的身體怎知自己的需要當然更無法判別哪種食物、生活適合目前的自己身體。誰能教我們明白自己?除了日夜相處的自己!除了一個想要更好的自己!所以學著觀察自己的吃、喝、拉、撒、睡甚至育樂、興趣。
好好記錄自己的生活，從中發現與身心不舒服的相關。例如每次吃十穀米後是更舒服?或者反而就更脹氣?例如每次進到辦公室就頭痛，是因為空調、光線或者是情緒?

“自覺就是治療的開始”

「自覺就是治療的開始」。古老中醫的智慧是來自生活的覺察。觀察四季與週圍植物動物的變化，所以現在有二十四節氣與物候的智慧流傳；古老中醫的智慧來自對食物屬性的了解，所以在沒冰箱時代，我們用鹽、用糖加點擠壓，再來一點時間的風乾，將食物保存去除一些寒性、毒性。古老中醫的智慧來自人對空間的覺察。所以知道人在居住環境，怎麼避風禦寒與防暑。所有的生活智慧是對自我與生活的觀察。

“生命永遠由「我」決定”

有時我們有幸碰到好醫生、有時碰到醫術「兩光」的醫生。但還好在養生上我們有個醫生一直跟自己在一起，若覺得他不夠好，就讓他更好一點生命的永遠有三個好消息『生命是可以更新的、生命是可以成長的、生命永遠由「我」決定』
觀察必能發現，發現就可發展成生命的智慧，這就是古老中醫的精髓！

（上）農場種植多種藥草作物，圖中為枸杞
（左）基金會台東農場採收的蒲公英

花海
攝自台東農場

財團法人郁品堂中醫基金會電子報
喚醒沉睡中的療癒力
一〇四年創刊號

發行人 - 財團法人郁品堂中醫基金會
行政指導- 許妙璟
總編輯 - 王怡然
執行編輯 - 林美菊
編輯小組 - 周開來 / 侯淑如/ 鐘偉立 /
黃致閎 / 張玉蘭 / 李俞萱

財團法人郁品堂中醫基金會感謝您的閱讀
有任何感想或建議請填寫我們的回饋問卷

點此進入回饋問卷