

從中醫觀點對現代常見病的居家預防及照護

葉羨敏中醫師

Yes Acupuncture & Wellness Center

713-782-1803

6415 San Felipe St., Houston, TX 77057

www.yesacupuncturewellness.com

葉羨敏中醫師簡介

- 美國德克薩斯州執照針灸師 (AC00926)
- 美國全國針灸和東方醫學認證委員會 (NCCAOM) 執照針灸師
- 中華民國台灣執照營養師 (LD) (000967號)
- 美國德克薩斯州針灸和東方醫學協會會員 (TAAOM)
- 美國全國針灸戒毒協會會員 (NADA)

現任

- 休士頓悅氏針灸和東方醫學健康中心創辦人暨針灸醫師
- 休市仁和中藥行駐診中醫師

學歷

- 中國天津中醫藥大學 (TUTCM) 博士後研究暨博士候選人
- 美國加州中醫藥大學(FBU)針灸暨東方醫學博士
- 美國德州華美中醫學院(ACAOM)針灸暨東方醫學碩士
- 美國伊利諾州知識系統學院(KSI)計算機科學理學碩士
- 中華民國台灣輔仁大學營養學碩士
- 中華民國台灣中山醫學大學學士

經歷

- 前針灸和東方醫學學院理事會 (CCAOM) 潔針技術講師
- 前休斯頓衛理公會醫院(Houston Methodist Hospital)健康中心針灸醫師
- 前休士頓西南紀念醫院(Memorial Hermann Southwest Hospital)健康中心針灸醫師
- 前休士頓華美中醫學院 (ACAOM) 教員
- 前休士頓華美中醫學院診所副主任
- 前休士頓華美中醫學院診所針灸醫師

- 前休斯頓針灸暨草藥療養中心 (AHW) 針灸醫師
- 前中華民國陸軍實踐部隊衛生連醫勤官
- 台北榮民總醫院醫學研究部脂質研究室動脈粥狀硬化醫學研究

● 專長

- 各類疼痛、纖維肌痛、面癱、壓力管理、內科疾病、中風康復、運動損傷、營養照顧和中醫藥處方等。
- 中醫專精技巧: 傳統針灸, 方式、焦式和朱式頭針, 耳針, 董式針灸, 腹針, Acudetox(NADA protocol), 刮痧, 放血, 拔罐, 電療, 各式傳統推拿, 中草藥處方等。

演說內容綱要 (120分鐘)

1. 中醫哲學與基礎理論 (35分鐘)
2. 中醫基本診斷 (10分鐘)
3. 針灸和中草藥治病的基本原則 (10分鐘)
4. 休息(5分鐘)
5. 中醫觀點對現代常見病的居家預防及照護 (45分鐘)
 - a. 頭痛、失眠
 - b. 頸、肩、背痛
 - c. 高血壓、高血糖、高膽固醇
 - d. 中風
 - e. 癌症
6. 問題提問及回答(15分鐘)

您對您身體的態度決定您健康的情況!

何謂中醫?

千百年來中國人對生活智慧的總和與結晶。

- 中庸的醫學 / 平衡的醫學
- {順”天”應”人”}的醫學 - 葉的看法
- 中醫較其他醫學有其優越性嗎?

- 貼近生活的 7-11 (無處不在,無時不在)

- 淺顯易懂的 (入門易,深入難) 中醫及其教育的危機:**中醫西醫化**
- 極具療效,副作用亦小的唯美醫學
- 經濟的醫學
- 慈悲的醫學

日本醫學家經過大量研究,已經證實下列**10**種人容易早死(yam.com) 8-11-15

1. 嗜煙如命的人。(過)
2. 心胸極度狹窄、嫉妒成性、動不動就大發脾氣的人。(過)
3. 經常酗酒的人。(過)
4. 個人生活規律無常,根本不講**養生**之道的人。(過)
5. 生一點小毛病就吃藥,一年裡吃藥打針不計其數的人。(過)
6. 有了毛病卻硬熬,不去診治、聽天由命的人。(不及)
7. 性生活過度的人。(過)
8. 成天心神憂鬱不振、悶悶不樂或悲喜過度、對任何事情都不感興趣的人。(不及) (過)
9. 一個朋友都沒有的人。(不及)
10. 從來不參加任何戶外活動和不運動的人。(不及)

中醫哲學和基本觀念

- 陰、陽
- 氣、血
- 五行
- 精、神

中醫哲學和基本觀念:五行

每日養生五行

1. 曬足太陽
2. 吃得健康
3. 深度呼吸

4.多喝多排(運動出汗)

5.接近植物

中醫病邪的基本種類

中醫治病的原則 (八綱辯證...)

對”症”下藥

- 陰陽(總綱:病邪的類別)
- 表裡(病邪的深淺/部位)
- 虛實(病邪的強弱)
- 寒熱(病邪的屬性)

中醫基本診斷

中醫基本診斷-望, 聞, 問, 切, (舌診, 脈診)

針灸和中草藥治病的基本原則

- 經、絡
- 氣、血
- 陰、陽
- 寒、熱
- 虛、實
- 表、裡

針灸治病的基本原則 -經、絡
何謂穴位?

中藥治病的基本原則

Concept:

Properties and tastes are also known as

I. 四氣 (Four Qi/Nature of food)

cold, hot, warm, cool, and nature

II. 五味(Five Taste). Every herb (Food) has its property and taste.

酸, 苦, 甘, 辛, 鹹 額外兩味: 淡, 澀

免疫回春茶

補氣養血，增強免疫力，延緩老化

- 黨蔘 9g (3錢)
- 黃耆 9g (3錢)
- 紅棗 9 pics
- 枸杞子 6g (2錢)

禁忌:外感風寒感冒的病人

本人對醫學治療的態度

- 理論上所有的疾病都是可被治癒的，但人們為何做不到呢？
- “人”:力有未逮，了解不夠!

Dr. Ke 柯文哲醫師

Loving愛心

Caring heart細心

Patience耐心

We strive to do our best盡力而為

70-80% recovery rate

病患對中醫治病應有的態度

耐心: 我有這問題多久了?

積極正面思考，堅持治療 (思想→信仰→力量)

生活習慣的配合

a. 食:吃的定時、定量，吃的健康，吃對了嗎?

(楊維傑醫師:病人不忌口，浪費醫師手)

皮膚疾病:忌吃海鮮、雞、鴨、辛辣物、酒、常清洗衣物被單，少吃外食

b. 衣:適時著衣嗎? 晚上睡覺有保暖嗎?

c. 住:家裡濕寒嗎?通風嗎?

d. 行:我的鞋子舒適嗎?我愛穿高跟鞋嗎?我注意行的安全嗎?

e. 育:我有定時、定量的運動嗎?

f. 樂:我家庭和樂，工作快樂嗎?我一向快樂嗎?

Acupuncture steps of care

戰國時代-神醫扁鵲

6種治不好的病人

- 病人驕恣不講理
- 患者輕身重財
- 不聽從醫囑避開惡劣的環境、飲食與生活習慣
- 病人體內陰陽、臟氣散亂，難以調整
- 身體太虛弱、無法服藥
- 病人只信巫、而不信醫

中醫觀點對現代常見病的居家預防及照護

異病同治 同病異治 (60~70%)

- 中醫對痛的想法
 - a. 頭痛、失眠 (痺症,氣滯,血瘀...)
 - b. 頸、肩、背痛 (痺症,氣滯,血瘀...)
- 中醫對內科病的想法
 - c. 高血壓、高血糖、高膽固醇(痰濕,血瘀...)
 - d. 中風(痰濕,血瘀...)
 - e. 癌症(痰濕,血瘀...)

中醫對痛的想法

- 不通則痛
- 不榮則痛
- 不鬆則痛 (中風)
- 清淡飲食→沉重感
- 疼痛病患:忌吃-冰涼物、花生、香蕉、梗米(糯米)等

推拿四大要求

“推” “拿”

- PERMANENT 持久
- FORCEFUL 有力

- **EVEN** 均勻
- **SOFT** 柔和

頭痛

頭痛的預防及治療

- 吃飯八分飽(清淡飲食)。
- 禁吃冰涼飲品。
- 頭部保暖，禁吹寒風。
- 身體保暖，維持乾淨環境，減少過敏症狀的發生。
- 頭部、頸部的推拿...
- 中醫針灸對各類急、慢性頭痛有極佳的療效。

失眠

- 全球發病率接近25%，隨著年齡增加而增加，女性多於男性。
- 國際睡眠基金會在美國的調查國際睡眠基金會在美國的調查56%的美國人在一周內有幾個晚上至少有一項失眠的症狀。美國老年人睡眠障礙的原因不是年齡，而是健康狀況差。

概念

- 睡眠時間質量不能滿足，並影響患者白天社會功能的一種主觀病症。

失眠小提醒

- 勿喝酒，吸菸
- 放鬆壓力(輕度運動，洗熱水澡，按摩，瑜珈)
- 當您無睡意時，勿強迫自己，“我要睡覺”!
- 睡前四至六小時勿喝咖啡或含酒精的飲料
- 睡前吃點小點心，但勿過量!
- 睡前六小時內勿做高強度的運動
- 關上燈及任何會發出聲音的東西並保持適當的室內溫度
- 當您無睡意時，不妨離開您的寢室，並做安靜的活動，一旦一有睡意後立刻上床睡覺
- 定時起床，即便周末亦是如此!
- 除了在寢室睡覺和性愛外，不要在寢室看電視，看書及讀報!
- 避免在白天過量的午休!

失眠的預防及治療

- 胃不和，則臥不安(素問·逆調論)

➤失眠 ➔胃，消化系統疾病

➤推拿手法

落枕、頸、肩、背痛的預防及治療

- 不通則痛
- 不榮則痛
- 不鬆則痛
- 清淡飲食➔沉重感;疼痛病患:忌吃-冰涼物、花生、香蕉、梗米(糯米)等
- 預防:龍鳳,A➔Z, 籃球,游泳,睡覺準則➔暖
- 切忌大力揉捏!尤其是落枕!
- 熱敷
- 推拿手法: 3 點按 2 揉捏 1 輕打

中醫對下列內科病的想法

- c. 高血壓、高血糖、高膽固醇 (痰濕,血瘀...)
- d. 中風 (痰濕,血瘀...)
- e. 癌症 (痰濕,血瘀...)

(預防:多運動,多出汗,多愉悅,少外食,清淡飲食➔沉重感)

<花(我)若盛開, 蝴蝶自來-李開復>

飲食:薏苡仁、玉米鬚、赤小豆

治療:克服 懶惰(動)

高血壓、高血糖、高膽固醇、中風、癌症預防與照護

- 多運動 (太極拳、氣功等)
- 多出汗
- 多愉悅
- 少鹽、少糖、少油
- 少量多餐清淡飲食➔沉重感
- 切忌外食 (中國天津 麻辣燙), 原料、包裝、調味、烹調???

高血壓、高血糖、高膽固醇、中風、癌症預防與照護

- 飲食:薏苡仁、玉米鬚、赤小豆

● 治療:克服懶惰 (動)

中醫對中風的想法

中醫對中風的態度是

- ✘ 「多動復健」 ⇔ 站立行走,代替臥床服侍
- ✘ 「想像復健」 ⇔ 想像恢復受損的運動機能
- ✘ 「正面思考」 ⇔ 精神鼓勵與疏導,減少抑鬱
- ✘ 「排泄正常」 ⇔ 減少併發症

中醫的治療理念是 (坐而言,不如起而行)

- ✘ 「**幹**、幹、幹」, 堅持不懈的治療
- ✘ 「**想**、想、想」, 想所不能動
- ✘ 「**動**、動、動」, 動所不能動

中醫對癌症(岩)的想法 (5'48" in Taiwan)

中醫對癌症的態度是

- ✘ 「精神不能垮」 ⇔ 心情愉悅平靜
- ✘ 「食慾不能少」 ⇔ 飲食簡單定時
- ✘ 「體重不能減」 ⇔ 定時適量運動

中醫的治療理念是 (扶正祛邪 or 祛邪扶正)

- ✘ 「清除毒素」, 解除不利於身體的負擔
- ✘ 「改變環境」, 阻斷癌細胞賴以生存的環境
- ✘ 「修復體質」, 恢復受損的臟腑機能
- ✘ (扶正) 灸:上·中·下焦

李開復：歷經死亡後我修的七個學分，健康學分是永久必修 (人之將死，其言也善)

- ✘ 第一個學分，健康無價
- ✘ 第二個學分，一切事情都有它的理由 (Everthing happens for a reason)

- ✘ 第三個學分，珍惜緣分，學會感恩和愛
- ✘ 第四個學分，學會生活，活在當下
- ✘ 第五個學分，避免一些誘惑
- ✘ 第六個學分，人人平等，善待每一個人
- ✘ 第七個學分，人生到底是為什麼？

<http://buzzorange.com/techorange/2015/06/29/health-is-important/>

