

# 經絡開啟個人化養生時代—水果類

## Meridian Care Opens the Age of Personal Health Care About Fruits

營養學博士 楊乃彥 教授 Professor Nai-Yen Jack Yang, Ph.D.

美國自然醫學研究院 賴正國研究員 Jeng-Kwo Kevin Lai

### 壹、摘要

食物中的水果類能提供身體所需要的維生素〈Vitamin〉、微量元素〈Trace element〉、纖維素〈Fiber〉和植物生化素〈Phytochemicals〉等維護及促進健康的營養物質。然而傳統觀念認為水果大多屬性寒涼，不適合體虛的年長者晚間食用。本研究以 PHCS 經絡儀量測十二種水果對經絡的影響，發現大多數水果即使在晚間對年長男性有協助經絡趨向平衡效果，同時可為被量測者找出當下最適合食用的水果。青棗、哈密瓜、柑橘、小番茄、木瓜、草莓等水果甚至可能提高腎陰或腎陽。適量的水果有利於調節體質的寒、熱、虛、實，肯定水果是有益健康的優良食物。

**關鍵字：**經絡、水果、個人化養生、年長者

### Abstract

Fruits can provide the vitamins, trace elements, fibers, phytochemicals and other nutrients that maintain and improve our body health. However, the traditional perception regards fruits as cold, thus it is not appropriate for physically weak seniors to consume at night. This research tests the effects of 12 kinds of fruits to body meridian by PHCS meridian measurement equipment. We discovered that most fruits have positive effect of helping body meridian achieve harmony and balance for senior male to consume during evening. The most suitable fruits to eat can also be detected simultaneously. Chinese dates, honeydew, citrus, small tomatoes, papayas, strawberries may even increase kidney yang or kidney yin. Appropriate amounts of fruits are beneficial to regulating hot, cold, full (deficiency) and empty (excess) of physical constitution. The extraordinary health benefits of fruits are confirmed in the standpoint of body meridian.

**Key words:** meridian; fruits; personal health care; seniors

## 貳、前言

古人相信「藥補不如食補，食補不如水補，水補不如氣補。」不論藥補、食補、水補或氣補都需符合個人體質特性的寒、熱、虛、實及陰陽平衡，例如陰盛陽衰或陽盛陰虛的人需要就不同，因此為每個人量身訂製所需要的藥補、食補、水補或氣補，才能真正促進健康，提升生命力。所謂氣補就是調整身體的生物能量，最有效的方法即如何調節經絡趨向和諧致中和。

經過六十多年研發，最新的「經絡磁波檢測系統」(PHCS)能在五分鐘內測出每個人經絡現況，同時可以快速找出個人最適合的食物、水、保健品及草藥等，滿足現代人眼見為憑慾望。如今結合最先進資訊科技，神秘的經絡已可以簡易迅速量測，並以圖案和數字(量化)呈現，身體的寒熱虛實陰陽表裡(八綱)，以及個別的經絡狀況都一目了然，降低誤診可能，實為研究經絡、自然醫學和中醫的一大進步；證實古人有關經絡的經驗智慧，也解答了諸多疑惑。

傳統觀念認為，水果大多屬性寒涼，不適合體虛的年長者食用，本研究以 PHCS 量測各種水果對經絡的影響，找出個人最適合食用的水果，做為個人化養生參考。

## 參、研究內容

一、本研究經絡量測及檢驗物質與經絡關係所採用儀器為「經絡道健康管理系統」(PHCS)。PHCS 以簡單、穩定的經絡檢測方式，結合先進的物質檢測功能，安全、準確、穩定、方便、簡單易學；通過歐盟 CE 以及美國 FCC 醫療設備等級的電氣安全、電磁干擾、通訊干擾等穩定性與安全性檢驗。

二、PHCS 獲得美國自然醫學研究院 American Academy of Naturopathic Medicine(AANM)專文推薦，同時與國際學術單位進行學術合作及醫療單位臨床研究。臨床檢測數據豐富，目前許多國際性學術論文採用 PHCS 當作臨床研究的檢測與驗證工具。

三、研究對象：六十七歲、男性

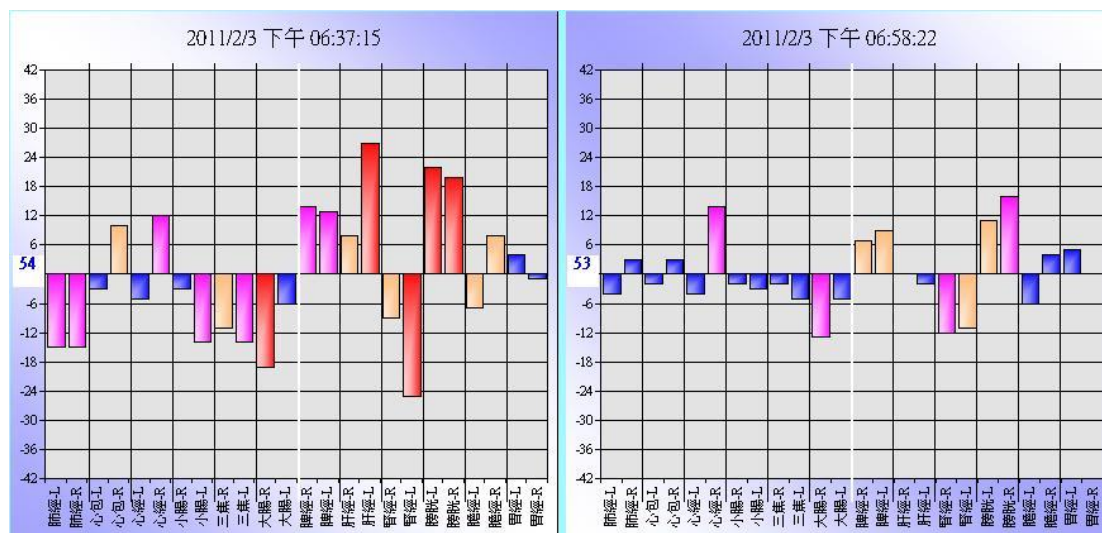
四、研究時間：2011 年 2 月 3 日、14 日、16 日、17 日以及 3 月 28 日。

五、比對物質：量測哈密瓜、水梨、小番茄、大青棗、石榴、柑橘、番石榴、蘋果、木瓜、香蕉、草莓、鳳梨等水果，比對經絡找出較適合的水果。

## 肆、研究方法

### 一、2月3日—哈密瓜、水梨、小番茄比對

#### 一〉哈密瓜經絡比對圖

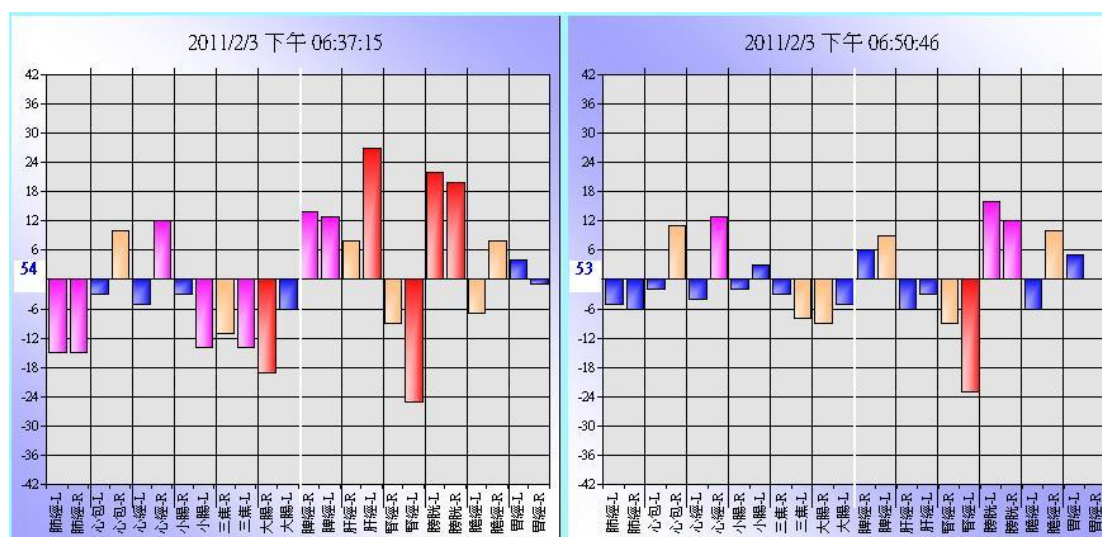


男性，67歲—水果(哈密瓜)經絡比對圖

(左圖為檢測前經絡狀況；右圖為哈密瓜對經絡改善狀況)

改善—肺經、心包經、小腸經、三焦經、大腸經、脾經、肝經、腎經(右)、膀胱經、膽經

#### 二〉水梨經絡比對圖

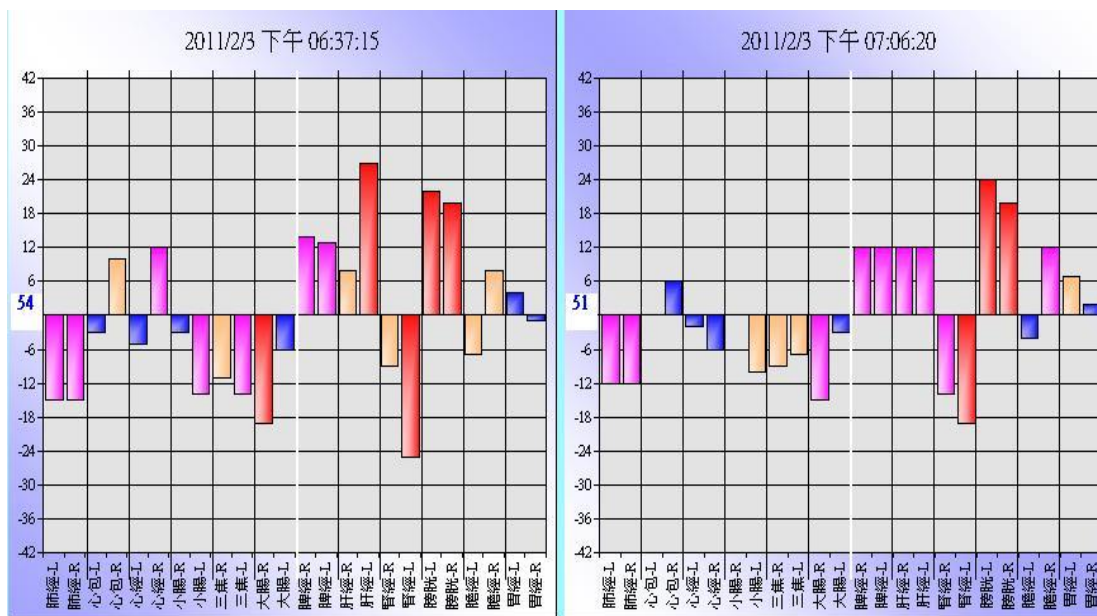


男性，67歲—水果(水梨)經絡比對圖

(左圖為檢測前經絡狀況；右圖為水梨對經絡改善狀況)

改善—肺經、小腸經、三焦經、大腸經、脾經、肝經、膀胱經

### 三) 小番茄經絡比對圖



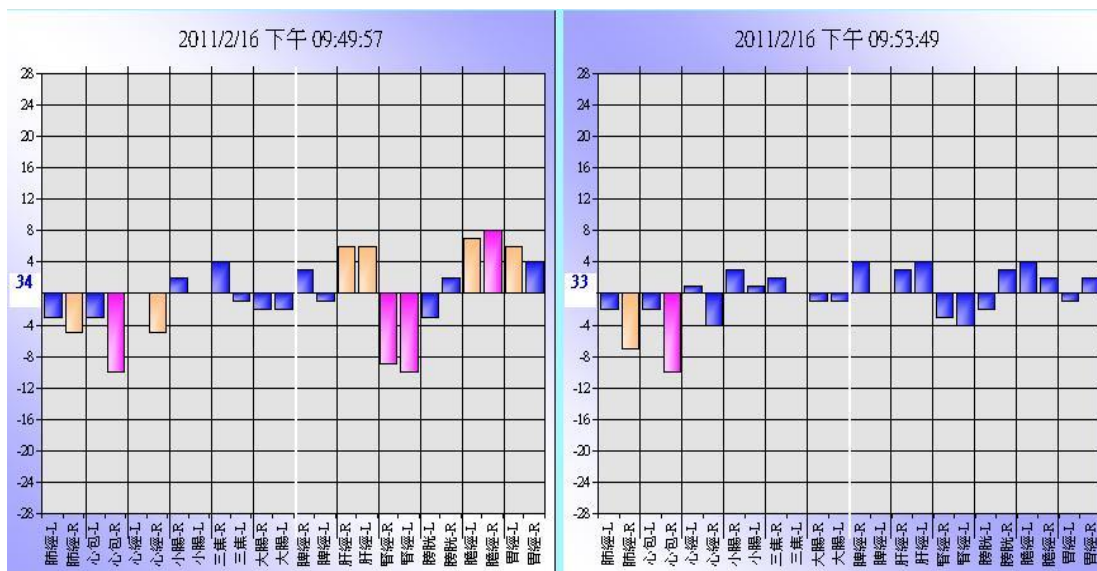
男性，67 歲—水果(小蕃茄)經絡比對圖

(左圖為檢測前經絡狀況；右圖為小蕃茄對經絡改善狀況)

改善—心包經、心經、小腸經、三焦經、大腸經、肝經(右)

### 二、2月16日—大青棗、石榴比對

#### 一) 大青棗經絡比對圖

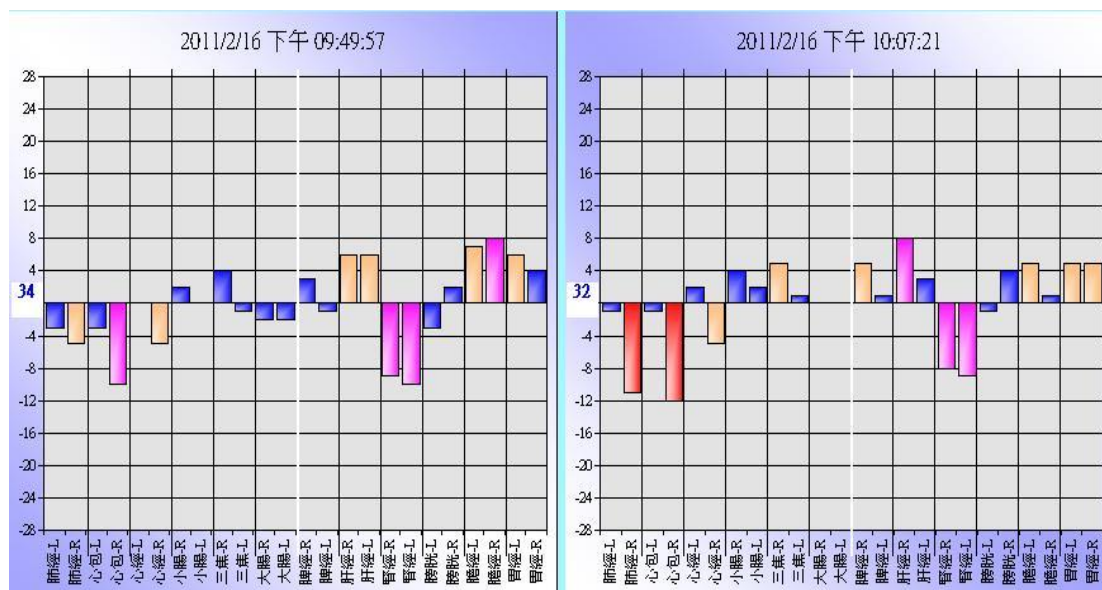


男性，67 歲—水果(大青棗)經絡比對圖

(左圖為檢測前經絡狀況；右圖為大青棗對經絡改善狀況)

改善—心經、肝經、腎經、膽經、胃經

## 二) 石榴經絡比對圖



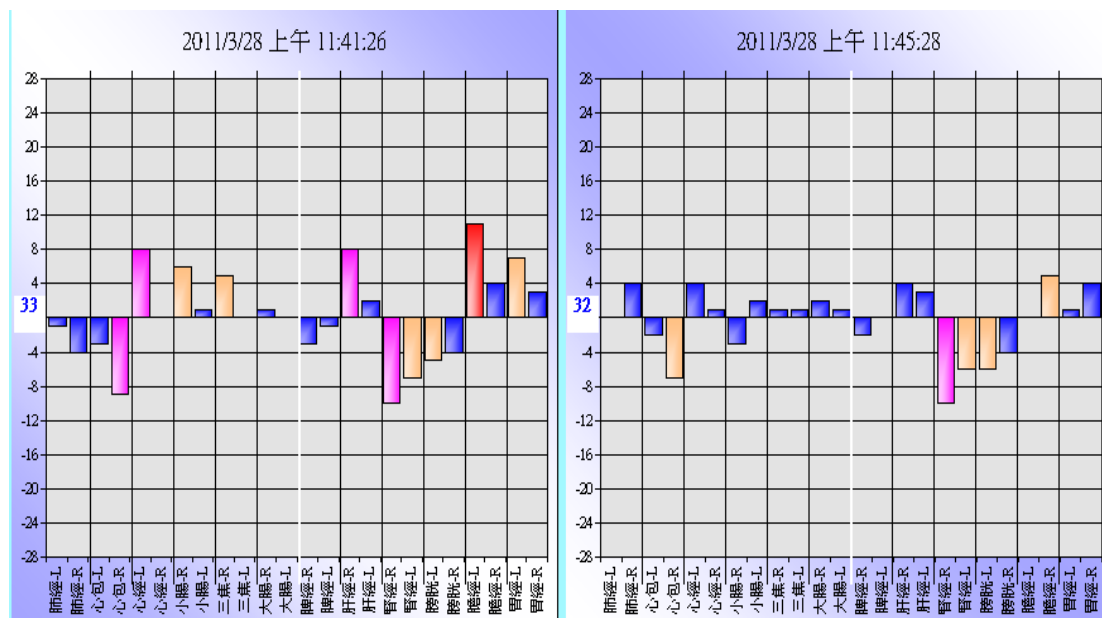
男性，67 歲—水果(石榴)經絡比對圖

(左圖為檢測前經絡狀況；右圖為石榴對經絡改善狀況)

改善—膽經、肝經(右)；影響—肺經、心包經、三焦經、脾經、肝經(左)、胃經

## 三、3月28日—柑橘、番石榴比對

### 一) 柑橘經絡比對圖

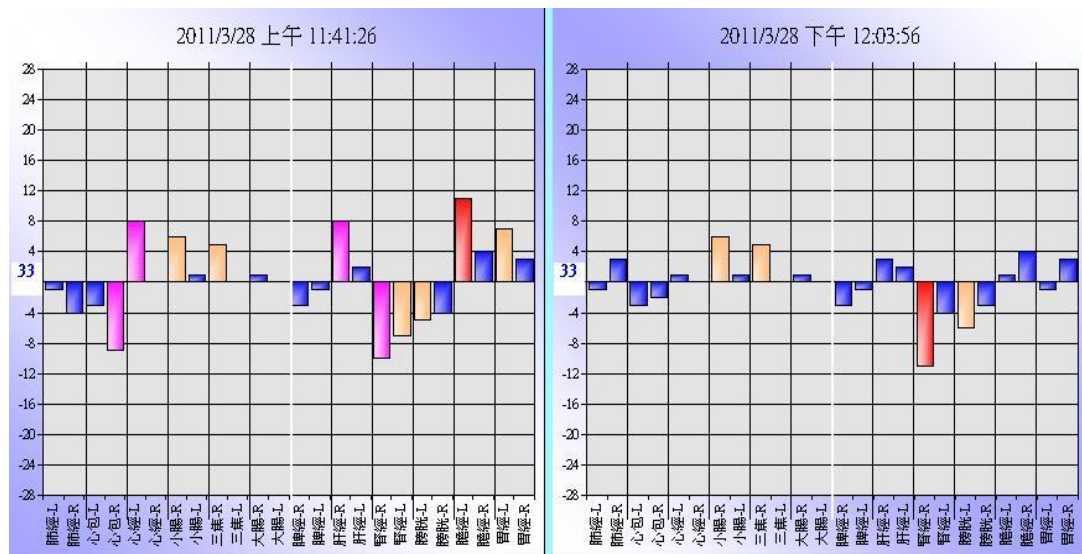


67 歲，男性—水果(柑橘)經絡比對圖

(左圖為檢測前經絡狀況；右圖為柑橘對經絡改善狀況)

改善—心包經、心經、小腸經、三焦經、肝經、膽經、胃經

## 二) 番石榴經絡比對圖



67 歲，男性—水果(番石榴)經絡比對圖

(左圖為檢測前經絡狀況；右圖為番石榴對經絡改善狀況)

改善—心包經、心經、肝經、腎經(左)、膀胱經、膽經、胃經

## 伍、討論與結論

### 一、水果是否適宜夜間食用

傳統營養學重視六大類食品，是組成身體和代謝物質重要來源。水果種類豐富，是維生素、植物生化素、礦物質和纖維素主要來源。水果含鉀量高，有利尿作用，被歸屬鹼性食品，除龍眼、荔枝、榴槤少數訂為溫熱性質，大多數水果如瓜類、漿果類、香蕉、水梨等都屬寒涼性質，是否適合年長者在夜間〈陰盛陽衰時辰〉食用？本研究以水果與經絡做物質比對，找出水果與經絡關係。

大多數水果都有平衡經絡效果，例如哈密瓜能降肝經、膽經之火，增加腎陽；水梨有益平衡肺經、肝經、大腸經；青棗可降肝經、膽經、胃經之火，提升腎經能量；柑橘有助平衡肝經、膽經、心經、心包經；番石榴有利平衡肝經、膽經、胃經、心經、心包經。

其他水果因篇幅有限無法一一展示經絡圖，如香蕉有助平衡肝經、膽經、胃經；草莓和小番茄可平衡肝經、膽經、腎經；蘋果有利肝經、膽經；鳳梨可降肝經、膽經、胃經、心經、三焦經之火；木瓜可助肝經、膽經、大腸經、三焦經、肺經、小腸經、腎經趨向平衡等。

PHCS 每次量測都是被量測者當下的經絡狀況，做水果比對時，都是水果這一次對經絡的影響，為被量測者找出最適合食用的水果，以及食用量；因此可定性定量，協助釐清是否適合吃水果的疑慮。

## 二、以「生命營養學」評價水果

水果與蔬菜都是每天必需食用的食物，因其含有豐富的維生素、礦物質、微量元素、植物生化素〈Phytochemicals〉、醣質營養素〈Glyconutrient〉、酵素、纖維素等，非常有利提升健康促進和生命力；尤其水果適合生吃，可以保持完整營養素和酵素。水果口感佳，比一般食物容易推廣，較易取代重口味但缺營養的加工食品，易被年輕人接受。水果有利利尿作用，對胃腸道保健和體內排毒非常重要。

## 三、水果協助經絡平衡

本研究以 PHCS 實際量測，證實水果協助經絡平衡的重要性，普遍可降低肝經、膽經、胃經之火，有助減少身體發炎現象；青棗、哈密瓜、柑橘、小番茄、木瓜、草莓等水果可能提高腎陰或腎陽，十分難能可貴。水果雖好，由於胃納量有限，建議適量食用。

本研究對象為六十七歲年長者，經絡已呈陰盛陽衰趨勢，量測時間多在晚間六時至十一時之間〈為陰盛陽衰時辰〉，所量測的水果仍能呈現平衡經絡效果，頗具養生保健參考價值。

## 六、參考資料

1. 楊乃彥，《以「生命營養學」提升生命力》，中華生命電磁科學學會「身、心、靈科學」2011年會，2011年4月23日。
2. 楊乃彥、賴正國，《以經絡與營養守護健康》，第一屆國際生物能學術高峰會(台北)，2011年3月。
3. 楊乃彥、賴正國，《常調經絡 和諧圓融》，第六屆國際生物能信息醫學研討大會(台北)，2011年1月。
4. 宋明燁，《經絡量測中所發現的經絡現象》，首屆中醫藥健康論壇(北京)，2010年12月。
5. 賴正國、楊乃彥，《瞑眩反應的實證與臨床研究》，首屆中醫藥健康論壇(北京)，2010年12月。
6. 楊乃彥、康佳燕、蔡幸儒，《經絡養生的量測與改善》，第四屆世界自然醫學學術大會論文集(南京)，2010年10月。

7. 宋明燁，《從經絡關係看疾病的產生》，第四屆世界自然醫學學術大會論文集(南京)，2010年10月。
8. 宋世源、陳炳成、康佳燕，《中醫「藥性歸經」理論之現代化解釋》，第四屆世界自然醫學學術大會論文集(南京)，2010年10月。
9. 楊琳，《頌鉢對身體經絡影響的探討》，第四屆世界自然醫學學術大會論文集(南京)，2010年10月。
10. 賴正國，《皮膚電性測試的穩定度研究》，美國自然醫學研究院經絡臨床研究中心，2010年5月。
11. 楊乃彥，《健康美顏與經絡養生》，第三屆世界自然醫學學術大會論文集(香港)，2010年1月。
12. 楊乃彥、宋明燁，《不良體質之檢測與改善》，中華民國能量醫學會第四屆第十四次學術研討會，2009年6月。
13. 楊乃彥，《經絡、陽虛與遠紅外線—如何補生命之陽？》，中華生命電磁科學學會學術研討會，2009年4月。
14. 楊乃彥、宋明燁，《體質、經絡與食物選擇》，中華民國能量醫學會第四屆第十三次學術研討會，2009年3月。
15. 楊乃彥，《經絡檢測與保健食品比對》，中華民國能量醫學會第四屆第十二次學術研討會，2008年12月。
16. 楊乃彥，《自然醫學與經絡養生》，第二屆世界自然醫學學術大會論文集，2008年10月。
17. 宋明燁、賴正國，《經絡道-醫生不說的秘密》上醫健康事業，2010年5月。
18. 遠紅外線研究會，《遠紅外線健康法》，世茂出版，2003年。
19. J.J.Tsuei, “The Science of Acupuncture-Theory and Practice: Introduction. IEEE Engineering in Medicine and Biology Magazine” . 1996, 15(3):52~57.
20. K.G.Chen, “The Science of Acupuncture---Theory and Practice: II Electrical Properties of Meridians, with an overview of the electrodermal screening test. IEEE Engineering in Medicine and Biology Magazine” , 1996, 15(3):58~63.
21. K.G Chen, “The Science of Acupuncture---Theory and Practice: III Appling Quantum Interference to EDST Medicine Testing. IEEE Engineering in Medicine and Biology Magazine” , 1996 15(3):64~66.
22. K.G. Chen, “The Scientific Basis of the Electrodermal Screening Test, The Annual Meeting of the International Institute or Advanced Studies in Systems Research and Cybernetics, Baden-Baden in Germany” . Aug, 1995.
23. K.G. Chen, “The Scientific Explanation of the Electrodermal Screening Test. Forum on Bioenergetic Medicine” , Hawaii, Feb., 1996.
24. J.J. Tsuei, F. M. K. Lam, and P. Chou. “IV Clinical Applications of the EDST with an investigation of the Organ-Meridian relationship. IEEE Engineering in Medicine and Biology Magazine” , 1996, 15(3):67~75.