

經絡、體質、食療與生命營養學

楊乃彥教授 / 美國自然醫學研究院亞洲區經絡臨床研究中心
郭博文副教授 / 經國管理暨健康學院健康產業管理研究所
賴正國總經理 / 上醫健康事業有限公司

摘要

歷史悠久的民族都有「藥食同源」的信念，重視飲食養生保健。當今社會多立法強調「藥物有療效、食物沒有療效」，漠視食物的功能，導致缺乏營養的加工食品氾濫。飲食長期失衡造成慢性病蔓延盛行，蔚成現代疾病的主流。治療代謝性的慢性病，西方醫藥昂貴卻效果有限。

推動中華養生保健文化，結合現代營養學、光電、資訊、生物科技等先進科學，將中華傳統食療、經絡、體質養生予以現代化；並輔以經絡量測瞭解五臟的狀況；配合選擇適當的食療、營養和保健品來調節身體，臻至五臟平和體質。

更進一步整合西方營養科學和東方食療、體質、經絡的養生哲理，成為現代化的「生命營養學」，重視補充生命力和啟動療癒力；幫助現代人簡化疾病、逆轉病程，達到「上工治未病」及健康促進的理想；並推展以現代化經絡量測與各先進醫療體系接軌，共同建構全球養生健康平台，造福人類。

關鍵字：藥食同源、營養學、食療、體質、經絡量測、生命營養學

現代慢性病肇因於飲食習慣不良

民以食為天，每天三餐就有三次機會將吃進的營養與熱量提供身體正常運作。古人一切食物都來自大自然，粗糧蔬果，平日多動少吃，多蔬少葷，飲食習慣早已印記在細胞內的 DNA 密碼之中。

西方工業革命研發出過度加工食品，破壞原本營養與屬性都均衡的自然食物。食品從種植、飼養、加工，全部工廠化；為了增加產量、方便儲存、運輸，及改變口感、平添美味，現代過度加工食品缺乏營養，添加物的毒素卻倍增。

凡事必有因果關係，人類的所作所為，到頭來都「自作自受」，好的、壞的都必須概括承受，正是「種瓜得瓜、種豆得豆」，「要怎麼收穫先怎麼栽」。

近數十年來，全球飲食與生活習慣巨變，引發慢性病流行，所謂「死亡四重奏」—肥胖、高血壓、高血糖、高血脂，嚴重威脅現代人的生活品質和身體健康。

世界衛生組織(WHO)於二〇〇九年公佈，全球每年死亡人數約六千萬人，其中 65% 死於慢性病。美國每年醫療費用約 2 兆美元，75% 花在慢性病治療；由此可見，慢性病影響整體健康和國家經濟至巨。這樣可怕的結果是食品業、醫藥業和人類無知所造成的共業。

慢性病可以緩解、逆轉

慢性病在日本被稱為「生活習慣病」，肇因於長期多吃少動、多葷少蔬，飲食與生活內容貧乏、混亂，造成體內代謝失序，導致肥胖、高血壓、高血糖和高血脂。

「菩薩怕因、凡人怕果」，去其因自然滅其果。如同「心病還要心藥醫、解鈴還需繫鈴人」的道理，緩解與逆轉之道在於多動少吃、多蔬少葷、淨化身體，多喝好水。只要改善造成慢性病的飲食與生活習慣，就能自然減肥，同時調控血壓、血糖和血脂，並控制體內自由基及發炎現象。

清朝乾隆皇帝的養生之道在「節飲食、慎起居」。現代人可力行每天多動少吃、餐餐多蔬少葷；飲食多高營養、高纖維、低熱量；多吃清淡、原味、完整、在地、當令食物，避免過度加工的食品。持之以恆，假以時日就能減少身體肥肉，血壓、血糖和血脂趨向穩定，精氣神逐漸提升。

如果好逸惡勞的生活習慣改善困難，可求助生物醫學或保健食品以提高營養，降低熱量攝取，協助身體代謝回歸正常。

智者不依賴藥物

凡藥三分毒，化學藥物常阻擾營養素的吸收、代謝，長期服用會導致代謝混亂、病情複雜。

一九九七年，美國亞培藥廠上市的減肥藥諾美婷(Meridia)，服用一年，體重約可下降 4%，唯復胖率高；長期服用反而增加心臟病或中風罹患率 11%；副作用大於主要療效，被迫於 2010 年下架。

糖尿病藥物梵帝雅(Avandia)上市後，於 1999 年至 2009 年之間造成約四萬七千名使用者罹患心肌梗塞、中風、死亡，也被迫下架。

美國每年死於處方藥中毒的病患高達十四萬人；死於不當治療、不必要手術、院內感染、誤診等「醫源病」患者更高達九十餘萬人，令人扼腕。此一狀況已延續二十多年，醫界只檢討卻無力、無心改善。

醫界愛用藥物、少用營養素治病；反觀美國民間普遍使用營養素補充品，每年因過量食用維生素僅造成約十人中毒，無人死亡，調降劑量即可緩解。

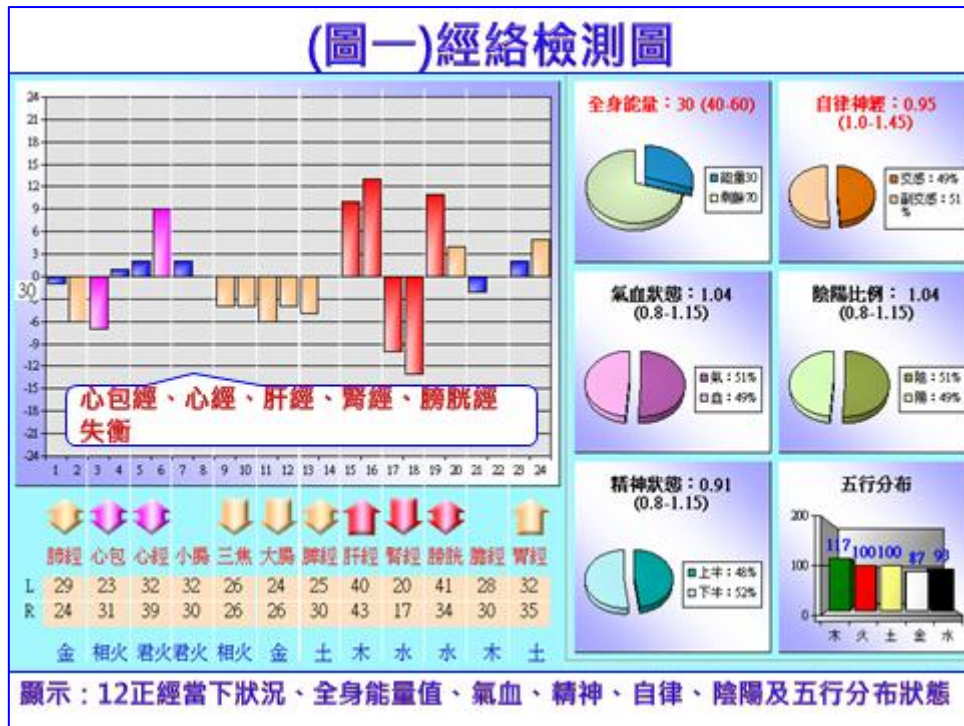
營養素治病漸受重視

1988 年，在法國巴黎召開「二十一世紀的挑戰和希望」研討會，有七十五位諾貝爾獎得主受邀出席關於醫學議題討論，與會專家建言：「**醫學不僅是疾病科學，更應該是健康科學，好的醫生應努力使人不生病，而不是只把病治好。**」不啻為新世紀的醫學指出方向，也呼應古人「上工治未病」的智慧。

化學藥品對身體與環境的傷害和汙染，啟發了全球養生保健人士倡導回歸自然的潮流與趨勢，也帶動營養醫學(Nutritional Medicine)、功能性醫學(Functional Medicine)、分子醫學(Molecular Medicine)、整體醫學(Holistic Medicine)等自然醫學，點亮人類保健與疾病防治的明燈。

得過兩次諾貝爾獎的包林博士(Linus Pauling, Ph.D.1901-1994)致力於營養醫學與維生素防病、治病的研究、教育與推廣。其他主張營養醫學的全球知名專業傑出人士：雷·斯全德(Ray Strand M.D.)、日本岡本裕醫師、Dr. Jonathan Wright、Dr. Andrew Weil、Dr. Mark Hyman 等醫生主張以營養素取代醫藥治病，在臨床醫學上獲得驚異效果，成為普受敬重的醫學大師。

中醫有完整的哲理和經驗，也受到 WHO 的推崇；中醫的經絡養生學結合資訊科學，已可將身體經絡變化圖表化、數字化，把體質的寒熱虛實陰陽表裡完整呈現(如圖一)，一目了然。新一代的經絡檢測儀可於十分鐘內測知經絡的異常現象，顯示身體自癒力、平衡狀態、生命力等數據，提供保健和治病的新方向，最有希望成為新一波醫學革新的領頭雁；再結合西方營養醫學，成為提升生命力，遠離疾病的「生命營養學」。



二十一世紀的新醫學

醫學以治病為主，宜標、本兼治，固本培元，扶正祛邪，促進人類健康。因此治病方法宜簡單、有效、經濟、無害、減少病人磨難，早日康復。

現代醫療革新的重點、方向與內涵：

- (一)重視健康的根本基礎，亦即人體質屬性寒熱虛實的平衡；以食療、營養與保健品啟動身體原有的療癒能力，「陰陽自和」，恢復健康的平和體質。
- (二)重視身體的自癒能力，協助身體恢復自癒功能；師法自然，所用方法合乎自然之道，首重無傷，協助身體康復。
- (三)重視身體組成成分的營養學。體內營養素過多或缺乏，人體都會生病。醫生的養成教育中，必須重視能帶給人體健康的營養學。
- (四)治病時，多用較安全的營養素、保健食品或中草藥。
- (五)莫依賴複雜昂貴的儀器，多用簡單有效的儀器。其中，簡易實用的經絡量測儀器可協助中醫和全球醫學接軌。
- (六)檢驗方法以找出病因為主，重視預防醫學和健康促進。

結合中醫、中華養生保健文化、自然醫學與西醫的優點，整合成裨益人類福祉的新醫學。

重視陰陽氣血變化與經絡量測

經絡量測證實，現代人體質普遍陰虛或陽虛、氣虛、痰濕、濕熱；表現於外的就是疲倦、易感冒、形體肥胖或容易上火。

中華傳統養生文化重視陰陽平衡、體質變化；強調人體宜順應大自然的節律，以求「天人相應、合一」的理想健康境界。

人體的體質雖然變化多端，不易精確界定，但可以簡化為陽虛或陰虛體質，以及不同程度的陰、陽變化。

陽虛體質偏向陰性和寒性，平日缺乏精、氣、神，常無精打采、火力不足、畏寒喜暖、愛喝熱水、聲小沙啞、四肢不溫、不愛活動、早生白髮、常虛胖、易腹瀉或便秘等。身體缺陽氣、代謝降低、頻尿。

經絡檢測多為脾腎兩虛、體衰。老人常腎氣衰弱、脾胃不佳、食慾差、消化和吸收能力都不足，久而久之，易造成陽虛體質。

陽虛者平日宜「溫熱助陽」，少量多餐、細嚼慢嚥、飲用溫熱食物、不過勞、曬太陽、溫和運動如太極拳、八段錦、站樁等。按摩、艾灸、照射遠紅外線都有助陽之功。可吃補陽食物如核桃、肉桂、薑、韭菜、胡椒、辣椒等。

陰虛體質偏向陽性和熱性，平素喜冷怕熱、愛吹冷氣、說話快、聲音大、四肢溫暖結實、活潑急躁、愛喝冷飲、易流汗、體味重、油脂分泌多、易脫髮、容易上火等。

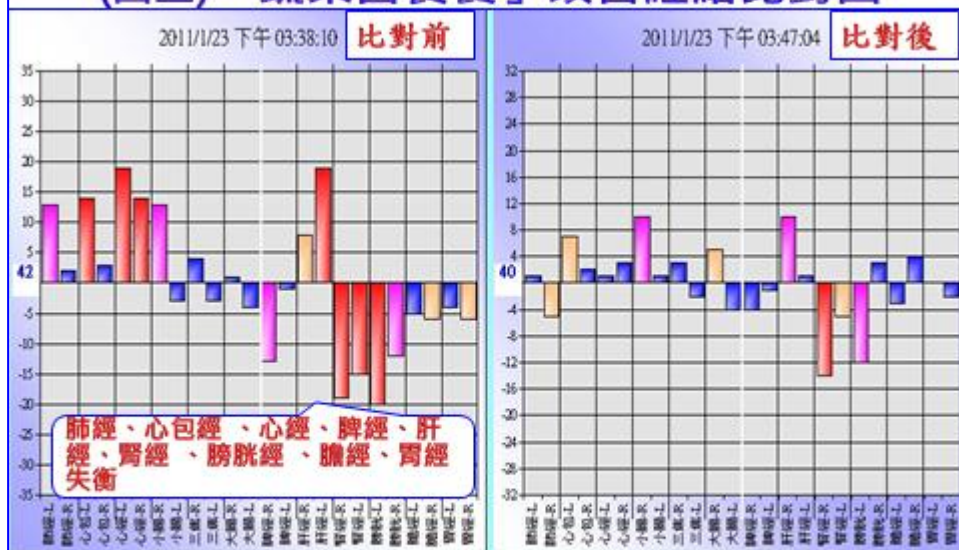
經絡檢測顯示腎陰、腎陽和心陰不足是造成陰虛體質的重要原因。身體化生陰液的能力由腎經主導；腎陰不足，身體欠缺足夠的津液，導致乾燥，易上火；津液的運送、氣化和轉化，有賴腎陽推動。

心陰源自腎陰，心陰足才能制約心陽，避免「心火上炎」、「水火未濟」，導致「虛火擾頭」的煩躁、易怒、失眠等症狀。

陰虛者宜「滋陰祛火」、少熬夜、少出大汗、少說話、忌縱慾等耗損津液。多吃有機蔬果、多次少量喝水、常泡腳、常保心平氣和等都是滋陰良方。可常吃山藥、蓮子、白木耳、秋梨、百合、冰糖等滋陰食物。

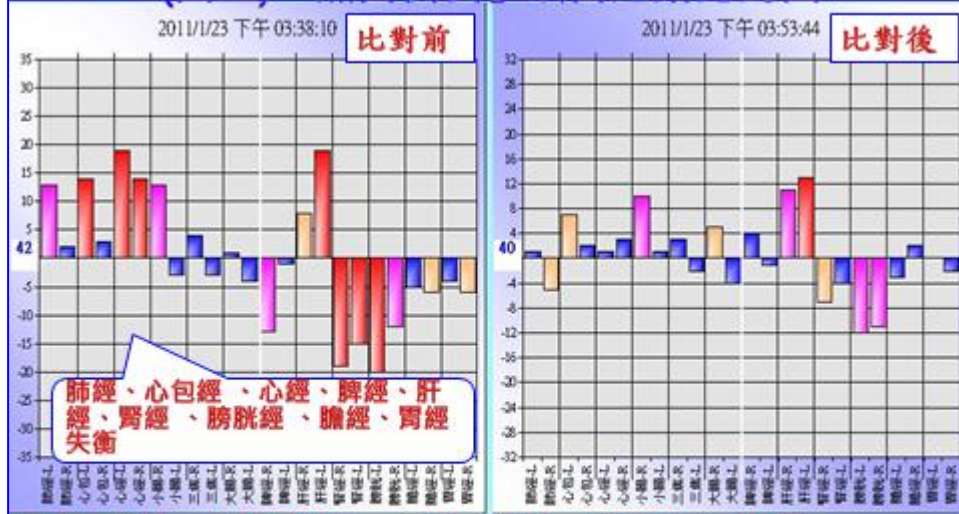
經絡量測自從日本的「良導絡」和德國的「EAV」研發至今已有六十年。秉承中華養生保健的經絡學結合現代光電、資訊科技研發的新一代經絡量測儀器，簡單、精確、穩定、實用。(附食物經絡量測圖二、圖三)

(圖二)「蔬菜營養餐」改善經絡比對圖



改善—肺經、心包經(左)、心經、脾經、肝經、腎經(右)、膀胱經(右)、膽經、胃經
顯示—蔬菜營養豐富，調整經絡虛實「致中和」也很有效。

(圖三)「魚營養餐」改善經絡比對圖



改善—肺經、心包經(左)、心經、脾經、肝經(左)、腎經、膀胱經(左)、膽經、胃經
顯示—魚類蛋白易消化；補腎經、脾經之虛；降心火；有助「水火既濟、心腎相交」

五臟與體質變化

人身的病痛雖多，其表現的症狀可以八種偏頗體質來歸類：氣虛、陽虛、陰虛、痰濕、濕熱、血瘀、氣鬱、特稟(過敏)。

體質偏頗肇因於五臟的陰陽、寒熱、虛實、表裡失衡(如表一)。例如氣鬱因肝血不足、陰虛因腎陰虛和心陰虛、過敏體質因肺氣虛、腎氣虛及乾血不足等。以「經絡檢測儀器」量測個體的經絡變化，找出五臟的寒熱虛實，再以合適的食療、營養、保健品、草藥、手技、氣功、音樂等調和五臟，使趨向平衡，回歸健康的平和體質。

表一：九大體質與失衡臟腑

體質	失衡現象
平和	五臟平衡、心平氣和
氣虛	脾氣虛+肺氣虛
陽虛	腎陽虛+脾胃虛弱
陰虛	腎陰虛+心陰虛
氣鬱	肝血不足
血瘀	腎陽虛+心氣虛
痰濕	脾虛胃強+肺氣虛
濕熱	脾氣虛+肝膽鬱熱
過敏	肺氣虛+腎氣虛+肝血不足

五臟的食療

心的食療：桑葚、西瓜、番茄、梨、蘋果、葡萄、橘、龍眼、荔枝、藕、黃瓜、南瓜、茄子、金針、蓮子、大棗、綠豆、紅豆、紅茶、酒、豆腐、山楂、小麥等。

肝的食療：蕃茄、葡萄、桑葚、梨、橘子、木瓜、西瓜、香蕉、茄子、蘿蔔、絲瓜、黃瓜、蘑菇、苦瓜、海帶、木耳、藕、核桃仁、芝麻、山楂、大豆、綠豆、肉桂、花生等。

脾胃的食療：生薑、蘿蔔、西瓜、山藥、菠菜、桂枝(↑食慾) 山楂、蓮子、芝麻、豬肉、豬肚、羊肉等。

肺的食療：梨、檸檬、橙、香蕉、鳳梨、蘋果、蘿蔔、冬瓜、絲瓜、薑、蔥蒜、蘑菇、木耳、綠豆、茶、核仁、羊肉、雞、鴨、鰻等。

腎的食療：小米、芝麻、黑豆、黃豆、韭菜、香菇、木耳、茴香、桑葚、栗子、核桃、花生、龍眼、枸杞子、何首烏、蓮子、山藥、羊肉、鵪鶉、烏骨雞、黑鱧、烏魚、黃花魚、鱉、蝦、海參、淡菜、羊奶等。

保護五臟的保健食品

現代生物科技發達，所研製促進健康的食品種類多元豐富，謹此羅列一些有關保護五臟器官和功能的食品供參考：

心的保健食品

預防心臟病：輔酶 Q₁₀、魚油、靈芝、人參、銀杏萃取物、亞麻籽油、大蒜萃取物、巴西蘑菇、維生素 E、鎂、鈣

肝的保健食品

維護肝功能：綠藻、藍藻、薑黃、維生素 B 群、卵磷脂、蜆貝、牡蠣

脾胃的保健食品

增進食慾：綜合維生素和礦物質、啤酒酵母、消化酵素、梅仔萃取物、聖約翰草等

緩解胃痛：蘆薈、乳製品、鋅、鎂、維生素 A、胡蘿蔔素、小蘇打

肺的保健食品

保護肺功能：天然維生素 A、B 群、C、E、類胡蘿蔔素、輔酶 Q₁₀、硒、薑黃

腎的保健食品

腎功能：維生素 C、巴西蘑菇、維生素 D、鈣

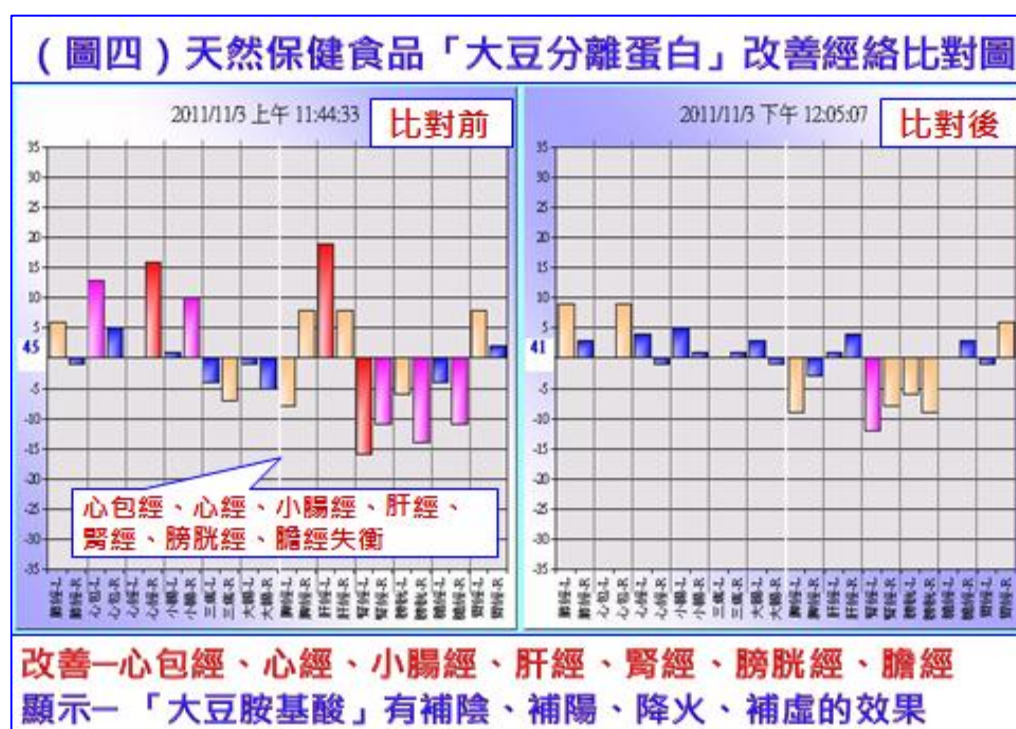
改善大腦功能：卵磷脂、多酚、 ω -3 脂酸、銀杏葉萃取物、維生素 B₆、藍莓

科學研究證實「藥食同源」

蛋白質和胺基酸是生命物質，為生物基本活性的組成份。人體內有數千種功能各異的重要蛋白質；由細胞、組織到器官都必需有蛋白質，組成皮膚、毛髮、肌肉、血管、血球、酵素等，可謂是無所不在。在健康人體，蛋白質的含量僅次於水份，佔第二位。

蛋白質可分解成胺基酸與胜肽，和人體所有的生命活動有關。胺基酸在體內可代謝成重要的荷爾蒙，例如甲狀腺素（能量代謝）、血清素（情緒）、褪黑激素（睡眠）、多巴胺（專注力）、腎上腺素（能量）等。食物中蛋白質的品質、胺基酸的種類多寡、以及 B 群維生素（B₆、B₁₂、葉酸）決定一個人的情緒表現：放鬆或緊張、幸福或悲哀、專注或渙散、興奮或沮喪、記憶力、學習效率，甚至活

力或疲倦等。上述營養素多寡決定了體內神經傳導素是否足夠以維持正常大腦的活動。研究發現，大豆分離蛋白有協助經絡平衡效果（如圖四）。



重視物質、能量和信息

宇宙萬物的組成份都有物質、能量和信息，必須同等重視，才能瞭解宇宙萬物，為人類困境找到答案。最新的天文物理學發現，宇宙中看得見的物質只佔4%，而看不見的暗物質佔24%，暗能量佔72%。自稱「萬物之靈」的人類，所知非常有限，必須懷抱謙虛、開放的心胸，不宜持專業的傲慢，故步自封。

二十世紀的營養學已不符合新世紀健康促進的需要，被動預防疾病不如主動全面提升生命力、自癒力，享受真正活力充沛的健康喜悅。

傳統營養學沒有能力帶給人類和地球健康，只重視人體的熱量和保守的基本營養素，忽略了生命能量、信息和人體全方位廣泛需求。

「生命營養學」就是要滿足現代人的全面保健需求，並提升至旺盛生命力的層次，同時兼顧人類和地球的永續生存。地球病了，人類不可能健康；唇亡齒寒，同榮同枯。

生命除了物質，還具備能量和信息。宇宙中的能量不滅，能量可以轉化也能相互補強；多吃有生命力的食物，可以補充精氣神、強化人體生命能量。

生命營養學－現代人健康之道

「生命營養學」不只重視營養素的物質面，同時也強調其能量與信息的共振與平衡，以滿足身體與生命的全方位需要。大自然孕育了生命，也提供了協助身體度過病痛的解藥。身體的經絡就是內藥和福田，如能善加利用，自然促進健康、減少病痛；正是「求醫不如求己」，自己才是本身健康的主人。

健康的人生主要依賴後天保健、每日飲食和生活作息。足夠的睡眠、適度的運動、飲食有度、起居有節、不沾惡習、不靠醫藥；重視營養，以保健食品養生，做自己健康的主人。

為了補足加工食品營養缺乏、調整偏頗體質、平衡身體功能，營養學、保健食品、各民族傳統的自然醫學和食療需結合現代生物科技，才能滿足現代人的需求。

市面上，保健食品種類繁多，身體能夠接受天然補充品；而化學合成的營養品近似陌生的藥物，反而成為身體的負擔。

營養品的分子極小，都是立體三維結構，身體能分辨其優劣。例如自然食物中的順式脂肪酸和加工食品中的反式脂肪酸，其化學分子式相同，但立體結構不同；前者可被身體吸收利用，後者會傷害細胞膜，使身體發炎。

如何選擇適當的保健品？先進的經絡檢測科技，以電磁波共振比對技術，可為消費大眾選擇個人需要的保健組合。先瞭解身體經絡及體質的屬性，再比對選擇出協助經絡平衡的保健品。優良的營養與食物組合，必需滿足身體需求，同時提升生命力和自癒力。

值得注意的是，優質好水是最重要的營養素，協助身體排毒的媒介；所謂「水為百藥之王」，足見其重要性。每天喝足夠的好水和均衡的飲食組合是維護健康的基礎。

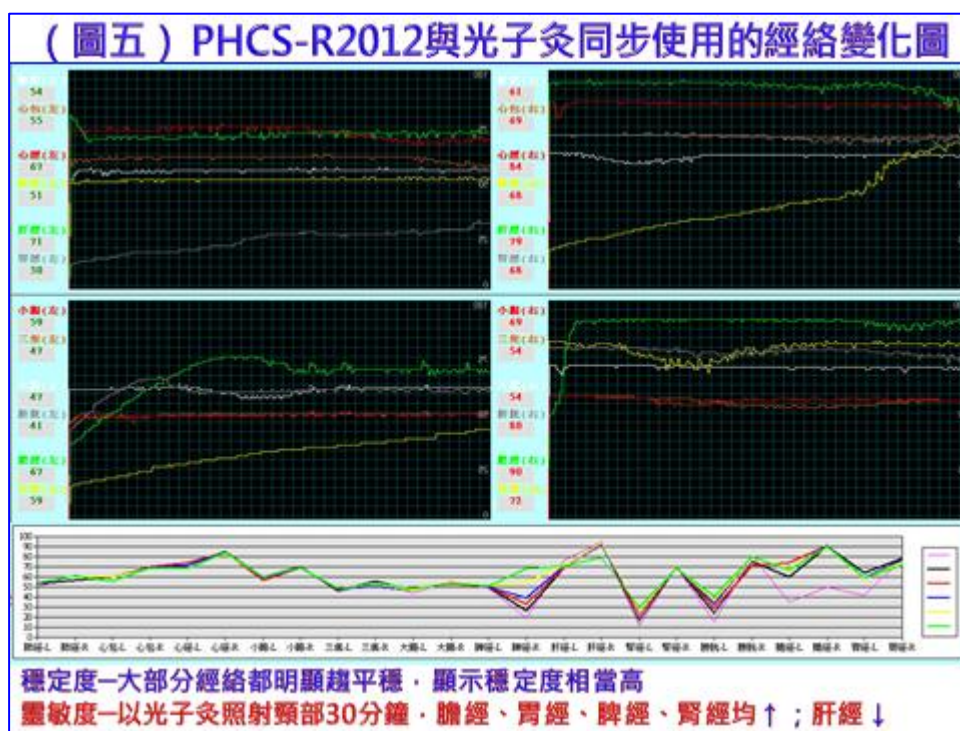
經絡量測與改善的新突破

「實時監測經絡儀」PHCS-R2012 (PHCS, Pulse Health Care System 簡稱) 類似心電圖、腦波量測，可同時量測、顯示 12 正經當下狀況、變化趨勢；化學因素(精油、營養保健品、中草藥)、物理因素(如聲、光、電、熱、遠紅外線等)、

經絡變化都可立即持續顯現。可應用於養生保健、醫學診斷、治療；印證各種自然醫學的理論基礎、療效。

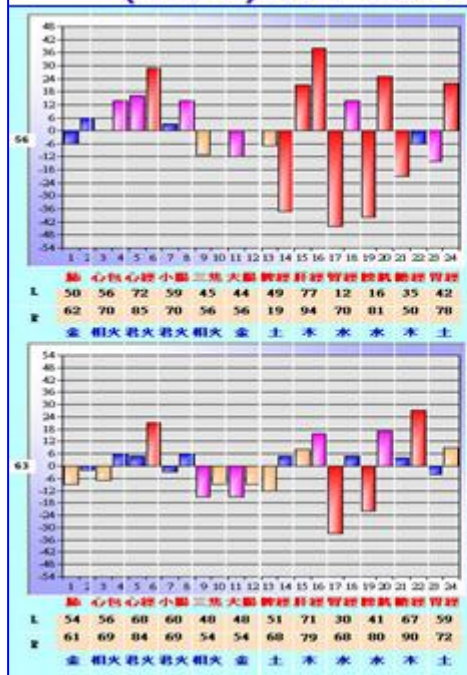
「氣場能量束發生器」(簡稱光子灸)以最先進的電子與光學技術、搭配特殊的水晶體，產生能量束一類似氣功師發出的罡氣，可促進人體原有的氣場，進而提升人整體的能量，及協助排洩體內毒素，猶如增進人體生命力，再啟動自癒能力；身體進行自我修護、平衡的功能增強，自然而然促進健康，恢復身體原有的功能。

結合上述兩種儀器，可以同時量測和改善身體的經絡及氣血，記錄身體整體健康促進的過程(如圖五、圖六)，簡化疾病，促進身體和諧圓融，有益美容與保健。



圖五：PHCS-R2012與光子灸同步使用時所顯示的12正經，左、右24條的變化圖形，可看出各經絡在30分鐘內的狀況：圖中最下方曲線圖是每5分鐘的經絡變化圖記錄。

(圖六) 光子灸使用30分鐘的前後經絡圖



- 上圖：使用前的經絡狀況
 - 受測者用餐後，消化不良的情況
 - 脾、胃、膽、腎不平衡
 - 肝亢奮
- 下圖：使用後，經絡趨向平衡，狀況大幅改善
 - 脾、胃運化不足的狀態大幅改善
 - 肝下降、膽上升，狀態大幅改善
 - 體能值明顯上升

建構全球養生健康平台

經絡養生保健源自我國傳統文化，1949年日本科學家中谷義雄為了尋找身體的電流通路，意外發現，身體的電流通路圖和中國的經絡圖十分相近，進而發明了「良導絡」；1954年德國醫師傅爾發現身體的電磁波通路也近似中國經絡圖，發明了檢測儀器「EVA」。

歷經全世界自然醫學的努力，已經證實經絡不僅是古人相信的氣血通道，並且是可以量測的光、電、聲波、微波和化學通道。世界衛生組織（WHO）早已確認、肯定穴道、針灸在保健和治病方面的效果。因此，妥善運用經絡量測、營養保健學，配合食療來平衡身體的物質、能量和信息；不僅能簡化疾病治療，也整合古今中外養生保健精粹，建立全球養生健康平台，如同暗室明燈，減少人類病痛。

「生命營養學」主張來自大自然的廣義營養素，結合經絡養生之道，以提升生命力、啟動自癒力、維護身體在最佳自然平衡狀態，享受健康的喜悅，達到自我實踐的理想。

「生命營養學」探討宇宙大自然法則，尋求真正的健康之道；擴展了健康的高度和深度，提高了生命力，進而遠離疾病、享受生活。

體質受先天遺傳和後天環境、習性影響，呈現動態的變化；只要常體驗、修

正，導向和諧、平衡的狀態，就可祛病延年；這是每個人的保健功課。

人類文明進步必須重視經驗傳承，數千年祖先累積的養生智慧，可以協助解決現代人冒進、自大所造成的失序、災難，值得今人珍惜。如更進一步結合現代科技加以創新，才能與全球養生健康平台接軌，發揚光大。

參考文獻資料

1. J.J.Tsuei, "The Science of Acupuncture-Theory and Practice: Introduction. IEEE Engineering in Medicine and Biology Magazine". 1996, 15(3):52~57.
2. 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.
3. K.G.Chen, "The Science of Acupuncture---Theory and Practice: III Applying Quantum Interference to EDST Medicine Testing. IEEE Engineering in Medicine and Biology Magazine", 1996 15(3):64~66.
4. 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.
5. K.G. Chen, "The Scientific Explanation of the Electrodermal Screening Test. Forum on Bioenergetic Medicine", Hawaii, Feb., 1996.
6. 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.
7. 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。
8. 張秀勤,《搶救體質大作戰》,人類智庫出版,2011。
9. 楊乃彥,《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。
10. 楊乃彥,《經絡檢測與保健食品比對》,中華民國能量醫學學會第四屆第十二次學術研討會,2008年。
11. 日本保健食品協會,《保健食品活用事典》,三采文化,2005。
12. 楊乃彥、林仁壽,《以「藥食同源」觀來驗證「飲食指南」》,中華傳統獸醫學學會會刊,2003。
13. 楊乃彥、李政育、林仁壽,《生機飲食與活水》,身心靈健康研討會2003。
14. 楊乃彥、李政育、柯飛、林仁壽,《二十一世紀飲食新觀念》,中華技術學院論文發表研討會,2003。
15. 楊乃彥,《食物的多種能量觀》,中華民國能量醫學學會第三屆會員大會學術研討會論文集,2002。
16. 張湖德、喬占兵,《黃帝內經養生全書》,薪傳出版社,2001。