

授課講師學經歷

姓名	張瑞璋
課程名稱(主題)	中醫在產後體質改善的角色探討
服務單位(包含職稱)	張瑞璋中醫診所 負責醫師 高雄醫學大學護理系兼任副教授
學歷	中國醫藥大學醫學碩士 國立屏東科技大學食品科學博士
經歷	考試院特種考試中醫師考試典試委員

授課內容摘要

體質是人體稟受於先天，在生長、發育過程中又受到後天影響，所造成的一種身體生理與心理上相對穩定的特性。雖然先天稟賦是人體體質形成的重要因素，但體質的強弱發展受後天因素的影響至為重大。這包括了飲食營養、運動、年齡、性別、地理環境、心理因素等。

婦女生理特點上有別於男子。中醫理論認為女子以肝為主而血常不足，因此在臨床上經常注意婦女是否有肝鬱、血虛之可能。醫門法律·先哲格言：「男子多用氣，故氣常不足；女子多用血，故常血不足。所以男子病多在氣分，女子病多在血分。」因此女子產後調理，更應注意其血虛之狀況。基於氣為血之帥的理論，產後體質改善當以調補氣血為主，是以丹溪先生論產後，必大補氣血為先，雖有他症，以末治之。

中醫有關體質的分類方法很多 最常見的則為以陰陽氣血來分，而有陰虛體質、陽虛體質、氣虛體質與血虛體質等不同。因此女子產後，可選取各種不同的補陰、補陽、補氣、補血的中藥或食物來改善不理想的體質，達到身體健康的目的。故素問·生氣通天論曰：「陰平陽秘，精神乃治」。

中醫在產後 體質改善的角色探討

中醫師：張瑞璋

張瑞璋中醫診所院長
高雄醫學大學兼任副教授
前中醫師公會全國聯合會顧問

《靈樞·天年》：人之始生……以母為基，以父為楨。

父母的體質強弱

1. 父母血緣關係的遠近

《禮記》：“取妻不取同姓。”

《左傳》：“男女同姓，其生不蕃。”

2. 父母年齡

《婦人良方》：“合男女必當其年，男雖十六而精通，必三十而娶，女雖十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲陰陽完實，然後交而孕，孕而育，育而子堅壯強壽。”

生理成熟

體質受到人體先天的遺傳以及後天獲得的影響。

人與環境

反映了中醫天人合一的整體觀念。（體內體外環境互相統一和諧）

形與神

充分表現出中醫形神合一的體質觀。

體質 先天? 後天? 先天
後天(A) 體質
後天(B) 體質

相對的環境適應

•形神合一是中醫學的生命觀。

1. 形，指的是形體。

2. 神，指生命的功能。

•形神合一又稱為形與神俱。

•體質^{和合}的特徵就是二者綜合的表現，包括了生理、心理要素。

後天因素

• 年齡：青春、更年期

• 性別：

「男子多用氣，故氣常不足；

女子多用血，故常血不足。

所以男子病多在氣分，

女子病多在血分」

「男子之病，多由傷精；

女子之病，多由傷血。」

• 心理因素(精神狀態)：

七情變化，貴乎中節。

後天因素

• 飲食營養：

「肥者令人內熱，甘者令人中滿」

「膏粱之變，足生大丁」

• 勞動與運動(體育鍛鍊)：

勞逸適度「流水不腐，戶樞不蠹」

• 地理環境：「善療疾病者，必先別方土」。

• 社會因素

• 疾病、針藥、治療和其他因素

「陰平陽秘，精神乃治」。

陰陽的平衡是陰陽消長動態平衡，所以總是存在偏陰或偏陽的狀態，只要不超過機體的調節和適應能力。均屬於正常狀態。

人體正常體質大致分為陰陽平和質、偏陽質和偏陰質三種類型。

陰陽平和質

身體強壯.胖瘦適中.目光有神.精力充沛.開朗對自身調節對外適應能力強.少生病

偏陽質陽質

體偏瘦.油皮膚.外向.喜動.食量大.易出汗.反應快 偏於亢奮、偏熱、多動等特性

偏陰質陰質

多靜.偏胖.容易疲勞.內向.食量較小.動作遲緩，偏寒

『內經』：「善診者，察色按脈，先別陰陽」

『醫門棒喝』：「夫醫為性命所系。治療之要，首當察人體質之陰陽強弱，而後方能調之使安。察之之道，審其形色氣脈而已。……因其病雖同，而人之體質陰陽強弱各異故也。」

燥紅質（陰虛質）

形弱消瘦，面頰潮紅，口燥咽乾，內熱便秘，尿黃短少，喜涼飲而飲不解渴，少眠心煩，五心煩熱，耳鳴耳聾，脈細弦數，舌紅少苔或無苔。

病則常見內熱熾盛，易入裡化熱傷津。

臨床所見陰虛者常屬此型體質。

林榮五 (TB)

遲冷質（陽虛質）

遲冷質常見形體白胖，形寒怕冷，面色不華，唇淡口和，四肢倦怠，肌冷自汗，大便稀溏，毛髮易落，夜尿頻而清長，喜熱飲，脈沉遲無力，舌淡胖有齒痕。

病則常見外寒較甚，易從寒化而傷陽氣。

臨床所見陽虛者常屬此型體質。

虛性體質

血虛

面色蒼白、萎黃、唇色指甲淡白、頭暈眼花、心慌、失眠、健忘、手足麻，經血量少

氣虛

少氣懶言，倦怠乏力，食慾不振，不耐勞動，

動則氣短、頭暈、汗出，易感冒

因人論治—性別

婦女生理特點上有別於男子。中醫理論認為女子以肝為主而血常不足，因此在臨床上應經常注意婦女是否有肝鬱、血虛之可能。

《婦科玉尺》「男子之病，多由傷精；女子之病，多由傷血。」

抑鬱

• 醫門法律·先哲格言：男子多用氣，故氣常不足；女子多用血，故常血不足。所以男子病多在氣分，女子病多在血分。

金匱→丹溪曰：產後當大補血氣為主，雖有雜證，以未治之。凡病起於血氣之衰，脾胃之虛，而產後尤甚。產後憂、驚、勞、倦，氣血暴虛，諸症乘虛易入，如有氣勿專耗散，有食勿專消導；熱不可用芩、連，寒不可用桂、附。

因人論治—生活條件

生活習慣、營養對體質的影響很大。

膏粱厚味醱積既久，多為痰濕或濕熱之質；

縱慾恣情，多損真陰真陽

飢飽勞役每多脾胃致虛。

因人論治—地理環境

地區不同，生活習慣不一，體質也有差異，因此中醫治病講究因地制宜。

疾(體內不正常的氣機)

年齡別：1. 嬰兒

2. 兒童

3. 虛(氣血) 癆(氣血虛)

4. 大補氣血

5. 陰虛、陽虛、氣虛、血虛

藥物性味與藥性

食物 性 味 氣味

性

氣味

寒熱溫涼

用藥法象：

夫藥有溫涼寒熱之氣，
辛甘淡酸苦鹹之味也。
一物之內，氣味兼有；
一藥之中，理性具焉。
或氣一而味殊，或味同而氣異。

穀

景岳全書：

藥以治病，因毒為能，所謂毒藥，是以氣味之有偏也。
蓋氣味之正者，谷食之屬是也，所以養人之正氣；氣味之偏者，藥餌之屬是也，所以去人之邪氣。其為故也，正以人為病，病在陰陽偏勝耳。

- 素問·至真要大論：寒者熱之，熱者寒之，溫者清之，清者溫之。
- 素問·至真要大論：治寒以熱，治熱以寒。
- 神農本草經：藥有寒熱溫涼四氣。
- 神農本草經：療寒以熱藥、療熱以寒藥。寒因寒用、熱因熱用。
- 本草衍義：凡稱氣者，即是香臭之氣，...序例中氣字，恐後世誤書，當改為性字，則於義方允。

五味

- 淮南子·修務訓：
神農嘗百草之滋味，水泉之甘苦，
令民知所避就，當此之時，一日而遇七十
毒。
- 呂氏春秋：
調和之事，必以甘酸苦辛鹹，先後多少。
- 素問·宣明五氣篇：
酸屬肝，苦屬心，甘屬脾，辛屬肺，鹹
屬腎。

素問·臟氣法時論：

辛散、酸收、甘緩、苦堅、鹹軟。

素問·至真要大論：淡味滲泄

素問·至真要大論：

辛甘發散為陽，酸苦湧泄為陰，鹹味湧泄為陰，
淡味滲泄為陽。

本草備要·藥性總義：

凡藥酸者能澀能收；苦者能瀉能燥能堅；甘者
能補能和能緩；辛者能散能潤能橫行；鹹者能
下能軟堅；淡者能利竅能滲泄

珍珠囊：

辛主散、酸主收、甘主緩、苦主堅、鹹主軟。

藥食同源

神農本草經

上品：120種，為君。主養命，以應天，無毒，多
服久服不傷人。欲輕身益氣，不老延年者，
本上經。

中品：120種，為臣。主養性，以應人，無毒有毒
，斟酌其宜，欲遏病補虛羸者，本中經。

下品：125種，為佐使。主治病，以應地，多毒，
不可久服。欲除寒熱邪氣，破積聚愈疾者，
本下經。

四君子粥

[組方]黨參、白朮、茯苓、炙甘草、糙米。

四君子酒

[組方]黨參、白朮、茯苓、炙甘草、白酒、冰糖。

人參黃瓜炒雞丁

[組方]黨參、黃瓜、雞脯肉、冬筍7錢、調味料。

人參蓮子粥

[組方]黨參、蓮子、在來米、白砂糖適量。

四物粥

[組方]當歸、白芍、川芎、熟地、米。

當歸參芪羊肉湯

[組方]當歸、黨參、黃芪、羊肉、生薑。

歸芪參棗雞湯

[組方]當歸、黨參、黃芪、大棗、生薑、烏骨雞。

花生大棗蓮子飯

[組方]花生、蓮子、大棗、白米。

桂圓蓮子棗粥

[組方]桂圓、蓮子、大棗、白米。

歸地魚肚烏雞湯

[組方]當歸、熟地、魚肚、烏骨雞1隻。

紅杞蒸雞肚

[組方]枸杞子、魚肚、母雞。

天冬黃精粥

[組方]天冬、黃精、糙米。

桑汁粥

[組方]鮮桑仁、糯米。

鴨汁百合粥

[組方]白鴨、百合、米。

百合胡桃花生粥

[組方]百合、胡桃仁、花生仁、米。

從蓉溫陽湯

[組方]肉從蓉、枸杞子、羊肉、羊腎。

五子壯陽湯

[組方]枸杞子、菟絲子、沙苑子、蛇床子、韭菜子、羊肉、公雞肉。

溫陽益腎酒

[組方]核桃肉、葡萄乾、枸杞子、杜仲、桂圓肉、當歸、牛膝、茯苓、鹿茸、冬蟲夏草、高粱酒。

參芪雞湯

[組方]黨參，黃芪，雞。

歸芪豬蹄湯

[組方]當歸，黃芪，豬蹄。

陳皮杞子雞

[組方]陳皮，枸杞子，公雞肉。

蓮子干貝豬肚湯

[組方]蓮子，干貝，豬肚，小白菜。

黃芪肉丸

[組方]黃芪，雞肉，豬肉。

神仙鴨

[組方]鴨，大棗、銀杏、蓮子，黨參。

當歸生薑豆腐湯

[組方]當歸，生薑，豆腐，紅糖。

扁豆山藥燒魚 [組方]鮮扁豆、鮮山藥，豬肉，鮮魚。

黃花花生豬蹄湯 [組方]黃花菜、花生，豬蹄。

黃花黃精瘦肉湯 [組方]黃花菜，黃精，豬瘦肉。

大棗雞血粥 [組方]大棗，糙米、雞血。

豆腐羊肉蝦米湯 [組方]豆腐，羊肉，蝦米，山藥。
