



啟動身體
的智慧
領會身體
的平衡

慧劍斬亂麻
心生快樂
遠離疾病

元氣虛
會形成
過敏體質

充分咀嚼
大腦能自動
計算熱量

吃冰冷會使
大腦熱量
計算錯誤

健康知識爆炸，然而
我們需要的是生命的智慧

知音出版社

李深浦
中醫師

健康快樂的新主張

醫道養生

訪談錄 [第一輯]

中醫新視窗
07

健康快樂的新主張

醫道養生 訪談錄

[第一輯]

李深浦 中醫師

知音

本書簡介

本書為李深浦醫師在廣播節目訪談的精華錄。

李醫師生性聰穎，熱愛生命，訪談的內容即是李醫師對醫學、佛道參悟所得到的養生智慧。

現代社會知識爆炸，李醫師不談深奧的醫理、複雜的用藥配方；

他教導大家尋回本源，用獨創而有趣的比喻，啟發我們的善念，啟動我們的慧根，

將一把火炬遞交我們手中，讓心中快樂健康的智慧發光發亮。

本輯重點為醫道入門、心理與生理的相互影響、季節養生、從內到外的美等。

為方便讀者記憶，每篇重點均以黑體標出，並歸納「深浦健康語錄」，

希望讀者熟記李醫師的叮嚀，恢復健康。

作者簡介

李深浦中醫師，是台灣中醫界的奇葩。

李醫師行醫半世紀，不僅深獲病人之信賴，成為眾人依賴之名醫，並且在1978年創立了「深浦藥品」，被尊為「台灣養肝丸之父」，名揚中美各國。

李醫師醫術精湛，一方面有家學淵源，一方面又得名師真傳。年幼時執著於學佛修道，對生命有其悲天憫人的胸懷。經五十年診治百萬人次，體悟衆生之病苦源於知識太多，智慧不足；重物慾、難淨心，心亂而身自不安。

李醫師對病人，除了解其病苦，同時也想解其困惑。因此，李醫師在醫務繁重之餘，尚在廣播節目裡，將他對生命與健康之領悟傳佈給衆生，希望大家可以和他的主張一樣，全家都能夠健康而美麗。

ISBN 978-986-7825-81-0



9 789867 825810

知音出版社 定價280元



3 人體的先天與後天

中醫所指的「先天」就是指骨髓、頭腦、腎臟及眼睛，

這些部位也可說是內臟的基本元素、五臟基本的元氣所在。

「後天」即是指從外在所攝取的營養。外來的營養經過身體的同化後，會回歸至「先天」。

A Q

應該如何照顧腎臟呢？

中醫所稱的腎臟，並不是單指腎臟這個器官，而是稱腎臟為人的先天。何謂「先天」呢？卵子受精後的初始，會先形成頭部，接著再生長脊椎，當然一般在觀察受精卵時，眼睛是最明顯易見的，因此眼睛、頭腦、脊椎就是人的先天，也就是生命最初的骨架。因此中醫所指的「先天」就是指骨髓、頭腦、腎臟及眼睛、耳、鼻，這些部位也可說是內臟的基本元素、五臟基本的元氣所在。

例如骨髓負責造血的功能，因為血液中的紅血球含氧氣，所以可帶給腦部氧

氣，讓頭腦靈活，因此記憶力、思考力的好壞與否和「先天」大有關聯。而爲什麼腎臟也屬於先天呢？因爲腎臟可以過濾血液中的雜質，而骨髓則是藏血之處，許多女性患者把脈時發現若腎臟脈絡較弱、膽經較弱者，其先天會較爲不良。

先天不良時，首先可能其月經量會漸漸減少，月經量減少尙屬正常現象，若同時月經週期會提前者，則屬於不正常現象。因爲當造血速度慢時，月經量會減少是正常的，但當造血速度慢卻又量多者，即表示身體控制不住體內儲存的血液的釋放，那就是將走入衰退之途了。

爲什麼骨髓造血和月經有所關聯呢？因爲月經就是將每月體內多餘的血液排出，如果造血的速度無法平衡時，因爲體內沒有多餘的血液可以排出，在月經來潮時就會出現頭暈目眩、腰酸背痛、胸悶、易怒、情緒不穩定等現象，這都是氣血不平衡所造成的。女性提早更年期亦是先天不足，後天缺保養。

而什麼稱之爲「後天」呢？「後天」就是指從外面吃進來的營養，經過身體的同化後，會回歸到「先天」。現代人因爲後天調養不良，例如常喝冰冷飲料導致胃腸發酵、分解、燃燒、電解的過程不完全，因爲營養無法轉化成高級蛋白

質，因此造成骨髓造血功能不良，這種現象佔了現代人極大的比率。

長期的血液不足後，緊接著就會導致腎臟血液不足、萎縮，因此有些人在三、四十歲時即罹患尿毒症，就是因為腎臟萎縮所造成。如此的情形，均是和三餐飲食有重要的關係。若是年紀輕輕就有尿酸的問題者，主要就是在飲食方面出了問題，這並不是指飲食太豐盛，而是在飲食過程中喝了冰冷飲料，導致胃腸降溫而無法完全發酵。西方的飲食文化即是如此，因此造成西方人大多數是身材肥胖，都是體內累積了大量沒有發酵完全的物質所造成。

人的後天要強，必須從年輕時就要保持良好的飲食習慣，以免造成體內溫度紊亂，營養無法完全分解。因為骨髓沒有高級蛋白質時，其造血功能就會不良。血液不足時，女性月經血量就會不足、週期就會紊亂；男性則會臉色不佳、精氣神不足，這都是腎臟功能不良的症狀。此外，有些人會有胸悶、氣喘之現象也是因為骨髓造血不足，連帶缺乏紅血球，因此導致心臟經常缺氧，血液的能量不足，所以會有胸悶、頭腦不良於思考的現象。

Q

若已經產生胸悶、頭腦不良於思考的現象，該如何是好？

A

首先，需從飲食方面改善，不暴飲暴食、不吃冰冷食物、飲料。其次，是保持固定運動的習慣。症狀較嚴重者，就必須請醫師診斷治療，若治療數次後均無改善，則需另請醫師診治。所謂「人外有人、天外有天」，找到適合的醫師對症下藥才不致讓病情惡化。此外，必須從日常生活去注意身體的變化，吸收健康知識後，將對自身有益的部分加以運用，就是你的福氣，也是我和聽眾的緣分。

生命是自己所主宰的，好的道理不應只是聽聽而已，而是應該身體力行，你會發現改善飲食習慣後，身材、皮膚、精神變好了，頭腦也變得靈活。有些人腦筋靈活，即使只是一句常聽的話，都可以讓其產生不同的領悟，這就表示其頭腦很有創新的能力。但人們一旦產生不耐煩、頭腦不靈活、精神不濟、固執的現象，就表示腎臟功能不良了。

希望聽眾朋友們不要忽視以上症狀，因為這些症狀也是先天退化的警訊，此時應儘快找醫師診治，不要拖延，以免進而影響人際關係及家庭的和諧。

錄 語 健 康 浦 深

人的後天要強，必須從年輕時就要保持良好的飲食習慣，以免造成體內溫度紊亂，營養無法完全分解。保持體內溫度安定，就可使肝陽生化良好。

會有胸悶、頭腦無法思考的現象，首先，需從飲食方面改善，不暴飲暴食、不喝冰冷飲料。其次，是保持固定運動的習慣，症狀較嚴重者，就必須請醫師診斷治療，若治療數次後均無改善，則需另請醫師診治。

不要忽視以上症狀，因為這些症狀也是先天退化的警訊，此時應儘快找醫師診治，不要拖延，以免進而影響人際關係及家庭的和諧。

從情緒明白、體悟自己，也是一種養生的方法。

4 丹田是人的第二顆心臟

一個人如果腎氣不足也會常常打哈欠、流眼油、喘大氣。

Q 李醫師最大的盼望就是希望大家都能身體健康，最好都不要有機會去找他看病，也希望傳達更多的健康知識給大家。

A 不要聽到節目就說要趕快來給這位醫生看，我覺得這樣是沒有必要的，又沒有給他看過、也沒經驗，到底是不是真的有效也不知道。現在類似這樣的節目很多，聽眾隨時聽到就想跑去給這位醫生看，我認為是很危險的。如果是自己或者親朋好友被醫治過，而且也被醫好，再來推薦，不要只是道聽塗說就隨便亂介紹。我很多的患者都是透過別的患者口耳相傳介紹而來的，例如醫好什麼病就介紹什麼樣的病人來，患者也會比較有信心。

Q 很多人在天氣很熱時，需要喘大氣才會感到舒服，這是因為天熱還是和個人身體有關？

A 想喘大氣還能喘得起來算不錯了，很多人想喘大氣都還喘不過來。

Q 我的丈母娘說：「嘆一次氣，窮三年」，可是有時候氣悶著不吐出來，胸口就會覺得悶悶的。

A 呵，那是嘆氣，是一種對人生、很多事情都不滿，常常鬱悶在心裏的反應，鬱悶的人即使有很多財富都還是貧窮，內在的貧窮，不快樂的有錢人就是窮人，所謂的有錢是指精神上的富有。

有些富有的人一到晚上就變成窮人，富有的人白天吃的太好，到睡覺時肚子都還在消化食物，所以常常會夢見自己在做苦工累的要死，晚上睡覺做的夢都是在當窮人。而比較貧窮的人因為營養沒那麼好，每天都在希望自己變成有錢人，所以晚上搞不好都是夢見變成有錢的夢。夢境也是自己的另一個人生，如果能夠白天也快樂，晚上睡覺時也快樂，這才是真正富有的人。

一個人要達觀，要有慈悲心，要做一些對得起自己良心的事。有時我們看到別

人有煩惱時會講話去苦勸別人，其實也應該要會苦勸自己。能夠苦勸自己比被別人苦勸來的更重要，當自己想不開時，自己的內心可以當自己的導師、益友來勸自己。看待事情要豁達，做人做事要大量，當自己這樣想時，自然就不會想要去計較那麼多，告訴自己失去也是得到的開始，這些對自己都是一種經驗及教訓。

人的心理建設是非常重要的，所謂的心理建設也就是台語「下台階」，也是所謂的「轉念」。例如假設自己做錯事，或者說錯話被罵，當下真的很生氣，覺得對方為什麼要罵你。如果此時轉換個想法，也許對方是在教自己為自己好，以後自己也就不會再錯，這樣想著就不生氣了。如果懂得下台階，再痛苦、生氣的事也會變得沒什麼。

Q 當你心裏不舒坦不痛快胸口悶悶的時候，台語有句話很好用「清彩啦」，告訴自己不要去計較那麼多。

A 但是「下台階」比「清彩啦」又更好，因為你會回過頭反過來想，為什麼會發生這些事情，當自己下回再遇到時該怎麼處理會更好。因為事情總是會一直不

斷地重複發生，如果有去思考爲什麼，這樣當自己下一次再遇到時，就知道該怎麼處理、該怎麼做，人生總是會一直不斷地重複相同的經驗，就像太陽和月亮每天會輪流轉。

喘大氣或者喘不過氣來，都是屬於情緒上的反應，而情緒會影響中氣不順導致喘大氣。一個人如果腎氣不足也會常常打哈欠、流眼油、喘大氣。如果喘大氣時，你本身的心臟、肺不好時，膏肓就會比較酸、胸口會痛，如果是肺功能不好，或者支氣管擴張，肺部也會感到硬痛。通常腎氣不足會容易打哈欠、喘大氣。常常喘大氣是會影響心臟功能的，因爲血液是單向循環，當血液往上傳送的力量不足時，二尖瓣、三尖瓣就要去防止血液逆流，如果常常發生，二尖瓣、三尖瓣就比較容易受到損傷或發生脫垂。

A Q

如果常覺得胸口悶悶的需要吐大氣的人，是不是就要注意了？

可以提早留意到是最好的，不然拖到最後變成二尖瓣、三尖瓣脫垂而影響到心臟，甚至會引起冠狀動脈阻塞、狹窄，或者血管阻塞的症狀。會有這樣狀況的人，可能平時血液的供給量就不夠，如果特別有中氣不繼，臉色又不好，又有

貧血，就需要快點去看醫生吃藥，改善你的造血功能、增強血液的推送能力。依中醫的說法是，運用丹田的氣把血液推送上去。丹田是人的第二顆心臟，就像以前提取地下水，因為地下的壓力夠大，所以只要輕壓一下抽水器，水馬上就出來了。心臟就好比地下水抽水器，只要丹田的氣足夠，就可以輕輕鬆鬆地把血液送上去，不需要靠心臟使力去抽取。

AQ

我現在記得了「丹田是人的第二顆心臟」，丹田位置在哪裏？丹田的位置在肚臍下三寸。

AQ

怎樣去訓練丹田變得更有力量？

可以訓練自己用丹田呼吸，而且不要太好色，房事不能過度，飲食方面不要吃的太寒性。丹田就是小腹、腎臟熱量的推升，中醫說「命門相火」，指的是腎臟的潛能，也是屬於丹田的範圍，因此丹田就是下元推送血液到心臟的一個主要力量。

錄語健康深浦

所以丹田有力量，心臟也就比較強。

下元的力量如果常常運用它，用丹田來呼吸，久了心臟的彈性、伸縮性也會比較強。

丹田是人的第二顆心臟，心臟就好比地下水抽水器。

只要丹田的氣足夠，就可以輕輕鬆鬆地把血液送上去，不需要靠心臟使力去抽取。

可以訓練自己用丹田呼吸，

而且不要太好色，房事不能過度，飲食方面不要吃的太寒性。

5 談十二經絡

雖然內臟元氣不足，但此時內臟還沒有衰竭，所以西醫測不出內臟有問題，但是經脈的氣已經開始不穩定。人的身體不舒服的反應會在內臟衰竭之前，所以往往西醫檢查出來有問題時，就是已經衰竭了。

要自己做身體的苦薩。

是的，而且要選擇適合自己的速度，當你還年輕時，速度快一點沒關係，因為此時你全身經絡的氣很充沛，身體的肌肉都很柔軟，所以做事像閃電般一樣快是沒關係的。

有句話叫「人將就木」，「就木」的意思是指硬化，這個硬化並不是從肝臟開始，而是從肌肉、筋骨全身柔軟度都不夠開始。因為柔軟度不夠，所以血管開始有點硬化、筋絡比較硬、脖子也比較僵硬，甚至連腦筋都會硬化，也就是思

想的速度變慢，想事情沒那麼靈活，四肢關節活動也較不靈活。

當身體不靈活又想維持靈活的狀態，就必須加快速度，當身體爲了要配合著個性，很可能血壓就會升高，因爲血壓要配合你的速度及工作數量，而身體爲了配合你，只好把壓力增高，來維持高度運轉。

所以血壓就會升高？

A Q

是的，血壓就會升高或者神經系統的電壓不穩定，而電壓不穩定會導致手會發抖、會麻，以及頭部暈眩等病症產生。所以一個人必須先認清自己有多少能力、程度到哪裏、可以適應怎樣的程度，不可以小看生活的速度，這是人一個很重要的品質。

人與人互相交談時，如果一個人講話速度很快，而恰巧對方聽話速度很慢，通常十句可能聽不到三句。有些人喜歡輕聲細語講話，有些人喜歡溫溫的講話，有些人喜歡飄忽不定的談話藝術。人與人之間的談話、交際也要配合對方的速度，才能彼此產生良好互動，這些都是訓練自己的機會。

所謂的「知音」就是覺得你的談話很有趣、很有意思，了解你在想什麼、想表

達的是什麼，了解及欣賞你的特質，可以從你的談話裏有所獲得。要成為知音的條件裏包括講話的速度及變化，對方會了解、欣賞你所表達的，表示對方的腦有這個能力發生同感，有了同感後就會去做相關的事情。例如坐禪時，要如何調整自己的速度，因為你認同所以會去做它，相對的也會得到相對的健康。要從心理及身體一起來看健康是什麼，並不是力氣大如牛就是健康。

健康是要表裏如一！

有些人做事懶懶的，但身體沒生病，這樣算是健康。有些人力氣很大，身體卻一堆毛病，這樣就不叫健康。身體五臟六腑、十二經脈的氣力旺盛且很調和，這樣才算是健康的人。

所以十二經脈真的很重要，如果沒有調和身體就會出問題。

我的診所有一台良導絡，這個良導絡又稱經脈探測儀器，它能在內臟的病情尚未出現前測出經脈的氣夠不夠，可以早日發現疾病。就像水庫的水變少，溝渠的水也會跟著變少，甚至不會流動。但水庫下游的溝渠沒水，不代表水庫沒水。

同理來說，雖然內臟元氣不足，但此時內臟還沒有衰竭，西醫就測不出內臟有問題，可是經脈的氣已經開始不穩定。人的身體不舒服的反應會在內臟衰竭之前，所以往往西醫檢查出來有問題時，就是已經衰竭了。

十二經脈的元氣應該要協調，如果不協調就會出現異常，而異常就是病。明明十二經脈裏有些經脈都已經衰竭，可能透過西醫檢查還不會顯現出異常，但身體已經有出現症狀，這時內臟的氣僅僅只能剛好維持內臟的運轉而已，沒有多餘的氣可以跑到經脈去。當經脈的氣已經不夠，代表身體的氣已經不足，所以會手麻、腳麻、關節會痛、經脈的末端會開始先出問題。

所以中醫師看一個人，若面色體表氣力不夠，會注意手指是否濕濕的，是否感覺有寒氣、熱氣或者乾澀，這就是反映身體的狀況。腦的神經電壓是跑來指尖，心臟的血液循環也是跑來指尖，所以只要透過摸手就可以知道這個人的電壓夠不夠，是否血液燥烈、血液濕熱，或者血液太少，因此就可以知道身體哪裏出問題。

Q

身體健康的人，手摸起來是怎樣的？

A 正常的手摸起來，應該要溫度適中，乾爽舒適。很多身體的問題在一握之間，就可以感受得到。

A Q 一般人握手可能無法感覺到對方身體的狀況，但經李醫師的手一握即知。

A Q 小兒病患的手，經我一握，即可知道身體問題在哪，是神經系統的氣出問題或血液系統的血出問題。

A Q 身體的狀況從外表即可表現出來。

A Q 外表就是內臟元氣的表現，從外表就可以看出內臟的元氣。

Q 遇到醫術精湛的醫師，若身體有何狀況都無所遁形。如果我最近血壓高一點或身體不太舒服，李醫師一看就知道。李醫師會告訴我，妳別這麼急性子啊。我承認，我就是性急啊。

A 性子急就表示責任心重，似乎將天下事都攬在身上當成自己的責任。其實，世間沒有我們，仍然照常運轉啊。做事要慢慢來，藝術化一點，挑最重要的事情

健康語錄

事情慢慢做，
不一定會做得比較少。
有條有理把所有的事情經過思維整理完成，
把該做的做對、做好，不該做的放棄，
這樣一來，不見得比較慢。

A Q

來做就好。

很多事還是慢慢來比較好。

事情慢慢做，不一定會做得比較少。有條有理把所有的事情經過思維整理完成，把該做的做對、做好，不該做的放棄，這樣一來，不見得比較慢。

絕對聽李醫師的叮嚀。希望聽眾朋友聽完，能知道自己的問題出在哪裏，進而改善它們。