

# 易道醫法先天業力病 系列之三十五 減肥日常保健行為治療



主編：李秉信  
第三百五十六期  
2019年7月13日  
聯絡電話：562-900-5199  
向道網  
www.ifindtao.com

本版面為付費社區宣傳，內容與本報無關。



許多人把體重過重，當作疾病來治療。其實，更嚴格的來說，減肥是我們日常保健。你也可以說，減肥就是行為治療的切身力行。我們可以從一些小地方，來作為下屬功夫。你是不是有一種警覺性，隨時隨地的都可以注意到飲食攝取的種類，進食的方式。你每天都在做運動，有沒有辦法細微到發現自己的運動方式。

例如你在吃飯的時候，有沒有告訴自

己要吃慢一點。每天在健身房做運動，是不是能夠保持持續性。同樣的。你有沒有非常小心地不讓自己，暴露在可能超食的環境：例如：少到廚房、麥當勞。人總是有一些下意識地行動，到了廚房隨手拿一些零嘴，往嘴裡塞。久而久之日積月累，成為自己體重上的負擔。

一個很重要抗拒體重增加的方式，就是建立抗拒不良飲食方法：例如：坦白、勇敢說：“不”。而且真的能夠做到。很多人會說，哪裡有時間，專門去做健身。運動是一種生活的行為，在生活中增加運動的機會，多走路，少坐車，儘量走樓梯。在生活的方式上，勿過度看電視。或許你都不知道，看電視時消耗的熱量比休息時還低。

密西根州立大學的健康研究發現，聊天可消耗，比看電視多25%的卡路里。如果你能做到一邊看電視一邊與朋友聊天，並且只要你把零食從眼前挪開，不額外攝入熱量，就不用擔心身體在晚上

發胖。此外，還有一個做法，也是可以避免過食。那就是飯後立刻刷牙，可避免飯後繼續吃，並維持口腔衛生。

人的情緒，也會影響飲食的習慣。不要因為失戀、無聊、心情不好而暴飲暴食。在這樣的無所克制之下，體重會像是吹氣球一樣，在極短的時間之內膨脹起來。另外一個警告自己的方式，就是一定要定期測量體重，並記錄，適時給自己獎勵。

至於要如何有效減肥？還是要視每個人的狀況來衡量，無法訂一個大家都適用的通則，還是要多跟營養師或是醫師討論，並隨自己的狀況做調整。用通則減肥一定會失敗。例如，大家都知道要多喝水，不要喝飲料，但有人一看到白開水就喝不下，再怎麼強調喝白開水的好處也沒有用。針對每個人的個體差異，量身訂作是減肥計劃，是必須途徑。

每位減肥健身的鍛煉者，由於個性的差異及各自的特殊性，如每個人職業、

體能、生理心理因素及發胖原因、程度和興趣愛好的差異。因而，每個決心減肥的人都必須根據自己的特點周密計畫，針對自身的情況對症下藥。而持之以恆則是關鍵。值得提醒的是，剛開始進行減肥運動時，不僅不減輕體重，反而略增加。

這個原因是由於肌肉取代脂肪的結果，脂肪減少而肌肉增加，由於肌肉組織比脂肪組織重，雖體重略增，而各體圍相應會減小。因此，在減肥鍛煉初期不要太注重體重的變化，而是注重題型身材的改變。常聽到如此訴苦「我每天都運動，體重卻沒有下降」。其實，原因很簡單，例如騎車2小時能燃燒500卡路里，而這些熱量僅來自兩個甜圈。

如果要消耗三餐所吸收多的幾千卡路里，恐怕你一整天都要在自行車上度過。總之，飲食控制及持續運動必須相輔相成缺一不可，並且持之以恆。中醫減肥是中國人蠻有效的減肥方式。中醫減肥是先辨別體質、原因，再採取不同

的減肥方式。胃熱證、肝鬱證、濕證、虛證、寒證。所謂的對症減肥，才能夠收到立竿見影的效果。

基本上肥胖的病因可分為內因及外因兩種，外因為飲食過量、運動過少造成，內因乃胃熱證、肝鬱證、或陽氣不足、脾氣虛弱、痰濕內停所致。中醫認為「脾」主肌肉，能轉化食物中的營養，若真陽不足、脾失健運，則身體運化功能失常，變成痰濕（脂肪）積存於肌膚之中，造成肥胖。治療方法依辨證而有不同的針灸療法、中藥調理、改善體質藥茶飲、穴位按摩等。

例如：按壓水分穴（臍上一寸）、天樞穴（臍旁開二寸）、三陰交穴（內踝尖上三寸）、孔最穴（手腕內側上七寸）等4穴位，可促進新陳代謝速率、排除體內多餘水分、消水腫，達到輔助燃脂、瘦身的效果。

（本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師）



向道網www.IFindTao.com  
我找道了

掬水聞香，清淨無染覺察力系列，意識合一系列，合靈的力量，易經講義，易經心法開講等文章及易道心法初級班開課內容都已登錄在向道網www.IFindTao.com歡迎上網查詢

紫微斗數第二系列星系統格局及敏感組合

李秉信老師授課

開課日期：7月13日（星期六）  
下午4:00-6:00歡迎插班  
本次課程重點：太陽星系  
地點：崇華堂道德會  
1417 New Ave., Alhambra  
洽詢電話：626-308-1417  
626-409-8108  
粵語：626-991-2994

道德經句解  
系列之九 李秉信 不尚賢，使民不爭  
不貴難得之貨，使民不為盜

傳燈公案  
系列之三

李秉信

直饒一句得猶是瞌睡漢

上堂雲：舉一則語，教汝直下承當，早是撒尿著你頭上也。

（當頭屎喝，也是開悟）

誰說開悟，只能靜坐冥想，茅坑也行。）

（直下承當，何求西方，時時覺心，不必費心）

直饒拈一毛頭，盡大地一時明得，也是剝肉作瘡。

（無取無生，自然無上）

雖然如此，也須是實到這個田地始得。

（光說無益，紙上談兵。法界現前，無證自證。）

若未，且不得掠虛。卻須退步向自己腳下推尋，看是什麼道理。

（眾裡尋他千百度，驀然回首，那人就在燈火闌珊處。）

實無絲發許與汝作解會、與汝作疑惑。況汝等且各各當人，有一段事大用現前，更不煩汝一毫頭氣力，便與祖佛無別。

（佛祖無時不在生活取證，陶淵明無意划入世外桃源）

自是汝諸人信根淺薄，惡業濃厚，突然起得如許多頭角，擔鉢囊千鄉萬里受屈作麼？

（明無為之念，不謀入法界，覺觀無善惡，大道一念到）

易道中醫基礎  
理論系列之九

丁火小腸受盛泌別清濁 李秉信

小腸，是一個相當長的管道器官，位於腹中，其上口在幽門處與胃之下口相接，其下口在闔門處與大腸之上口相連。小腸與心有經脈互相絡屬，故與心相為表裡。小腸的主要生理功能是受盛、化物和泌別清濁。

主受盛和化物受盛，即是接受、以器盛物的意思。化物，具有變化、消化、化生的意思。小腸的受盛功能主要體現於兩個方面：一是說明小腸是接受胃初步消化之飲食物的盛器；二是指經胃初步消化的飲食物，在小腸內必須有相當時間的停留，以利於進一步消化吸收。

小腸的化物功能，是將經胃初步消化的飲食物，進一步進行消化，將水穀化為精微。所以《素問·靈蘭秘典論》說：“小腸者，受盛之官，化物出焉。”泌別清濁，即分泌；別，即分別。小腸的泌另清濁功能，

主要體現於三個方面：?將經過小腸消化的飲食物，分別為水穀精微和食物殘渣兩個部分；?將水穀精微吸收，把食物

殘渣向大腸輸送；?小腸在吸收水穀精微的同時，也吸收了大量的水液，故又稱“小腸主液”。

張介賓在註解《素問·靈蘭秘典論》中說：“小腸居胃之下，受盛胃中水穀而分清濁，水液由此而滲入前，糟粕由此而歸於後，脾氣化而上升，小腸化而下降，故曰化物出焉”。這就進一步指出：小腸的泌別清濁功能，還與尿液的量有關。

如小腸的泌別清濁功能正常，則二便正常；如小腸的泌別清濁異常，則大便變稀薄，而小便短少，也就是說，小腸內的水液量多寡與尿量有關。臨床上常

用的“和小便即所以實大便”的治法，即是這個原理在臨床治療中的應用。

由此可見，小腸受盛、化物和泌別清濁的功能，在水穀化為精微的過程中是十分重要的，實際上這是脾胃升清降濁功能的具體體現。因此，小腸的功能失調，即可引起濁氣在上的腹脹、腹痛、嘔吐、便秘等症，又可引起清氣在下的便溏、泄瀉等症。

主要體現於三個方面：?將經過小腸消

化的飲食物，分別為水穀精微和食物殘渣兩個部分；?將水穀精微吸收，把食物

殘渣向大腸輸送；?小腸在吸收水穀精微的同時，也吸收了大量的水液，故又稱“小腸主液”。

張介賓在註解《素問·靈蘭秘典論》中說：“小腸居胃之下，受盛胃中水穀而分清濁，水液由此而滲入前，糟粕由此而歸於後，脾氣化而上升，小腸化而下降，故曰化物出焉”。這就進一步指出：小腸的泌別清濁功能，還與尿液的量有關。

如小腸的泌別清濁功能正常，則二便正常；如小腸的泌別清濁異常，則大便變稀薄，而小便短少，也就是說，小腸內的水液量多寡與尿量有關。臨床上常

用的“和小便即所以實大便”的治法，即是這個原理在臨床治療中的應用。

由此可見，小腸受盛、化物和泌別清濁的功能，在水穀化為精微的過程中是十分重要的，實際上這是脾胃升清降濁功能的具體體現。因此，小腸的功能失調，即可引起濁氣在上的腹脹、腹痛、嘔吐、便秘等症，又可引起清氣在下的便溏、泄瀉等症。

張介賓在註解《素問·靈蘭秘典論》中說：“小腸居胃之下，受盛胃中水穀而分清濁，水液由此而滲入前，糟粕由此而歸於後，脾氣化而上升，小腸化而下降，故曰化物出焉”。這就進一步指出：小腸的泌別清濁功能，還與尿液的量有關。

如小腸的泌別清濁功能正常，則二便正常；如小腸的泌別清濁異常，則大便變稀薄，而小便短少，也就是說，小腸內的水液量多寡與尿量有關。臨床上常

用的“和小便即所以實大便”的治法，即是這個原理在臨床治療中的應用。

由此可見，小腸受盛、化物和泌別清濁的功能，在水穀化為精微的過程中是十分重要的，實際上這是脾胃升清降濁功能的具體體現。因此，小腸的功能失調，即可引起濁氣在上的腹脹、腹痛、嘔吐、便秘等症，又可引起清氣在下的便溏、泄瀉等症。

主要體現於三個方面：?將經過小腸消

化的飲食物，分別為水穀精微和食物殘渣兩個部分；?將水穀精微吸收，把食物

殘渣向大腸輸送；?小腸在吸收水穀精微的同時，也吸收了大量的水液，故又稱“小腸主液”。

張介賓在註解《素問·靈蘭秘典論》中說：“小腸居胃之下，受盛胃中水穀而分清濁，水液由此而滲入前，糟粕由此而歸於後，脾氣化而上升，小腸化而下降，故曰化物出焉”。這就進一步指出：小腸的泌別清濁功能，還與尿液的量有關。

如小腸的泌別清濁功能正常，則二便正常；如小腸的泌別清濁異常，則大便變稀薄，而小便短少，也就是說，小腸內的水液量多寡與尿量有關。臨床上常

用的“和小便即所以實大便”的治法，即是這個原理在臨床治療中的應用。

由此可見，小腸受盛、化物和泌別清濁的功能，在水穀化為精微的過程中是十分重要的，實際上這是脾胃升清降濁功能的具體體現。因此，小腸的功能失調，即可引起濁氣在上的腹脹、腹痛、嘔吐、便秘等症，又可引起清氣在下的便溏、泄瀉等症。

主要體現於三個方面：?將經過小腸消

化的飲食物，分別為水穀精微和食物殘渣兩個部分；?將水穀精微吸收，把食物