

## 【目錄】

中醫學整體觀念	004
五臟六腑之調理	007
<b>【心者，五臟六腑之大主】</b>	
陳洛川	010
何國偉	019
<b>【肝者，將軍之官】</b>	
黃柏新	026
任勉芝	040
<b>【脾，生命動力之泉源】</b>	
高岐臻（高誠富）	046
梁樂昌	054
馮丹	061
<b>【肺為氣之主，相傳之官】</b>	
顏學堯	066
吳璋	070
<b>【腎為先天之本】</b>	
黎照環	076
任勉芝	084
<b>【百子櫃】</b>	
一百種最常用中藥藥性解構	092
中醫地址	109

## 序

廣東人有句俗語「祭五臟廟」，說的並不是拜神求菩薩保佑，而是指飲食充飢，保持身體健康。

其實，維持人體生命健康，不但要調理五臟，還要照顧六腑。任何一個「臟」或「腑」出毛病人人都不得健康。

何為五臟？心、肝、脾、肺、腎是也，又何為六腑？膽、胃、小腸、大腸、膀胱，還有一個叫「三焦」者（可能大家不會太熟悉）。

關於「五臟六腑」，中醫認為他們既是一個個獨立的器官，不但結構形態獨特，而且各有獨立的主理需要和功能。不過，要維持一個人的生命以適應身體內外環境的需要，他們在獨立之中又要互相聯繫，合作協同，甚至有制約拮抗，求同存異，以使身體無論甚麼時候都處於最佳狀態。

但是「五臟六腑」作為生命器官，它不可能是個永動機，長春樹，它的運作需要營養需要能量，這些能量包括蛋白質、糖、脂肪、礦物質、維他命以及水分，甚至纖維素，需要的能源也要按不同時候，不同生理狀態而有所不同，譬如發育時要多點蛋白質，妊娠時還要額外補充缺少的，運動員要高能飲食，但老年人則宜清淡營養豐富而容易消化等等。

要臟腑功能正常，在它們出現問題時，要作出相應的修理，給予適當調治，只有這樣，臟腑才能經常保持在最佳狀態，發揮最好的功能。

都市人精神緊張，工作繁忙，生活奔波，營營役役，疲於拚命，精神和肉體都處於緊張狀態，身體的健康，臟腑功能正常便顯得特別重要，而本書便顯得更為實際和富有意義了。

願你讀完這本書有所收穫。

香港中醫學會副理事長  
黎照環