




# 倾听身体信号

从日常出发，认识自己的身体（吃喝拉撒睡寒热）

**盐津县中医医院 包广正**



# 倾听身体信号

---

01

吃：胃口及进食状态

02

喝：口渴度及饮水状态

03

拉：排大便的情况

04

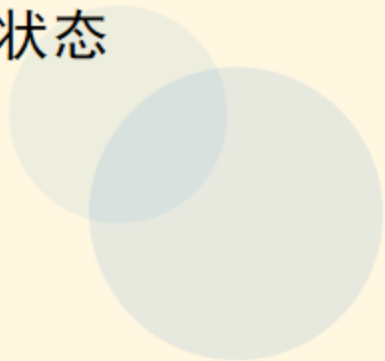
撒：排小便的情况

05

睡：睡眠状况及质量

06

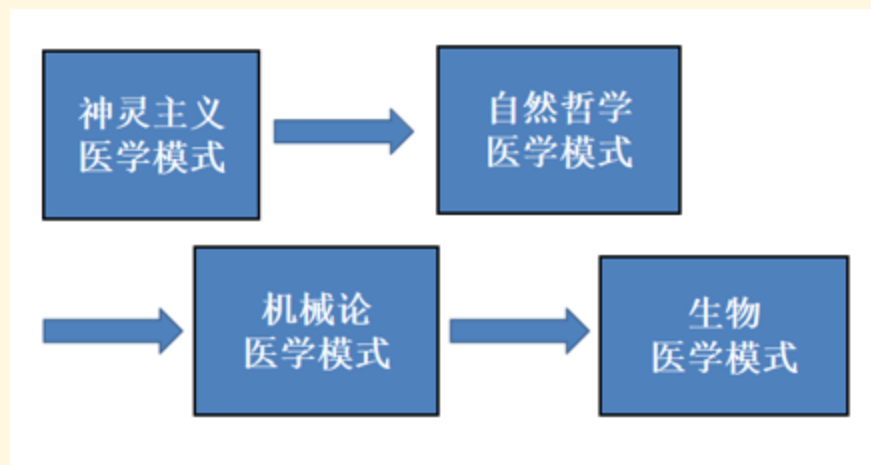
寒热：体温、冷热体感状态



# 身体健康的晴雨表

- 治人的病 or 治病的人
- 司外揣内，审证求因
- 反映实质：脾肾强弱、脏腑协和、心身和谐、阴阳平衡

诸病于内  
必形于外



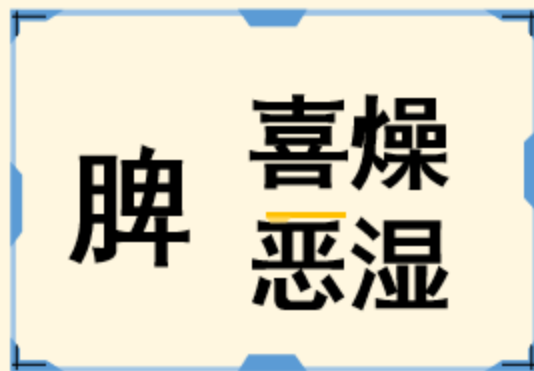
# 1. 吃： 胃口及进食状态



# 1. 吃： 胃口及进食状态

## • 饭水分离饮食法

- 改善脾虚、脾湿，强化中州
- 善养胃气，保持后天之本运作能力
- 阳虚而阴不摄者适合，阴虚过重者则较不宜



- 起床空腹不喝水
- 每餐前一小时，餐后两小时不喝水，两餐之间可以喝水
- 用餐不喝汤和水，若有汤和火锅，只吃汤内的菜和料，尽量不喝汤
- 晚餐后两小时到晚上十点之间可任意喝水
- 喝水要喝温水，不喝太热或太冰的水

# 1. 吃： 胃口及进食状态

## 炒米健康养生法

### 学理说明

**焦香入脾胃。**改善脾虚、脾湿，强化中州；米的本身在去湿气之后善养胃气，保持后天之本运作能力；阴虚过重者则较不宜

#### • 效果

- 1. 炒米可把米饭的香气提升，醒脾作用高。
- 2. 炒米口感松软好吃，质地会提高咀嚼的效率，对胃大有好处。
- 3. 配合饭水分离，易于饱足。
- 4. 去湿健脾之后，身体更加健康，体形会渐趋标准。

## 1. 吃： 胃口及进食状态

# 炒米

什么米都可以用，如：  
白米、糙米、  
五谷米

干米炒  
(洗、先晾)

空锅，直接  
炒

炒至略焦黄

煮饭  
(水稍多)



## 2. 喝：口渴度及饮水状态

- 不想喝水，半天不喝水亦不渴→体寒
- 喜饮水，且都不能解渴→上消（肺胃热）
- 口干欲饮，但仅漱口不欲下咽→血瘀
- 吃饭一定喝汤喝水→脾胃虚弱

“饮有节”：因人制宜、适饮量、适寒温





### 3. 拉：排大便的情况

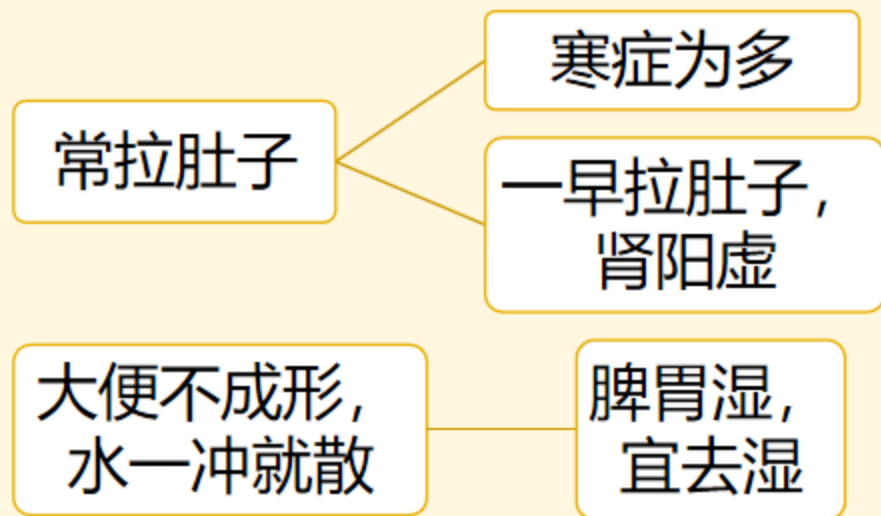
- 大便正常情况
  - 形状粗大且成形
  - 早上大号
  - 又快又顺畅
  - 一天一次



### 布里斯托大便分类法

布里斯托大便分类法			便秘
1. 坚果状便便		硬邦邦的小块状，像兔子的便便	正常
2. 干硬状便便		质地较硬，多个小块粘着在一起，呈香肠状	
3. 有褶皱的便便		表面布满裂痕，呈香肠状	
4. 香蕉状便便		质地较软，表面光滑，呈香肠状	
5. 软便便		质地较软的半固体，小块的边缘呈不平滑状	
6. 略有形状的便便		无固定外形的粥状	
7. 水状的便便		水状，完全是不含固态物的液体	
			腹泻

### 3. 拉：排大便的情况



### 3. 拉：排大便的情况



- 阳虚便秘茶饮
- 治法功效：温肺化饮，蠕  
动肠道
- 制作方法：不去皮干姜15  
克，开水冲泡，即饮

## 4. 撒：排小便的情况

一  
般

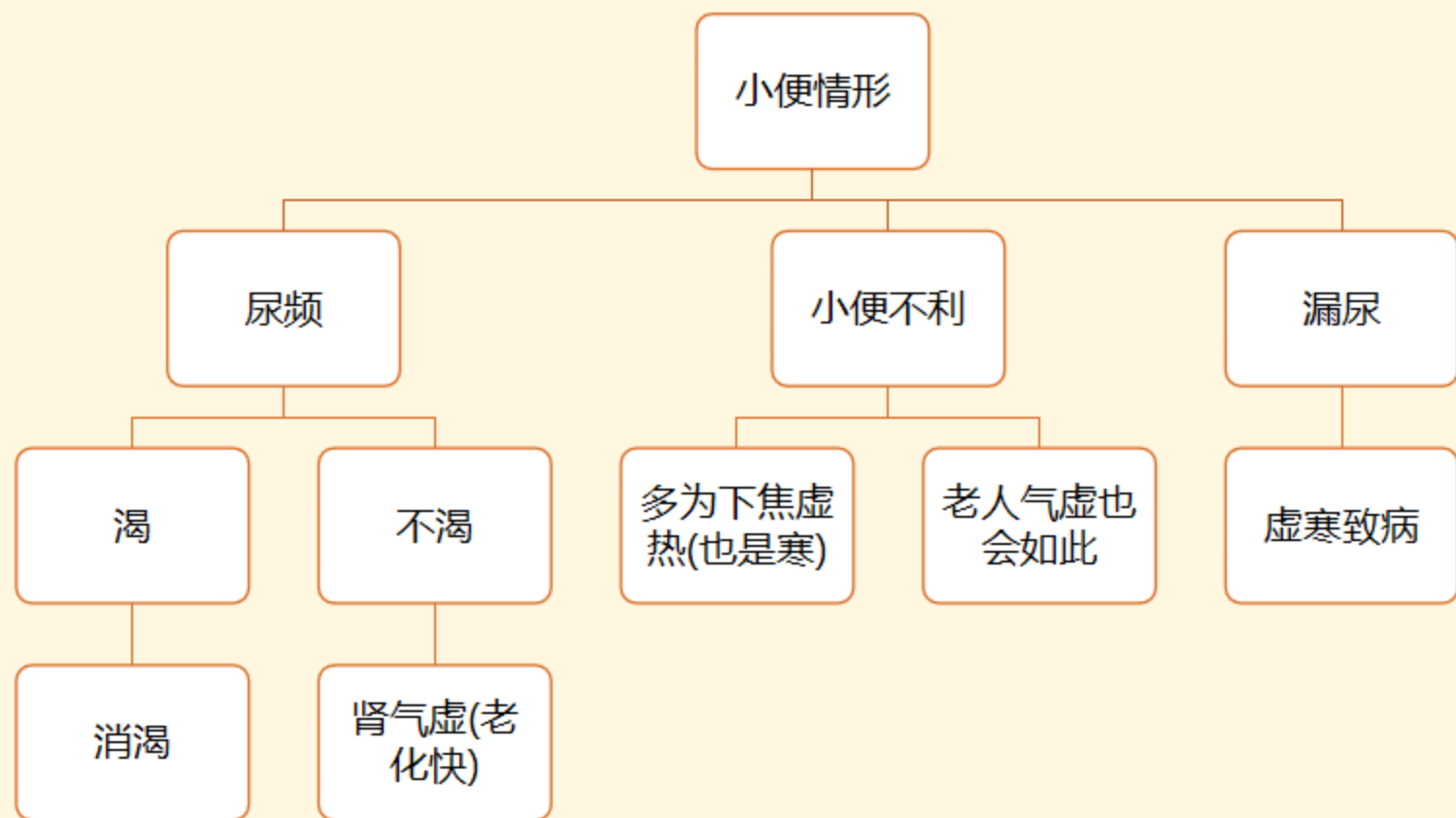
淡黄色泽

无过多泡沫

2000~2500mL

5~7次/天

## 4. 撒：排小便的情况



## 4. 撒：排小便的情况

### • 小便调治三穴：

- 关元：肚脐正下方4指宽所在处，即脐下3寸；
- 肾俞：居后下背，肚脐正对后方旁开2拇指宽处；
- 八髎穴：腰骶部，正对8个骶后孔。



## 4. 撒：排小便的情况

### • 小便三穴：

• 关元

• 肾俞

• 八髎穴

4. 关元\* (Guānuán, CV 4) 小肠之募穴

【定位】在下腹

【解剖】在腹白  
前皮支的内侧支；

【主治】①中风  
痢疾、脱肛、便血  
白浊等男科病；⑥  
病；⑦保健灸常用穴。



**关元**

位于下腹部，前  
正中线上，在脐  
中下3寸处

第12肋间神经

气；③腹泻、

阳痿、早泄、

衣不下等妇科



## 4. 撒：排小便的情况

- 小便三穴：

- 关元

- 肾俞

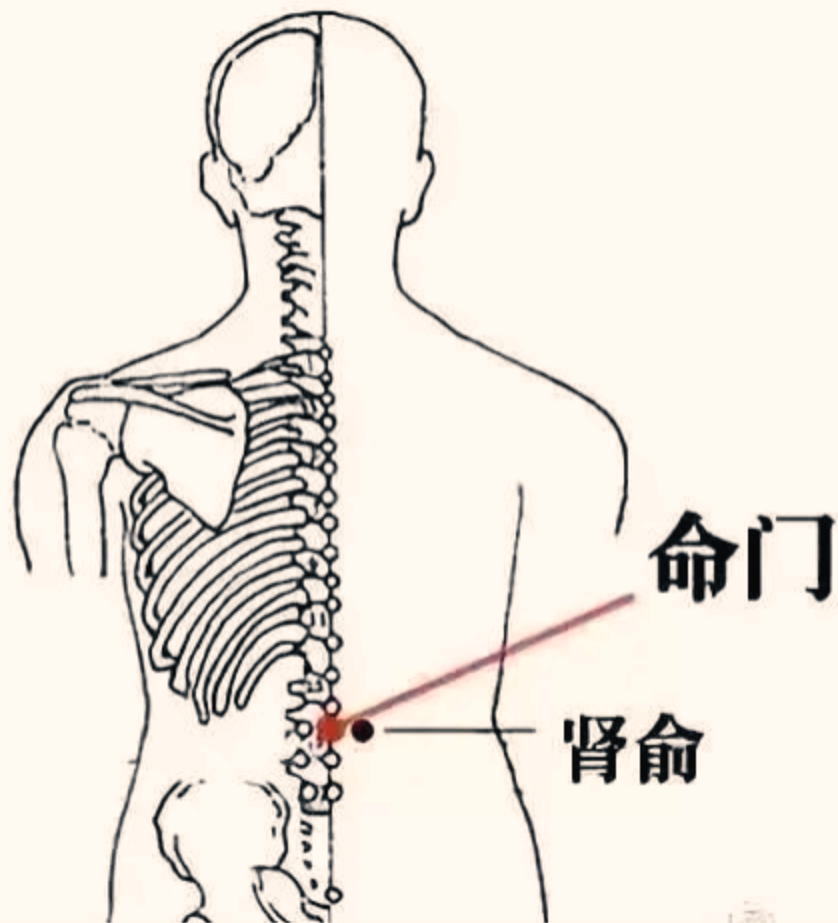
- 八髎穴

23. 肾俞\*

【定位】在

【解剖】在  
后支的外侧皮

【主治】①  
泌尿生殖系统

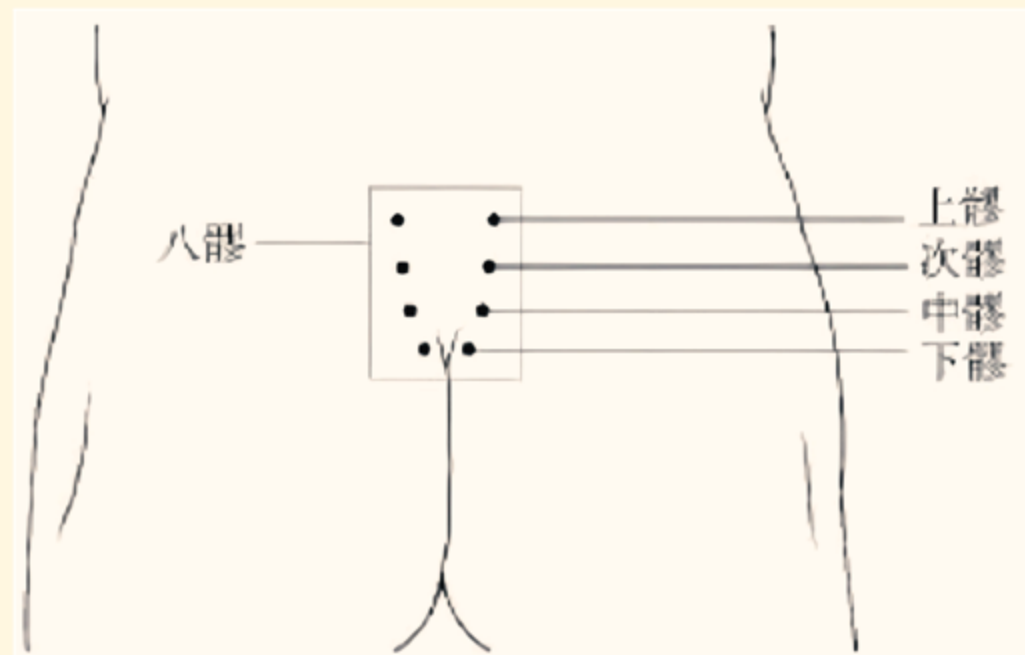


要神经

不育等

## 4. 撒：排小便的情况

- 小便三穴：
  - 关元
  - 肾俞
  - 八髎穴



## 4. 撒：排小便的情况

### 原则及方法：



虚寒多倾向艾灸、热敷，实热多倾向推拿点按；



离穴不离经，找准痛点，敏感点；



轮流选穴，每穴每次不少于30分钟。

## 5. 睡：睡眠状况及质量

《素问·五  
脏生成》：  
“人卧则血  
归于肝”

《素问·营  
卫生会》：  
“气至阳而  
起，至阴而  
止”

《灵枢·邪  
客》：“胃  
不和则卧不  
安”

# 5. 睡：睡眠状况及质量

## 优质睡眠

- 入睡容易（0.5H）
- 脑海无太多事情
- 一觉到天亮
- 早上起来很精神

## 5. 睡：睡眠状况及质量



《素问·五脏生成》：  
“人卧则血归于肝”

## 5. 睡：睡眠状况及质量





## 5. 睡：睡眠状况及质量

### ● 枣仁百合汤

- 心血不足，养血安神
- 材料：炒酸枣仁20克，鲜百合15克，桂圆、茯苓、枸杞、小麦各10克。
- 制法：鲜百合提前浸泡一夜，炒酸枣仁煎去渣取汁，剩余食材混合熬煮30分钟，每日一剂，分2次温服。

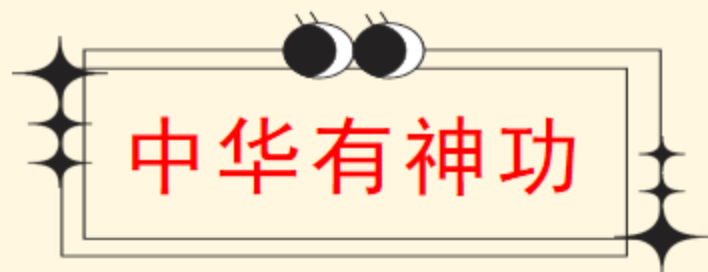
## 5. 睡：睡眠状况及质量

- 白木沉香枣仁茶
- 养阴补血、疏肝
- 用材：红枣、红玫瑰、白木香叶、大麦、荞麦、酸枣仁



## 5. 睡：睡眠状况及质量

- 睡眠调治小气功
  - 1. 平躺在床上，头底下要放个枕头
  - 2. 两手自然放在身体旁边，脚举起来，大腿跟身体成90度，小腿跟大腿成90度，脚跟小腿也成90度，全部都是90度
  - 3. 保持着这个姿势三分钟，自然呼吸



## 6. 寒热：体温、冷热体感状态




## 6. 寒热：体温、冷热体感状态

### 当归生姜羊肉汤

- 温阳补血，通经散寒
- 食材： 羊肉500克，当归15克，生姜25克，广陈皮6克，草果1枚，竹蔗2节，马蹄10个。





倾听自己身体的声音，  
认识自己的身体

---