

五行五色與健康生活



五行五色健康飲食



傳統中醫就是利用這個原理，運用五行五色，把人體和自然環境與四季更迭、二十四季節氣變化環環相扣，形成代謝的規律，這也就是五臟的運行法則。五色食物則可讓人體與宇宙之間形成一個相互收受、應通的關係，展現天人合一的飲食觀念。

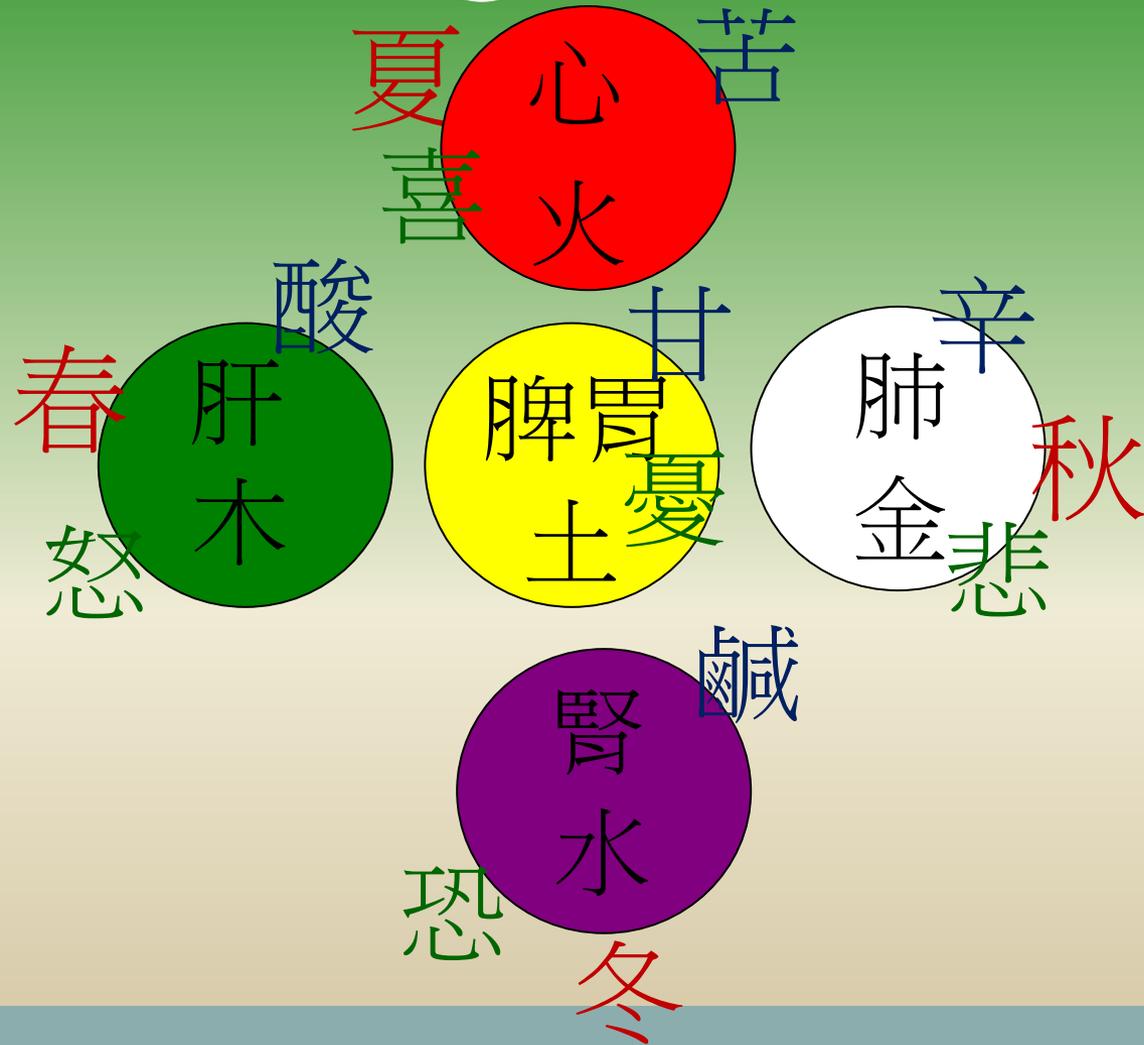
五行五色五臟五味五感



五行：火、木、土、金、水
五色：紅、綠、黃、白、黑
五臟：心、肝、脾、肺、腎
五味：苦、酸、甘、辛、鹹
五感：喜、怒、憂、悲、恐

《黃帝內經》云：「五味入胃，各歸所喜。故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，鹹先入腎。」說明了五味、五臟、五行的對應關係。

五行五色與四季的對應



五色食物對應與功效

綠色-行屬木、入肝

綠色食物是人體中最好的排毒劑

推薦食物

地瓜葉、菠菜、青椒、花椰菜...等各種深色蔬菜

五行養生之綠色食品



五色食物對應與功效



紅色-五行屬火、入心

紅色食物進入人體後可入心、入血，具有益氣補血、促進血液循環

推薦食物

辣椒、胡蘿蔔、草莓、番茄、紅薯紅苋菜...等

五行養生之紅色食品



五色食物對應與功效

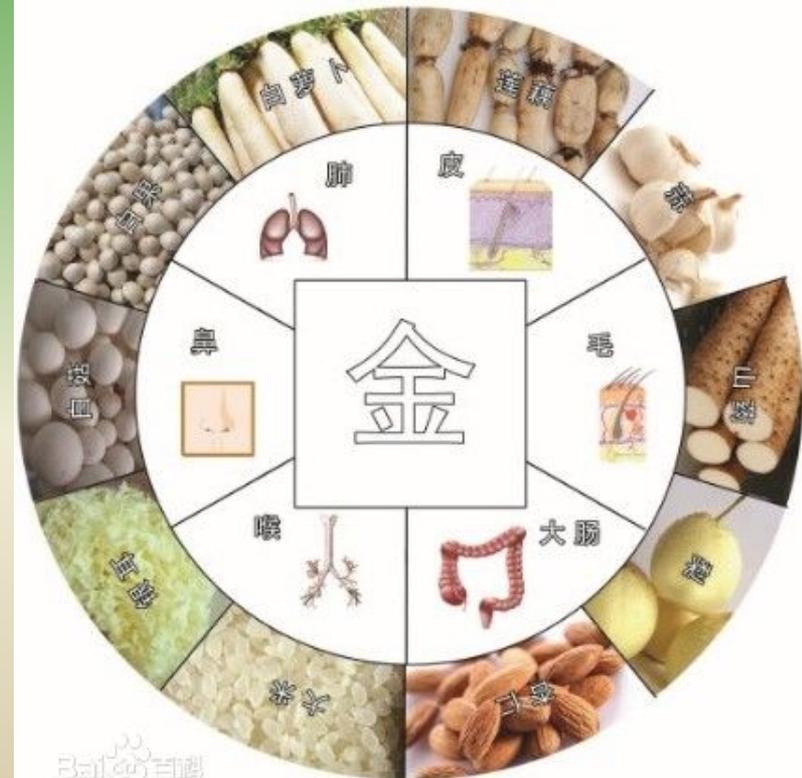
白色-五行屬金、入肺

白色食物偏重益氣行氣，可提高肺臟之氣。白色食物是優質蛋白質的來源，經常食用利於呼吸系統，滋潤肺部。

推薦食物

白木耳、百合、筊白筍、山藥...等

五行養生之白色食品



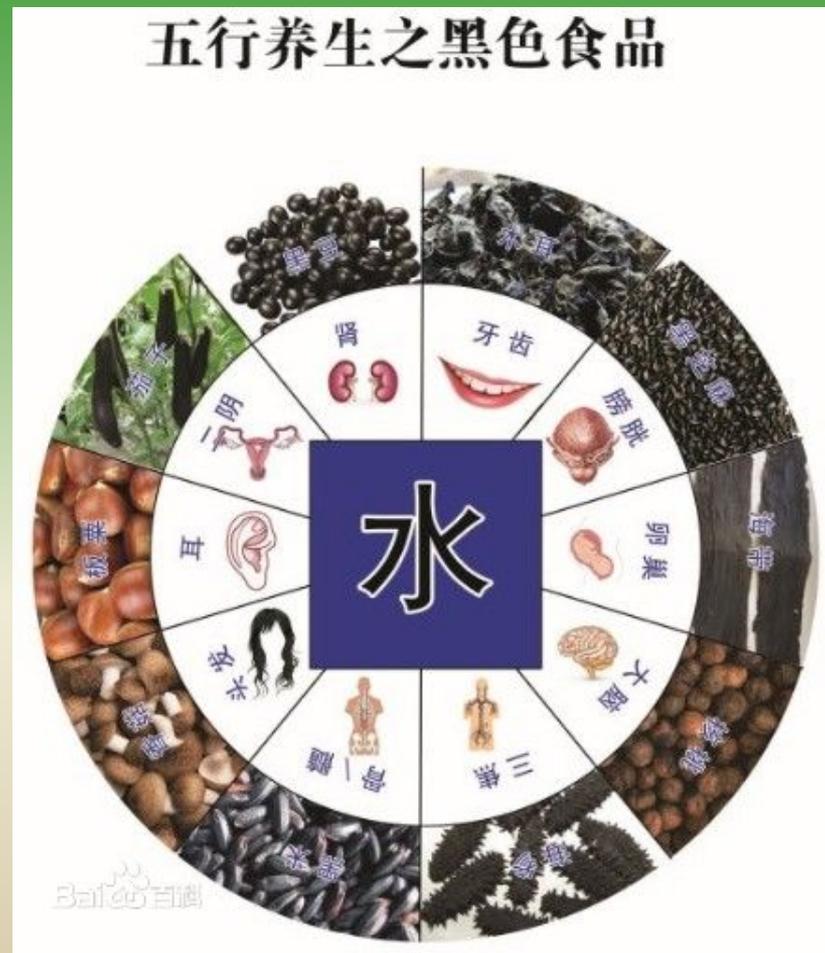
五色食物對應與功效

黑色-五行屬水、入腎

黑色食物可提高腎臟之氣，對生殖系統、排泄系統都有益，還能潤膚、美容、烏髮

推薦食物

黑木耳、黑糯米、黑豆、黑棗、黑芝麻、海帶...等



五色食物對應與功效

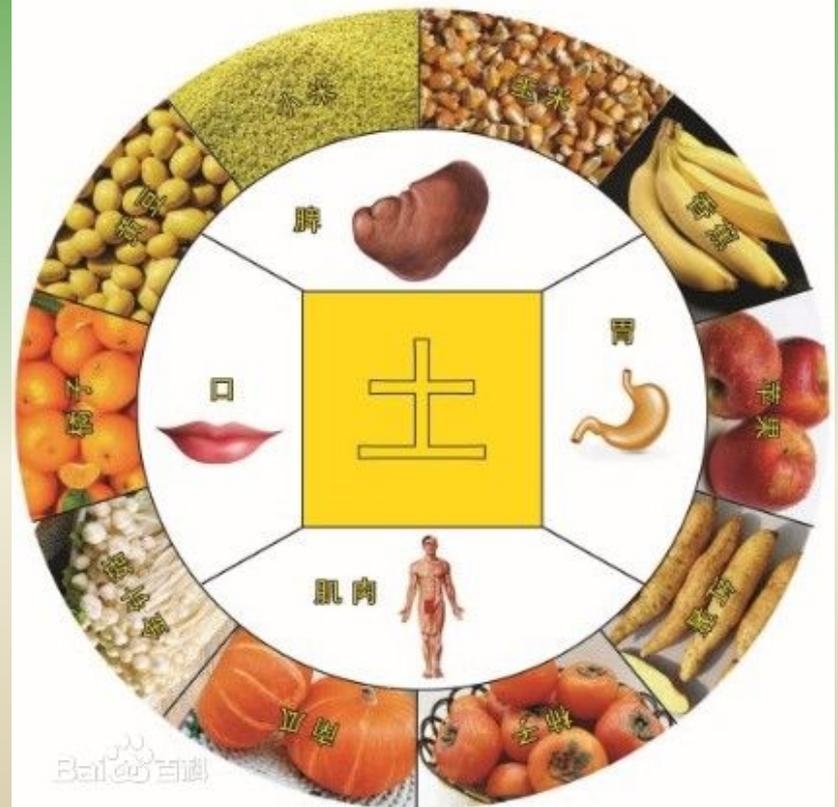
黃色-五行屬土、入脾

黃色食物因含有高營養成分如維生素、礦物質等，可滋養脾胃、維持脾臟功能

推薦食物

黃豆、玉米、小米、香蕉、南瓜、金針菇、黃花菜...等

五行養生之黃色食品



五行五色健康多多



天天五蔬果健康跟著我 三樣水果兩蔬果醫生遠離我

五行五色在園藝治療的運用



五行五色芽菜海苔捲/沙拉



五行五色在園藝治療的運用



五行五色花蛋糕/布丁/環保花瓶



五行五色在園藝治療的運用

五行五色豆祝福瓶

紅色-熱情

綠色-成長

黃色-健康

白色-平靜

黑色-堅強



五行五色在園藝治療的運用



五行五色 V.S 花葉曼陀羅





大地花葉曼陀羅

五行五色在園藝治療的運用

五行五色 V.S 益康花園



五行五色 V.S 料理



五行五色花草茶



花與花語

花語：熱情、我愛你。

玫瑰

花語：象徵堅貞的愛情，也作為友誼之花。

茉莉花

•花語：開不了口的愛

檸檬香茅

•花語：等待愛情

薰衣草

花語：吸入你(妳)的氣息

桂花

花語：美德、願再次與你相遇

薄荷

玫瑰



- 紅色→火→心
- 功效：理氣解郁、和血、散瘀、調經。
- 花語：熱情、我愛你。

茉莉花



- 白色→金→肺
- 功效：安定情緒，舒解鬱悶，清肝明目、生津止渴、祛痰，有慢性支氣管炎的人宜多飲用。
- 花語：象徵堅貞的愛情，也作為友誼之花。



檸檬香茅

- 綠色→木→肝
- 功效：健胃、利尿、防止貧血及滋潤皮膚，祛除胃腸脹氣、疼痛，幫助消化。調節油脂分泌，有益於油性膚質和髮質，可加入水中清潔皮膚，促進血液循環。
- 檸檬香茅草全草均可使用，在印度、越南、泰國等國家普遍的應用於湯類、肉類食品的調味料。在印度直接將香茅草揉碎置入清水，作為洗發水和盥洗用水之用。
- 花語：開不了口的愛



薰衣草

- 黑（紫）色→水→腎
- 功效：有鎮靜、舒緩情緒、神經保護作用，殺蟲、抗菌作用、可做精油、香水，也可做成花草茶。
- 在中古時期，因薰衣草本身具有殺蟲效果，人們通常作成香包放在櫥櫃中驅蟲；而羅馬人知道薰衣草有抗菌的效果，因此常用薰衣草來泡澡和清潔傷口；在世界大戰抗生素缺乏時，曾經用薰衣草來抗發炎。
- 花語：等待愛情



桂花



- 黃色→土→脾胃
- **功效**：平衡神經系統、止咳、化痰生津、除口臭、健腸整胃、緩和胃下垂及十二指腸潰瘍症狀，並能安定神經、滋潤皮膚。
- **花語**：吸入你(妳)的氣息



薄荷



- **功效：**

可添加於調味品中增加料理風味。 個別或混合其他香藥草作為提神茶。 能提神解鬱、消除疲勞、鎮定安神、幫助睡眠、治感冒頭痛、疏風發汗、散熱解毒、健胃消腹脹、消炎止癢、防腐去腥、殺菌、清新空氣。 餐後飲用更能幫助消化及去除體內多餘的油脂。

- **花語：**美德、願再次與你相遇



甜菊



- **功效：**

甜菊糖是一種源自於南美的天然甜味素，也是一種常用的食品添加劑，具有不會引起血糖波動的特性，常被作為一種食品甜味劑來使用。

臨床研究發現，此甜菊糖不引起血糖波動，而且還有低降人體血糖、增加葡萄糖含量的藥療效用，有助舒緩心臟病、高血壓、胃灼熱及低尿酸等疾病；

而日本、歐美的研究，指這種甜菊糖有抑制口腔細菌滋作用。



