

YIN SHI

عظمي مفصلي

الفصال العظمي

بطاقة بروتوكول في التغذية الصينية العلاجية

المفصل الذي يتآكل ليس قطعة ميكانيكية تُبلى: إنه نسيج حيّ يغذّيه التربة أو يتركه يجفّ. تقرأ الطب الصيني الفصال العظمي متلازمةَ بي (痹) بلغت العظم أخيراً: انسداد مؤلم بالبرد أو الرطوبة أو الركود، مركوز على كلية وكبدٍ لم يعودا يملآن النخاع ولا دمَ الأوتار. علاج الفرع دون تغذية الجذر لا يصمد إلا شتاءً واحداً.

فهم الحالة المرضية

الفصال العظمي

الفصال العظمي تنكّس الغضروف المفصلي مع إعادة تشكيل العظم تحت الغضروفي: يترقّق الغضروف، ويكتثف العظم في المقابل، وتتكوّن النتوءات العظمية على الحواف، ويفقد المفصل انزلاقه. لم يعد الطب الحديث يقرأه كآكل بسيط: إنه مرض نشط تتغذّى فيه الالتهابات الخفيفة الدرجة والحمولة الميكانيكية والتربة الاستقلابية وشيخوخة الخلايا الغضروفية بعضها بعضاً. تدرجه الطب الصيني الصيني في فصل متلازمات بي (痹)، وهي انسدادات مؤلمة يحمّد فيها الريح والبرد والرطوبة جريان المريديانات؛ وحين يترسّخ الانسداد وتضعف الجذر، ينزل البي نحو العظم فيصير بيّاً عظمياً (骨痹 gǔ bì): لا تملأ الكلية النخاع بعد الآن، ولا يغذّي الكبد الأوتار بعد الآن، ويترسّخ البرد-الرطوبة في تربة فارغة. التشخيص الغربي يسمي المفصل؛ والتفاضل الصيني يسمّي التربة، وهي التي تكتب الخطة الغذائية.

علامات موحية

- ألم ميكانيكي: يزداد مع الجهد ويهدأ في الراحة، عكس الألم الالتهابي
- تيبس صباحي قصير عند الاقلاع، أقل من نصف ساعة عموماً
- طقطقة، وإحساس بالرمل أو الاحتكاك داخل المفصل
- تفاقم كلاسيكي مع البرد الرطب وتقلبات الطقس
- انتفاخ معتدل، وأحياناً انصباب بعد جهد مفرط
- تقييد تدريجي للمديات، وفقدان الدرجات الأخيرة من الثني
- عقد صابع اليد (هيبردن، بوشار) في فصلَي الأصابع
- الركب والوركان واليدان والعمود: المواضع الأكثر شيوعاً

اللسان والنبض

متغيّر حسب الصورة: لسان شاحب بطلاء أبيض رطب ونبض مشدود في البرد-الرطوبة؛ لسان متورّم بطلاء دهني ونبض زلِق في الرطوبة؛ لسان أحمر بطلاء أصفر ونبض سريع في النوبة؛ لسان شاحب أو أحمر حسب جهة ين-يانغ ونبض عميق رفيع في الفراغات؛ لسان مائل للزرقة ونبض خشن في الركود. راجع التفاضل.

أرضية مواتية

تربة طويلة الأنفاس: سنوات من الحمولة الميكانيكية (عمل واقف، رياضة اصطدام، وزن زائد)، إصابة مفصلية قديمة، سِنّ اليأس أو شيخوخة الكلية، غذاء يُثقل (سكريات، ألبان، مقليات) أو يُفرغ (صيام قاس، إفراط في الحار). يستقر البي حيث استنزف الحركة المفصل وأفسحت الصحن التربة للتدهور.

التفريق في الطب الصيني

ما النمط المناسب؟

الفصال العظمي لا يوجد بالمفرد: المفصل المتآكل نفسه قد يحمل برداً يجمّد، أو رطوبةً تنتفخ، أو حرارةً تشتعل في النوبة، أو فراغاً يترك العظم يتنحّر. التمييز الصيني يفصل الفرع، ألبي الذي يعيق، عن الجذر، التربة التي تدع البي يستقر: عملياً يتزاوج الاثنان دائماً تقريباً، والخطة الغذائية تصحّح الفرع وهي تعيد بناء الجذر.

نمط الطب الصيني	علامات مميزة	اللسان والنبض	إشارة سريعة
انسداد الريح-البرد-الرطوبة	ألم متجوّل أو ثابت شديد، يتحسّن بوضوح مع الحرارة ويتفاقم مع البرد الرطب، إحساس ببرودة موضعية	لسان شاحب، طلاء أبيض رطب؛ نبض مشدود أو وتري أو منقبض	الألم الذي يتنقّل أو يجمّد وتخفّفه الحرارة
رطوبة راكدة (بي ثقيل)	ثقل مفصلي، خدر، انتفاخ بانصباب، تفاقم مع الطقس الرطب	لسان متورّم، طلاء أبيض سميك دهني؛ نبض زَلِق رخوة	الركبة التي تمتلئ، والجسد كله الذي يثقل
بيّ الحرارة (النوبة)	مفصل أحمر ساخن منتفخ مؤلم عند اللمس: النوبة الالتهابية	لسان أحمر، طلاء أصفر؛ نبض زَلِق سريع	احمرار وحرارة موضعية: النوبة لا الخلفية
فراغ يانغ الكلية	ألم كليل مزمن، برودة ملحوظة، ضعف الظهر والركب، أسوأ صباحاً وفي الشتاء، أفضل مع الحرارة	لسان شاحب رطب؛ نبض عميق ضعيف بطيء	برد الجسد الذي ينزل حتى العظام
فراغ ين الكلية	تيبّس جاف، ألم نهاية اليوم والليل، حرارة الراحتين، تعرّق ليلي، طنين	لسان أحمر قليل الطلاء أو بلا طلاء، أحياناً مشقوق؛ نبض رفيع سريع	الصرير الجاف، والليل الذي يوقظ
فراغ دم الكبد	تيبّس صباحي مطوّل، تشنجات وتقلّصات، خدر، أوتار جافة لا تتغذّى بعد	لسان شاحب؛ نبض رفيع وتري	الأوتار الجافة، التشنجات التي تستجيب للراحة
فراغ جينغ الكلية (البيّ العظمي)	تنكّس عميق تدريجي، تشوّهات بطيئة، أسنان وشعر يضعفان، الجسد كله يشيخ	لسان شاحب أو أحمر حسب جهة ين-يانغ؛ نبض عميق رفيع	العظم الذي يتنحّر مع السنين، لا بردُ شتاء واحد
فراغ تشي الطحال	وزن زائد، تعب بعد الطعام، ثقل عام، براز لين، رطوبة يصنعها الجسد	لسان شاحب مسنّ، طلاء رطب؛ نبض فارغ رخوة	الركبة التي تحمل وزن طحال متعب
ركود دم وبلغم عقد	ألم ثابت طاعن، أسوأ ليلاً، عقد أصابع، تشوّهات مستقرة	لسان مائل للزرقة أو بقع بنفسجية؛ نبض خشن وتري	الألم الذي لا يتحرك بعد، والمفصل الذي يتشوّه

عملياً يتزاوج الفرع والجذر: فراغ الكلية يدع البرد يدخل، وفراغ الطحال يصنع الرطوبة التي تركد، والركود يأتي حين يشتد الانسداد. يُقرأ أولاً الصورة الغالبة بالإشارات ثم يُجمع: معظم حالات الفصال المزمنة تتطلب تغذية الفراغ من الأسفل مع تبديد ما يعوق من الأعلى، ولا أحدهما دون الآخر. صورة مرافقة أندر: فراغ التشي والدم المجتمع (ألم كليل يزداد مع الجهد، تعب ملحوظ لدى المسنّ) ينعطف في خطتي دم الكبد وتشي الطحال. ومفارقة تقرأ: الألبان المكثّفة تغذّي الين والجينغ في الفراغات، لكنها تصنع الرطوبة في الانسدادات: غذاء واحد، صورتان، حكمان.

خطط غذائية

خطة لكل نمط

1 انسداد الريح-البرد-الرطوبة · *fēng hán shī bì* 风寒湿痹 (*xíng bì* 行痹 / *tòng bì* 痛痹)

الفرع الخارجي للبي: البرد يجمّد فينتج ألماً ثابتاً شديداً (tòng bì)، والريح تجعل الألم يتجوّل من مفصل إلى مفصل (xíng bì)، والرطوبة تثقل. الإشارة التي لا تخطئ: الحرارة تخفف، والبرد الرطب يفاقم. الاستراتيجية: اللاذع-الدافئ الذي يبدّد والحلو الذي يمسك المركز، دون أن يبدد أبداً حتى الإفراغ.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
دمع أيوب	منعش	حلو	يطرد الريح ويضبط الرطوبة، يفكّ الأوتار المتشنجة	حبوب القدماء ضد البي: في عصيدة مع قليل من الزنجبيل لموازنة برودته.
زنجبيل طازج	دافئ	لاذع	يبدّد الريح-البرد ويدفّئ المريديانات	ثلاث شرائح في الحساء أو المغلي: يوميات البرد الذي يترسّخ.
قرفة	حار	لاذع, حلو	يدفّئ المريديانات ويحرّك الدم في البرد	العصا في العصيدة أو المغلي: النار التي تعبر المفصل.
كركم	دافئ	مرّ, لاذع	يحرّك التشي والدم، يفكّ الانسداد المؤلم	الرشة اليومية، دائماً مع دورة فلفل أسود: المسكّن الذي له تجاربه السريرية.
ثوم	دافئ	لاذع	يبدّد البرد ويحوّل الرطوبة	نياً مهروساً أو مخللاً بلطف: اللاذع اليومي الذي يُبقي البرد على مسافة.
بصل	دافئ	حلو, لاذع	يحرّك التشي ويصرّف الرطوبة	يذوب في كل المطبخات: القاعدة العطرية التي تدور دون أن تستنزف.
فلفل سِشْوَان	حار	لاذع	يطرد البرد والرطوبة، يخدّر الألم	حبات مهروسة في أطباق الشمال الرطبة: تخصص بي المناطق الباردة.
الشوفان	دافئ	حلو, مالح	يقوّي التشي ويصرّف الرطوبة بلطف	عصيدة الصباح: حرارة القدر التي تُعدّ المفصل ليوم بارد.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
أطباق باردة نيئة في الموسم البارد	بارد	النيء يبرّد المركز حين يجمّد البرد الخارجي المريديانات أصلاً: سلطات الظهيرة في الشتاء تُوقِف.
ألبان وفيرة	متغير	الحليب والألبان والأجبان الطازجة تولّد الرطوبة التي تثقل البي: تُحفَظ للتربات الجافة، لا هنا.
مقليات ودهون متجمّدة	متغير	تُثقِل الطحال وتكثّف الرطوبة في مريديانات معوّقة أصلاً.
حلويات دهنية	متغير	السكر الدهني هو أسرع مصنع رطوبة: حلويات العصر تنتفخ المفصل.
إفراط اللاذع-الحار	حار	الفلفل يبدّد بعنف ثم يستنزف: يخفف عشرين دقيقة ويجعل الانسداد يرتد.

القاعدة الذهبية

ما يبدّد يجب أن يُمسَك: اللاذع-الدافئ يفتح المريديانات، وحلاوة الحبوب تمسك المركز، والتبديد يتوقف حين يستسلم الألم، لا قبله.

التغذية الحديثة

الزنجبيل: تحليل شامل للتجارب المعشّاة (Osteoarthritis Cartilage 2015، PMID 25300574) يظهر أثراً متواضعاً لكنه حقيقي على ألم الفصال، وزنجبيل المطبخ يلحق بالاستخدام الكلاسيكي. الكركمين: التحليلات الحديثة (Phytother Res 2024، PMID 38576215) تقربه من مضادات الالتهاب اللاستيرويدية في الألم، والتجربة الجامعة كركم-فلفل-زنجبيل عادلت النابروكسين (PMID 32180294). الفلفل الأسود لا غنى عنه: يضاعف التوافر الحيوي للكركمين.

2 رطوبة راكدة، البيّ الثقيل · zhuó bì 着痹

الرطوبة التي تستقر في المفصل: ثقل وخدر وانتفاخ، وإشارة gonarthrose الكلاسيكية، الانصباب الذي يملأ الركبة. الطقس الرطب يفاقم، والجسد كله يثقُل. إنها صورة المفصل الذي يشرب الماء الذي لم تعد الطحال تُخرجه.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
دمع أيوب	منعش	حلو	يصرّف الرطوبة ويفكّ الأوتار، حبوب البيّ بامتياز	في الحساء أو العصيدة مرات أسبوعياً؛ ماء الركبة يبحث عن مخرج.
الشعير	دافئ	حلو	يقوّي الطحال ويُخرج الماء بلطف	في حساء الشعير أو ماء الشعير: حبوب التربات المنتفخة التي لا تريد وحشية.
فاصوليا أزوكي	محايد	حلو, حامض	يصرّف الرطوبة ويحرّك الدم	حِساء الأزوكي الكلاسيكي: الفاصوليا التي تُزف دون أن تُفرغ.
الذرة (شعر وميسم)	محايد	حلو	يُدرّ البول ويصرّف الرطوبة بلطف	منقوع شعر الذرة، حلو يكاد لا طعم له: تصريف خلفي للانصبابات.
كرفس	منعش	حلو, مرّ	يصرّف الرطوبة ويصفّي الحرارة الناشئة	سيقان في الحساء أو عصير الصباح: خضار المفاصل الثقيلة.
الكوسا	Frais	حلو	يُزيل الماء ويبرّد بلطف	مطهو على نار هادئة: التصريف الخفيف اليومي، لا يبرد المركز أبداً.
دايكون : فجل صيني	دافئ	لاذع, حلو	يحوّل البلغم ويُنزِل ما راكد	الدايكون المطهو في الحساء: اللاذع الحلو الذي يفكّ الرطوبة المترسّخة.
الأرز	محايد	حلو	المرساة المحايدة التي تمسك الطحال بينما يصرّف الآخرون	عصيدة المساء: المحايدة التي تسمح بتصريف يومي دون استنزاف.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
ألبان ومنتجات حليبية طازجة	متغير	أول مصنع رطوبة في الصحن الغربي: الحليب والألبان والأجبان البيضاء تملأ الركبة.
سكريات مكرّرة ومشروبات محلاة	متغير	السكر السريع يولّد الرطوبة ويغذّي الالتهاب الاستقلابي الذي ينتفخ المفصل.
لحوم مقددة ومملحات	متغير	الملح يمسك الماء الذي تحاول الطحال إخراجه: لحوم الباريسك الليلية تثقل ساق المساء.
مقليات ودهون مشبعة	متغير	تكثّف الرطوبة وتثقِل الجسد كله بقدر المفصل.

القاعدة الذهبية

يُصرّف دون استنزاف: الحبوب الحلوة تُخرج الماء، والمرساة المحايدة تمسك المركز، والطحال الذي يستعيد مرشّحه يتمّ العمل الذي يبدأه المغلي.

التغذية الحديثة

الوزن هو الرافعة الكبرى: تجربة IDEA (JAMA 2013، PMID 24065013) أظهرت أن الحمية والتمرين يقلّلان الألم وIL-6 في فصال الركبة، وكل كيلو مفقود يريح المفصل كيلات من الحمل. الانصبابات تستجيب للالتهاب الخفيف الدرجة الذي تعدّله التربة الاستقلابية: مراجعة الحقائق والأساطير الغذائية (Nutrients، PMID 40507141، 2025) تؤكد دور السكريات والأغذية فائقة المعالجة.

3 بيّ الحرارة، النوبة · rè bì 热痹

حين تسخن الانسداد الراكد: يصير المفصل أحمر ساخناً منتفخاً مؤلماً عند أدنى لمسة. إنها النوبة الالتهابية للفصال، وهي أيضاً عتبة اليقظة: حرارة مفصلية معزولة عنيفة تفرض التشخيص الطبي الذي يستبعد النقرس والتهاب المفاصل الإنتاني. الاستراتيجية: المنعش الذي يصرّف والمرّ الذي يصفّي، لا المثلّج أبداً الذي كان ليخلق بيّاً جديداً.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
دمع أيوب	منعش	حلو	يصرّف الرطوبة ويصفّي الحرارة دون تجميد	بارداً في سلطة الحبوب أو دافئاً في الحساء: المنعش الذي يطفئ دون تجليد.
الحنطة السوداء	بارد	حلو	يصفّي الحرارة ويُزيل الرطوبة	الكاشا أو قرص الحنطة السوداء: حبوب النوبات الذي يطفئ دون استنزاف.
كرفس	منعش	حلو, مرّ	يصرّف الماء ويبرّد الحرارة الصاعدة	عصير الكرفس الصباحي أو السيقان في الحساء: خضار النوبة الحارة.
باذنجان	بارد	حلو	يصفّي الحرارة ويحرّك الدم	مشوياً أو على البخار مع خيط زيت بارد: الخضار المنعش الذي يدور، تركيبة نادرة.
الأناناس	محايد	حلو, حامض	يسهّل الهضم ويساعد على تصريف الرطوبة	نيئاً في نهاية الوجبة: بروميلينه هو الإنزيم الذي تشكّك الأبحاث أنه يهدئ المفاصل.
الكرفس البري - كرفس المستنقعات	منعش	حلو, مرّ	يصفّي الحرارة ويُزيل الرطوبة الراكنة	في الحساء أو العصير: نسخة الكرفس البرّية، أرمتّ وأصفّى.
الفجل الأسود	منعش، محايد	لاذع, حلو	يُنزِل الحرارة ويحوّل الرطوبة	مبشوراً مع زيت وليمون: اللاذع المنعش الذي يُنزِل نار النوبة.
لويزة	منعش	مرّ	يبرّد ويهدّئ اضطراب النوبة	مغلي المساء في الأيام الحارة: المرارة الحلوة التي تطفئ دون تشدّد.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
لحوم حمراء مشوية	حار	الطهي الجاف الحار يضيف ناراً إلى نار: مشاوي النوبة تعيد إشعال المفصل.
توابل حارة	حار	الفلفل والقرفة والفلفل الأسود بجرعة قوية يسكبون الزيت على الجمر: تُستأنَف بعد النوبة فقط.
مقليات	متغير	الزيت الحار يركّز الحرارة-الرطوبة: مقلوبات المساء تُبقي المفصل مشتعلاً.
سكريات سريعة	متغير	السكر يغذّي حرارة ونوبة الالتهاب: الحلويات تنتظر خفوت الأزمة.

القاعدة الذهبية

أطفئ النوبة دون تجميد التربة: المنعش الذي يصرّف والمرّ الذي يصفّي يقومان بعمل التجميد، دون البرد الذي كان ليعيد إغلاق البي.

التغذية الحديثة

أوميغا-3: مراجعة 2024 (Nutrients، PMID 38892583) تذكّر أن مستقلباتها (الرزولفينات) تعدّل الالتهاب المفصلي، والسردين والماكريل منهما. بروميلين الأناناس: الدليل ما زال ضعيفاً لكن الاستخدام يلحق منطق النوبة. حميات النمط المتوسطي مرتبطة بأعراض فصالية أقل (Nutrients 2018، PMID 30087302): قاعدة النوبة هي تبريد الصحن الكلّي، لا غذاء معجزة.

4 فراغ يانغ الكلية، الفصال البارد · *shèn yáng xū* 肾阳虚

الجذر البارد: ألم كليل مستقر، برودة ملحوظة، ظهر وركب ترنو، أسوأ صباحاً وشتاءً، ارتياح واضح مع الحرارة. إنه فصال التربة المنطفئة، حيث لم يعد موقد الكلية يدفّئ العظام. الاستراتيجية: النار اللطيفة الدائمة، مطابخ طويلة، توابل دافئة، ولا شيء يجمّد الشعلة القليلة الباقية.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
الضأن والحمل	حار	حلو, مالح	يدفّئ اليانغ ويغذّي الدم في العمق	النافران أو الطاجن الأحدي: لحم العظام الباردة، لحم كلاسيكية دون تيان.
أنقليس	محايد	حلو, مالح	يعوّض الاستنزاف، يحرّر المريديانات ويطرد بيّ الرطوبة	مطهو أو بالأعشاب: السمك الذي كان القدماء يعطونه للعظام العجوز المائية.
الجوز	محايد	حلو	يغذّي الكلية والجينغ، يُغذّي العظام	حفنة صباحية: البذرة على شكل الدماغ التي يربطها الكورب بالنخاع.
روبيان	دافئ	حلو	يدفّئ اليانغ ويحرّك الدم	مقلي مع الزنجبيل: الحرارة البحرية التي توقظ المريديانات الباردة.
قرفة	حار	لاذع, حلو	يدفّئ الموقد ويوجّه النار نحو العظام	العصا في العصيدة أو الكمبوت الدافئ: يانغ اليومي.
زنجبيل يابس	دافئ	لاذع	يدفّئ المركز ويُرجع البرد	المسحوق في الحساء: أدوم من الطازج، إنه النار الخلفية.
كستناء	دافئ	حلو	يغذّي الكلية ويُقوّي القطن والركب	حساء الكستناء الخريفي: فاكهة القطن التي تحب الشتاء.
سمان (لحم)	محايد	حلو	يدعم الكلية ويُقوّي الأوتار والعظام	مشوي أو بصلصة: الدواجن الصغيرة للقدماء، مصنوعة للأجساد التي تبرد.
سردين	محايد، دافئ	حلو	يغذّي الكلية ويصرّف بلطف	كاملاً مع عظامه الطرية: كالسيوم وفيتامين د من السمك الكامل.
الحلبة	دافئ	حلو, مرّ	يدفّئ الكلية ويبدّد البرد	البذور في الكاري المعتدل: توابل أسفل الظهر الذي يجليده الشتاء.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
الني والبارد من الصحن	بارد	كل قضمة مثلّجة تطلب من الموقد ناراً لا يملكها بعد: الني محفوظ للتربات الحارة.
فاكهة مثلجة وسوربيه	بارد	الحلوى الباردة تُنزل البرد مباشرة إلى الموقد الذي يدفّئ العظام: الزبادي المثلّج هو الصديق الكاذب.
مشروبات باردة	بارد	ماء الوجبة المثلّج يُطفئ الشعلة القليلة: ماء بدرجة الغرفة أو مرق.
إفراط الملح	متغير	الملح يوصل إلى الكلية لكن إفراطه يجرحها: المملحات والأطباق المالحة تُنهك العظم.
أغذية مكرّرة بإفراط	متغير	الأبيض والسكر يحرقان التربة دون بناء: الحرارة يجب أن تأتي من نار القدر لا من الطفرة.

القاعدة الذهبية

نار لطيفة لا تنطفئ أبداً: المطابخ الطويلة والتوابل الدافئة تهيّئ العظم من الأسفل، حيث ينسف طبق مثلّج واحد يوم عناية كامل.

التغذية الحديثة

فيتامين د: النقص شائع عند المصابين بالفصال وتحليل التجارب الشامل (Int J Surg 2017، PMID 28797917) ما زال منقسماً حول التقدّم، والحذر هو تصحيح النقص دون إفراط. السردين الكامل يقدّم كالسيوماً وفيتامين د وأوميغا-3 في سمكة صغيرة واحدة. البروتين الكافي يحمي الكتلة العضلية التي تثبّت المفصل، خصوصاً حين يترنّح هزال العضلات (Clin Nutr 2024، PMID 39142111).

5 فراغ ين الكلية، الفصال الجاف · *shèn yīn xū* 肾阴虚

الجذر الذي يجفّ: المفصل يصرّ بلا مزلّق، الألم يصعد نهاية اليوم والليل، الراحتان تسخنان، التعرق الليلي والطنين يرافقان. إنه فصال سنّ اليأس والتربات التي أحرقت ينّها في ركض كثير. الاستراتيجية: ترطيب دون توليد رطوبة، الدسم المطهو والدهن العميق.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
سمسم أسود	محايد	حلو	يغذّي ينّ الكلية-الكبد ويُغذّي الأوتار	مطحوناً أو معجوناً في العصيدة: الحبة التي يصفها الكورب تملأ النخاع وتقوّي الأوتار والعظام.
بيض الدجاج	محايد	حلو	يغذّي الين والدم، يُغذّي الجسد كله	صفار البيض السائل الصباحي: الدسم الذي يملأ دون أن يثقل.
لحم الخنزير	منعش	حلو، مالح	يغذّي الين ويُغذّي الجفاف	القطع الذائبة في الطهي اللطيف: لحم الأجساد التي تجفّ، لا لحم النار.
بلح البحر	دافئ	حلو، مالح	يغذّي ينّ الكلية ويُغذّي العظام	قدر بلح البحر مارينيير: الين البحري في عصيره، الصحن الكلاسيكي للبحر الداخلي.
أفوكادو	منعش	حلو	يغذّي الين ويُغذّي السوائل	ملعقة صغيرة مع قليل ملح: الزبدة النباتية التي تُزلّق التربة.
اليام	محايد	حلو، حامض	يقوّي الكلية ويُرسّخ الجينغ	مهروساً أو في الحساء: الجذر العميق الذي يملأ دون تبديد.
البط (لحم)	بارد	حلو، مالح	يغذّي الين ويُغذّي جفاف الأحشاء الخمسة	المخلّل أو البطة مع اللفت: اللحم البارد الذي يغذّي، للعظام التي تسخن.
المحار	دافئ	حلو، مالح	يغذّي ينّ الكلية ويُغذّي الجينغ	طازجة أو مسلوقة: محارة أواخر الخريف، مأكولات البحر للين.
حليب الماعز	دافئ	حلو، مالح	يغذّي الين ويُغذّي النخاع	دافئاً مساءً: حليب سنّ اليأس الصارّ، ألطف من حليب البقر.
okra	بارد	حلو	يرطّب ويُزلّق مفاصل التربة	مخاطه في الحساء: القوام الذي يطلبه الجسد الجاف.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
قهوة	دافئ	المنبّه يغرف من الاحتياطي ويجفّف الين: كل فنجان يحفر صرير المساء أعمق.
شواء وطهي جاف	حار	الشواية تركّز الحرارة في اللحم: نوبة الفصال الجاف تُعيد الاشتعال بنار الشواء.
توابل حارة	حار	الفلفل والتوابل القوية تبدّد الين القليل الباقي: قرفة الفصال البارد ليست لهذا.
إفراط الملح	متغير	الملح يجفّف السوائل التي تُزلّق: مملحات المساء تحفر العطش والليل.

القاعدة الذهبية

يُزلّق دون انسداد: الدهن العميق المطهو بلطف يرطّب العظام التي لم يعد الين يسقيها، بينما تصمت نيران الصحن لتعيدها الليل.

التغذية الحديثة

الغضروف مكوّن من الماء بنسبة تقارب 70 % وسكر الحميات الغنية يجمّد بروتيناته بالتغليس: الترطيب والسكر المحدود هما قاعدة المرونة. فيتامين ج هو العامل المساعد لتخليق الكولاجين، وأربطة فرامنغهام ربطته بتقدم منخفض (Arthritis Rheum 1996، PMID 8630116). لبنات الكولاجين لها تجارب معشّاة حديثة (Front Nutr 2025، PMID 40977985): دسم القدر والعلم الحديث يلتقيان هنا.

6 فراغ دم الكبد، الأوتار في الجفاف · *gān xuè xū* 肝血虚

الكبد يخزّن الدم والدم يُغذّي الأوتار: حين ينقص، تجفّ الأوتار قبل العظام. تيبّس صباحي طويل، تشنجات، تقلّصات، خدر الأطراف، ألم يتبع التعب. إنه فصال الوتر الذي تنقصه الغذاء، لا الغضروف فقط.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
كبد البقر	دافئ	حلو	يغذّي دم الكبد أولوية	مرة أسبوعياً، مقلي بلطف: الغذاء الذي يطلبه الدم حين تصرخ الأوتار.
الكرز	حار	حلو	يغذّي الدم ويدفّئ بلطف	حفنة الصباح: فاكهة الدم التي لها تجارب فصالية خاصة للأنثوسيانين.
أنقليس	محايد	حلو، مالح	يُغنّي الدم ويحرّر المريديانات	بالأعشاب أو مطهو: سمك الدم الذي يصلح الأوتار المستهلكة.
لحم البقر	دافئ	حلو	يقوّي الدم ويُقوّي الأوتار والعظام	طباخ الأحد: اللحم اللطيف الذي يملأ دم الأوتار.
بيض الدجاج	محايد	حلو	يغذّي الدم والين معاً	الأومليت الظهيري: دم اليومي الذي لا يطلب شيئاً غريباً.
الزعفران	محايد	مرّ	يغذّي الدم ويحرّكه في آن واحد	خمسة عشر وصمة في المرق: التوابل التي تغذّي الدم دون تجميده أبداً.
الخوخ	حار	حلو، حامض	يغذّي الدم ويرطّب الأوتار	فاكهة المساء: لحمها الحلو يذكّر أن الدم يُغذّى أيضاً بالحامض.
أخطبوط	بارد	حلو، مالح	يغذّي الدم ويُغذّي التربة	في الطباخ أو سلطة دافئة: سمك الدم للأوتار التي تُستهلك.
توت العليق	محايد	حلو، حامض	يغذّي الدم ويُرسّخ بلطف	حفنة الحلوى: الفاكهة التي تملأ دون تبريد.
سمسم أسود	محايد	حلو	يغذّي دم الكبد ويُغذّي الأوتار	المعجون الأسود في العصيدة: حبة الين نفسها، لأن الدم والين يتغذّيان بعضهما.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
قهوة	دافئ	المنبّه يبدّد الدم الذي يحاول الجسد إعادة بناءه: فنجان الصباح يسرق الوتر.
وجبات مُتخطّاة وصيام قاسٍ	متغير	الدم يُصنع في صحن المساء: تخطّي العشاء يترك الأوتار بلا غذاء.
لاذعات قوية تبدّد	حار	الفلفل والتوابل تبدّد الدم الهزيل أصلاً: تُحفَظ للركود لا للفراغ.
إفراط تدريبي ورياضة متأخرة	متغير	الجهد يحرق دم الكبد: رياضة المساء تترك الأوتار جائعة طوال الليل.

القاعدة الذهبية

الدم المغذّي لا يأتي من الزيت: حديد الأحشاء وعمق النوم هما ما يملآن الأوتار، والليل هو ما يغذّيها.

التغذية الحديثة

الكولاجين بروتين الأوتار بقدر الغضروف، ولبنات الكولاجين أظهرت آثاراً على وظيفة الركبة في التجارب الحديثة. UC-II، الكولاجين غير المحرم من النوع الثاني، تفوّق على ثنائي الغلوكوزامين-كوندرويتين في تجربة معشّاة (Nutr J 2016، PMID 26822714). الحديد يغذّي دم الممارس وإرهاق عضلات المريض: بدونه لا تمسك العضلات المثبتة المفصل.

7 فراغ جينغ الكلية، البيّ العظمي · *shèn jīng bù zú* 肾精不足 (*gǔ bì* 骨痹)

صورة الجذر للفصال عند نيجيينغ: الكلية تُنجب النخاع الذي يغذّي العظم، والجينغ الذي ينفد مع العمر يترك الغضروف يترقّق والعظم يكتشف في المقابل. إنه البيّ الذي نزل حتى العظم: تنكّس عميق، تشوّهات بطيئة، الجسد كله يشيخ مع المفصل.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
بيض الدجاج	محايد	حلو	يغذّي الجينغ والنخاع في العمق	الصفار السائل الصباحي: جنين الصحن، أكثف أشكال الجينغ الغذائي.
لحم الأيل (أيل، أيلة، شادة)	دافئ	حلو	يغذّي الجينغ ويُقوّي العظام	طباخ الموسم البارد: اللحم البري للقدماء للجينغ المنفد.
بلح البحر	دافئ	حلو، مالح	يملأ الجينغ ويُغذّي العظام	عصير بلح البحر ملعقة صغيرة: الين البحري المكثف الذي ينزل نحو النخاع.
الجوز	محايد	حلو	يملأ الكلية والجينغ، يُغذّي النخاع	حفنة الإفطار: الحبة التي وجّهها الكورب للعجوز المنهكين عظاماً.
كلى الخنزير	بارد	مالح	يغذّي الكلية بالمراسلة العضوية	مقلي سريعاً أو بصلصة: الأحشاء الكلوية التي تعطيها التقاليد للجينغ النازل.
حمام	محايد	حلو، مالح	يغذّي الجينغ ويُقوّي الأوتار والعظام	السالميس أو الحمام المشوي: دواجن العجوز التي تحبها العظام.
حليب الأغنام	دافئ	حلو، مالح	يملأ النخاع ويُغذّي الجينغ	دافئاً أو بزبدة معتدلة: حليب الجبال الذي حفظه الرعاة للكبار.
سمسم أسود	محايد	حلو	يملأ النخاع والدماغ، يُقوّي الأوتار والعظام	معجون المساء في الحليب الدافئ: حبة الكورب التي تملأ النخاع.
المحار	دافئ	حلو، مالح	يغذّي الجينغ والين البحري	محارة الشتاء: البحر الذي ينزل نحو نخاع العظام.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
قهوة بإفراط	دافئ	المنبّه يغرف من احتياطي الجينغ كرأس مال: كل فنجان يحفر في النخاع.
إرهاق وإفراط تدريبي	متغير	الجينغ يُنفق بالجهد أكثر مما يُعاد بناؤه بالصحن: الرياضة التي تُنهك العظم بدل تقويته.
تبغ	متغير	يُخرّب الدم والنخاع اللذين يحاول الجسد ملأهما: الجينغ لا يحب الدخان.
حميات وصيام قاسٍ	متغير	فراغ الجينغ لا يُصلَح بفراغ الصحن: الاعتدال لا الامتناع.

القاعدة الذهبية

يملأ النخاع ببطء: لا شيء يعيد بناء الجينغ بسرعة، ومرق العظام المطهو طويلاً هو الأعمق نزولاً في العظم.

التغذية الحديثة

مرق العظام يقدّم الغليسين والبرولين، أحماض غلول الكولاجين، ولبنات الكولاجين لها تجاربها المعشّاة (Front Nutr 2025، PMID 40977985). ثنائي الكالسيوم-فيتامين د يدعم العظم تحت الغضروفي، والسردين الكامل بعظامه الطرية هو أكمل صحن هنا. الغلوكوزامين والكوندرويتين: تجربة GAIT (NEJM 2006، PMID 16495392) كانت سلبية إجمالاً، إلا في مجموعة الألم المعتدل إلى الشديد: الدقة الصادقة، لا معجزة ولا خيبة.

8 فراغ تشي الطحال، مصنع الرطوبة · *pí qì xū* 脾气虚

التربة التي تصنع رطوبتها الخاصة: وزن زائد، تعب بعد الطعام، ثقل عام، براز يتفكك. كل وجبة سيئة التحوّل تنزل إلى الأطراف وتغذّي البيّ من الأسفل: إنه النمط الاستقلابي لفصال الركبة، والصورة التي يصنع فيها الصحن أكبر فرق.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
الأرز	محايد	حلو	المرساة التي تمسك المركز وتصنع عصيدة الصباح	عصيدة الأرز الصباحية: المركز الذي يمسك بينما يعمل الآخرون.
الدخن	منعش	حلو, مالح	يقوّي الطحال ويدعم الكلية بلطف	عصيدة الدخن المسائية: حبوب القطن التي تهضمها الطحال بلا جهد.
الشوفان	دافئ	حلو, مالح	يقوّي التشي ويصرّف الرطوبة في آن واحد	عصيدة الصباح: الحبة التي تملأ دون أن تلتصق، مثالية للطحال المتعب.
اليقطين	دافئ	حلو	يقوّي الطحال ويغذّي دون إثقال	حساء اليقطين المسائي: الخضار الحلو الذي تحوّله الطحال إلى لا شيء.
الجزر	محايد	حلو	يقوّي الطحال ويغذّي المركز	مبشوراً أو مطهواً: الجذر الحلو الذي يصنع عصيدة الخضار.
دجاج	دافئ	حلو	يقوّي التشي ويدفّئ المركز	مرق الدجاج المسائي: لحم المراكز التي تضعف.
عناب	دافئ	حلو	يقوّي الطحال ويهدّئ بلطف	ثنتان أو ثلاث في العصيدة: فاكهة المركز التي يعطيها الكلاسيكي للطحال.
شيتاكيه (فطر)	محايد	حلو	يقوّي التشي ويدعم المركز	في الحساء: فطر التشي الذي يملأ دون تثقيل.
فاصوليا أزوكي	محايد	حلو, حامض	يقوّي الطحال ويصرّف الرطوبة التي يصنعها	حساء الأزوكي: الفاصوليا التي تصلح تسرّب ماء الطحال.
قرع	دافئ	حلو	يقوّي الطحال ويحوّل الرطوبة	حساء اليقطين: خضار المركز الذي يذيب التعب.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
الثلج والبارد من الصحن	بارد	الطحال المتعب لم يعد يملك النار لتحويل الثلج: كل سلطة شتائية تضيف للوزن الذي تحمله الركبة.
ألبان ومنتجات حليبية	متغير	أسرع مصنع رطوبة في الصحن: زبادي المساء يملأ ما يصرّفه الحساء.
حلويات وسكريات سريعة	متغير	السكر يُنهك الطحال أكثر من أي شيء: الحلوى التي تنتفخ ركبة الغد.
مقليات ودهون	متغير	الزيت يُطفئ طحالاً ينطفئ أصلاً: دهن الظهيرة يُعطّل الطحال للمساء.
وجبات مفرطة الكمية	متغير	الكمية تُنهك ما تحاول الجودة إنقاذه: المائدة الفائضة تُنهك الطحال بقدر الركبة.

القاعدة الذهبية

الطحال الذي يتحوّل لا ينتج رطوبة بعد: العصيدة أولاً، الكيلوغرامات ثانياً، والركبة تفرغ دون أن يرهق شيء جذري المركز أبداً.

التغذية الحديثة

الوزن هو الرافعة الأولى: تجربة IDEA (JAMA 2013، PMID 24065013) أظهرت أن فقدان الوزن مع التمرين يقلّل الألم وIL-6 في فصال الركبة، والتحليلات الحديثة تؤكد (Osteoarthritis Cartilage 2025، PMID 39233046). المؤشر الغلوكوزامي المنخفض يثبّت طحال الممارس، وألياف الحبوب الكاملة تغذّي الميكروبيوم الذي بدأ توثيق حواره مع الالتهاب المفصلي.

9 ركود دم وبلغم عقد، البيّ المشوّه · *xuè bì* 血痹 / *tán yū* 痰瘀

المصير المزمن: الألم يصير ثابتاً طاعناً، أسوأ ليلاً، الأصابع تُعقد في عقد هيبردن وبوشار، والمفصل يتشوّه. في الطب الصيني، الركود والبلغم يُعقدان معاً داخل المفصل، التان-يو المشهور لصور التأخير: لا يُغذّى حتى يحرّك.

الغذاء	الطبيعة	الطعم	التأثير	نصيحة عملية
كركم	دافئ	مرّ, لاذع	يحرّك الدم ويفكّ الانسداد المجمّد	الرشة اليومية مع الفلفل الأسود: مسكّن الركود، التوابل التي رفعتها التجربة السريرية.
باذنجان	بارد	حلو	يحرّك الدم ويصفّي الحرارة	مشوي أو في الطباخ: خضار الركود الذي لا يُسخّن.
فاصوليا أزوكي	محايد	حلو, حامض	يحرّك الدم ويصرّف الرطوبة المعقودة	حساء الأزوكي المسائي: الفاصوليا التي تفكّ ما عقده الزمن.
بصل	دافئ	حلو, لاذع	يحرّك التشي والدم، يحوّل البلغم	يذوب في كل طبق: اللاذع الحلو الذي يرفع الركود دون تسخينه.
روبيان	دافئ	حلو	يحرّك الدم في المريديانات	مقلي أو في الحساء: لحم البحر الذي يدفّئ الدم المجمّد.
الزعفران	محايد	مرّ	يحرّك الدم ويغذّي في آن واحد	الوصمات في المرق: توابل الركود التي لا تجرح الدم.
قرفة	حار	لاذع, حلو	يحرّك الدم في برد المريديانات	العصا في المغلي: النار التي تجعل دم اليدين البارد يتدفق.
دايكون : فجل صيني	دافئ	لاذع, حلو	يحوّل البلغم ويُنزل ما راكد	الدايكون المطهو في المرق: اللاذع الحلو الذي يُذيّب البلغم المعقود.
البيايا	محايد	حلو	يحرّك الدم ويحوّل البلغم	فاكهة الصباح: الحلاوة الاستوائية التي تفكّ ما جمّده الزمن.

للحدّ منه	الطبيعة	السبب
دهون متجمّدة باردة	متغير	الدهن المتجمّد بالبرد يجمّد الدم بدوره: أجبان الثلاجة والزبدة شديدة الصلابة تحفظ الركود.
لحوم مقددة ومملحات	متغير	ملح ودهون المملحات تُعقد الركود والبلغم معاً: الباريسك الذي يضيّق الأصابع.
سكر مكرّر	متغير	السكر يثخّن الدم الذي يحاول التدفق: حلوى الظهيرة تثقل الليل.
خمول مطوّل	متغير	ركود الغذاء لا يكفي إن لم يتحرك الدم: كرسي الظهيرة يفعل أكثر من الطبق.

القاعدة الذهبية

يُحرَّك قبل أن يُملأ: الركود المجمّد منذ سنوات يُزاح باللاذع الذي يدور بلطف، والدم الذي يتدفق أخيراً يغذّي العظم.

التغذية الحديثة

الكركمين: التحليلات الحديثة (Phytother Res 2024، PMID 38576215؛ J Ethnopharmacol 2024، PMID 38036015) تُظهر أثراً على الألم مقارناً بمضادات الالتهاب اللاستيرويدية في عدة تجارب، بشرط الفلفل الأسود والدهن للتوافر الحيوي. البوسويليا سيراتا لها مراجعتها المنهجية (BMC Complement Med Ther 2020، PMID 32680575) لنوبات الركود. احتياط الاستخدام: الكركمين والزعفران بجرعات عالية يستلزمان الحذر لدى المرضى تحت مضادات التخثر.

نصائح عامة

صالحة مهما كان النمط

الفصال العظمي لا يملك نافذة فعل دورية كمتلازمة ما قبل الحيض: المدى الطويل هو من يكتب الخطة، والتربة هي من تختار الاستراتيجية. القاعدة المشتركة لكل الصور: المرق الذي يملأ النخاع، الوزن الذي يُفرّغ الركبة، والنوم الذي يدع الين يعيد دم الأوتار.

- مرق العظام مساءً: غليسين وبروين من الغضروف، مطهو طويلاً، قاعدة كل صور الجذر
- حفنة بذور زيتية صباحاً: الجوز والسمسم الأسود يملآن الجينغ الذي ينهكه العمر
- دموع أيوب مرات أسبوعياً: حبوب القدماء لكل بيّ أيّاً كانت الصورة
- تقييد السكر وفائقة المعالجة: التربة الالتهابية تنتفخ المفصل بقدر التآكل
- حرارة الصحن حسب الصورة: دافئ للبرد، محايد للـ، منعش للنوبة فقط
- بروتين كاف يومياً: العضلات المثبتة تحمي المفصل بقدر الغضروف
- النوم يعيد دم الأوتار: النوم مبكراً هو الوصفة الأقدم والأكثر إهمالاً

في المطبخ

وصفات مناسبة

المراقي التي تملأ النخاع

مرق العظام الذهبي، مرق التعافي بالكركم وعظام البقر (الولايات المتحدة، نيويورك) ●○○ سهل — الولايات المتحدة

أكثر مرق العظام تركيزاً: غليسين وبروين وكولاجين، قاع القدر لفراغ الجينغ.

مرق الدجاج بالكركم والجنجب الأحمر (الصين: غوانغدونغ) ●○○ سهل — الصين

الكلاسيكي الكانتوني الذي يُقوّي التشي والدم: مرق المركز المتعب، الجنجب الذي يصنع الدم.

فو بو (حساء البقر الفيتنامي) — فيتنام

مرق عظام مطهو ساعات، توابل دافئة: الطبق الذي يملأ النخاع ويدفّئ المريديانات.

حمام بالساليس — فرنسا

دواجن القدماء: دم الحمام يغذّي جينغ العظام المنفدة.

بلح البحر مارينيير — فرنسا

الين البحري المكثف في العصير: جينغ البحر لينّ الكلية والعظم.

لحم البقر البورغينيون — فرنسا

الطباخ الطويل للعظام العجوز: لحم الدم، الصلصة التي تملأ الأوتار.

حبوب البيّ: دموع أيوب والحبوب

عصيدة دموع أيوب بالدجاج والزنجبيل — الصين

طبق البيّ بامتياز: الحبة التي تطرد الريح-الرطوبة، الزنجبيل الذي يمسك المركز.

هاتوموجي-تشا (شاي دموع أيوب) — اليابان

المغلي الياباني للبيّ: الحبة نفسها شاي، التصريف الخلفي بلا تعب.

حساء دموع أيوب باليقطين وحليب جوز الهند — تايلاند

اليقطين يُقوّي الطحال بينما تصرّف دموع أيوب: حساء الركب المنتفخة.

عصيدة دموع أيوب بالعسل والهيل — الهند

عصيدة الصباح الحلوة: الحبة التي تفكّ الأوتار المتشنجة، العسل الذي يعتدل البرودة.

عصيدة الشوفان الاسكتلندية التقليدية — اسكتلندا

الشوفان الدافئ الصباحي: حرارة القدر التي تُعدّ المفصل ليوم بارد.

البحر الذي يغذّي الين والدم

ثعبان البحر بالصلصة الخضراء — بلجيكا

سمك العظام العجوز: الدم والتشي اللذان يحرّران المريديانات، بكلمة القدماء نفسها.

سردين مشوي، سلطة طماطم وريحان — البرتغال/إسبانيا

كاملاً بعظامه الطرية: كالسيوم وفيتامين د وأوميغا-3 في سمك الكلية الصغير.

شبوط بالزنجبيل والبصل الأخضر — الصين

سمك المياه العذبة الذي يصرّف الرطوبة: الزنجبيل الذي يبدّد برد النهر.

ثعبان البحر المطهو بالفاصوليا السوداء — الصين

وصفة البيّ الصينية: ثعبان البحر يعوّض الاستنزاف ويطرد الرطوبة من المريديانات.

بلح البحر بالزعفران والشمر — اليونان/المتوسط

بلح بحر الين مع الزعفران الذي يحرك الدم: البحر الذي يغذّي دون تجميد.

النار التي تبدّد البرد والرطوبة

طاجن لحم ضأن بالبرقوق واللوز — المغرب

لحم اليانغ الحار: الطاجن الذي يدفّئ العظم من الأسفل، اللوز الذي يملأ.

كاري لحم ضأن بالثوم والزنجبيل — الهند

الثوم والزنجبيل اللذان يبدّدان البرد: كاري الفصال الذي يأخذ الرطوبة.

ناسي كونيونغ، أرز أصفر احتفالي بحليب جوز الهند والكركم (إندونيسيا، جاوة وبالي) ●○○ سهل

إندونيسيا

الأرز الذهبي للكركم: توابل الركود في الحبة التي تمسك المركز.

مشروب الزنجبيل والكركم

الهند

مغلي التوابلين: اللاذع الذي يبدّد البرد والمرّ الذي يحرّك الدم.

عملي

نصائح الطبخ والنظافة

1. يُطهى طويلاً: مراقي العظام التي تملأ النخاع تطلب ثلاث ساعات، لا ثلاثين دقيقة
2. رشة الكركم دائماً مع الفلفل الأسود: البيبيرين يضاعف التوافر الحيوي للكركمين
3. دموع أيوب في الحساء أو العصيدة، لا باردة للتربات الفارغة أبداً: الزنجبيل يعتدل برودتها
4. عصيدة الصباح هي الدواء اليومي: أرز أو دخن، ساعتان من الماء تصير حساء
5. تُطهى الجذور بلطف: اليام والقرع يذوبان في المرق دون إرهاق الطحال
6. السردين الكامل: العظام الطرية تُؤكل، هناك تعيش الكالسيوم وفيتامين د
7. الزعفران في الماء الدافئ، لا في الغلي أبداً: خمس عشرة وصمة عشر دقائق
8. الزنجبيل الطازج للتبديد، الزنجبيل الجاف للتدفئة: لهما دورهما، لا الصورة نفسها
9. يُحفظ عصير بلح البحر: ينّ الكلية في السائل، لا في الصدف فقط

على مدار السنة

نصائح موسمية

الربيع

ريح الربيع تجعل الآلام تتجوّل: تبديد الريح-البرد-الرطوبة قبل أن يتجذر البيّ، وغسل الأوراق التي تحرّك

الصيف

الحرارة تحوّل الركود إلى نوبة: صور الحرارة تعبّر، تُحفَظ الأغذية المنعشة التي تصرف، والنوبات تطلب اليقظة الطبية

الخريف

رطوبة الخريف تنذر البرد: تُصرَّف قبل الشتاء، دموع أيوب والشعير تُعدّان الركب لموسم البيّ

الشتاء

البرد يجمّد المريديانات وبانغ الكلية ينفد: إنه موسم النار اللطيفة والمطابخ والمشي الذي يبقي الدم متحركاً

ملاحظات للممارس

- هذا المستند مذكرة غذائية للأخصائيين الصحيين. يرافق الاستشارة الغذائية للفصال العظمي؛ لا يحل محل التقييم السريري ولا الرأي الطبي.
- إنذار أحمر: مفصل أحمر ساخن شديد الألم، خاصة مع حمى أو بدء مفاجئ؛ يفرض الرأي الطبي في اليوم نفسه؛ النقرس والتهاب المفاصل الإنتاني طوارئ لا أوراق إرشادية.
- الكورب القديم يتكلم هنا مباشرة: دموع أيوب (薏苡仁) 'تعالج الأوتار المتشنجة التي لا تستطيع الثني ولا البسط، بيّات الريح-الرطوبة القديمة' (Qianjin Yaofang، A04)؛ السمسم الأسود (胡麻) 'يملأ النخاع والدماغ، يقوّي الأوتار والعظام' (المصدر نفسه)؛ السفرجل الصيني (木瓜) 'يعالج تشي بيّات الرطوبة'؛ وثعبان البحر 'يعوّض الاستنزافات، يغني التشي والدم، يحرر المريديانات، يقوي العظام والأوتار، يطرد بيّ الرطوبة' (Tiaoji Yinshi Bian، A55).
- قاعدة الحركة المزدوجة: في الفصال، نادراً ما يُنشَّط الفراغ دون تبديد ما يعوق، ونادراً ما يُبدَّد دون مسك المركز الذي سيضعف. إنه العكس التام لورقة حرارة المعدة: هنا المصحح هو المنشط لا المنعش، والجرعة تقرأ على تعب المركز لا على طلاء اللسان.
- مراحل الاستراتيجية: النوبة تُهدَّأ بالمنعش (الصورة 3)، الجذر يُغذّى بالمنشّط (الصور 4 إلى 8)، الركود يُفكّ بالدائري (الصورة 9). غالباً يُمزج: تبديد صباحاً لما يعوق، تغذية مساءً لما يفرغ.
- أسطورة الباذنجانيات: الطماطم والباذنجان والفلفل لم تُثبَت مفاقِمةً في الدراسات الجادة (Nutrients 2025، PMID 40507141)، وقد تساعد بوليفينولاتها حتى؛ الورقة تصنفها حسب طبيعتها ونكهتها لا حسب الأسطورة.
- التنسيق الطبي: الفصال المتقدم يطلب المتابعة الروماتيزمية والتصوير المرجعي وأحياناً الحقن أو الاستبدال؛ الورقة الغذائية ترافق ولا تستبدل، ومضادات الالتهاب تُراقَب على التربة الهضمية.

للمزيد: دورات «بيّ جينغ: الأنواع الأربعة الأساسية للانسداد المؤلم»، «توغ بيّ: آلام ثابتة شديدة، فصال بارد وفراغ بانغ الكلية»، «تشو بيّ: ثقل وخدر، *gonarthrose* وانصباب مفصلي»، «غو بيّ: تنكّس عظمي عميق، فراغ كبد- كلية وأغذية الجينغ»، «شوي بي: ركود الدم، آلام ليلية ثابتة وتشوهات مزمنة»، «الفصال العظمي: غضروف وخلايا غضروفية وتنكّس وبروتوكول غذائي»، و«متلازمة بيّ في الطب الصيني: ريح-برد-رطوبة، فراغ بانغ الكلية وركود الدم» في أكاديمية يين شي (*formation.yinshi.app*).

بطاقة بروتوكول يين شي · الفصال العظمي · الطبعة بتاريخ 16 نوفمبر 2026

مستند مبني لتسليمه أو تكييفه في الاستشارة.