

智慧與經驗的交流

記「豐年社養生座談會」

主講人：李芬蓮博士 日期：83年9月24日

在台灣，養生之道似乎是中老年人的專利，最常見的對比就是在早晨的時光裏，放眼環顧公園綠地，多是老年人屏氣凝神地打著太極拳、練氣功；而馬路旁，人行道上，年輕人騎著摩托車或三步併成兩行快行，匆匆趕著上班，文明病最大的特色是患高血壓、糖尿病等富貴病的年齡愈來愈輕，主要原因都是「吃」和「忙」出來的，因為「忙碌」而忘記養生。其實，養生之道從年輕時期就應該注意。

養生之道看似複雜，最簡單易行的首推中醫主張的4個字：陰陽平衡。簡短的4個字卻包含了深遠的意義。根據這個原則，三方面分

析探討和自然環境的接觸，三餐飲食配合以及心理狀態（七情）的平衡。

人和自然的關係，應是順應四季的變化，調整身體的狀況。一年四季的春夏，陽氣旺盛，晚睡早起以吸取大自然的陽氣，做做運動，出出汗，使血氣順暢。冷氣少吹為宜，由於冷氣機帶來的寒氣入侵身體，一方面使抵抗力減弱，另則室內外溫差大，造成患感冒的機會增加。在秋冬時，陰氣濃厚，生活起居則重保養體內陰氣，早睡晚起並做到保暖的功夫以免體內陰氣流失。例如在衣著上，以長裙、長褲來保暖膝蓋，寒氣一旦入侵，膝蓋就

易患風濕。

三餐的飲食調理，也應該隨季節做調適。春夏的陽剛熾盛，相對消耗體內能量提高，因此水份減少，易口乾舌燥，應該喝一些冬瓜茶和綠豆湯等清涼的食物，沖去體內的火氣，也因火氣旺盛，少吃辛辣食物，以免肝火上升。在秋冬時，則多食屬性溫熱的食物，保持體內的體溫，抵禦寒冷的天氣。所以身體虛弱者，冬日容易手脚冰冷，吃些補品保氣血循環順暢。

至於心理的平衡，首重七情的平穩。人的七情比起前述的2項原則，要好好的控制還真不容易！例如易怒傷肝，一個容易生氣的人，



肝功能就會受損，心平氣和，肝氣就會順暢；喜傷心，精神在興奮的狀態，容易失去警覺心，導致事故發生；思傷脾，一旦人的心裏有事，食慾不振，自然影響消化系統的運作；悲恐傷腎，此「腎」包括內分泌、生殖和神經系統，悲傷和恐懼都會引起精神恍惚，甚至內分泌失調等。

歸究七情發生的原因，其實和佛家的三毒：貪、瞋、癡是相通的，因為心中總想多得到些金錢物質，為人太自我為是，固執己見，所以造成情緒上種種波動，心神無法平靜，頭腦紛亂，自然身體健康就會受影響，違反養生之道。因此，戒除三毒，就成了控制七情的主要方法。

養生之道的實行，還須因人而異。中國的卜卦、面相、八字等命理，顯示一個人天生的體質，如果

能更了解自己的屬性，最有用的是知道該吃怎樣的食物，進補時吃適合自己的補品。而面相代表身體的五臟六腑，一個人的健康情形就可從此處反映出來，先天的面相無法改變，後天則藉調養而容光煥發，這就是養生之道。

除了3項原則和因人而異的調適法，其他的輔助工具有太極拳、氣功、指壓和針灸等。現代人每天工作8小時，回到家已經疲筋力盡，可以打太極拳、練氣功使身體的氣流打通，周身舒暢。上班族坐辦公桌，很容易腰酸背疼，酸痛產生的原因是氣血不順，如果能學會按摩穴位，通通血脈，減輕症狀。工作一天之後，夫妻互相按摩背部，背部有任督二大脈，保持兩脈的順暢，就能恢復疲勞且能增進感情。

大自然充滿奧妙，中國人自古就有「不易、變易、簡易」的原則

，應用在養生之道，就是隨時調整自己、配合環境。了解命理和自己是最高深的學問，但如能配合養生之道的實行，獲益一定更大。◆

李芬蓮博士在台灣唸完人類學系後，到美國轉攻醫學檢驗，曾經在美國最大的癌症治療中心任職，看到許多身患絕症的病人滿懷希望進來，期待醫生妙手回春，挽救他們的生命，但是絕大部分的人並沒有平安出來。這種情形給李博士很大的刺激，在一次的機緣巧合至日本醫院參觀，該醫院設有針灸部門，啟迪了李博士學習中醫的想法。中醫現在在美國愈來愈受重視，1980年，李博士開始學習中醫時僅有一家東方醫院，至1991年回台前，已經有20家之多。李博士深深感到中醫學問的博大精深，在台灣並沒有受到應有的重視，卻在海外蓬勃發展，如果有一天，學習中醫還必須留洋，豈不是一件可悲的事情嗎？

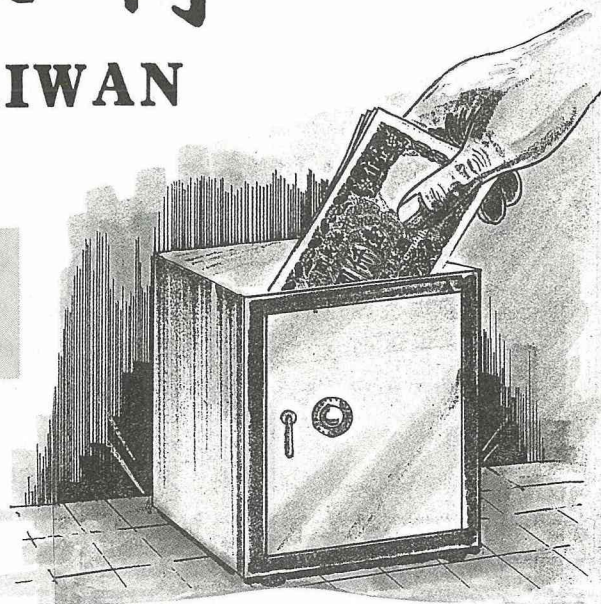


臺灣銀行

BANK OF TAIWAN

存款到臺銀
安全可靠利率高！

專業、友善、理財的好鄰居！



總行地址：台北市重慶南路一段120號 分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市
總機：(02)314-3399 · (02)314-6699