

# 天地人全方位養生

時間：85年12月3日

主講人：蘇永安博士



■蘇永安博士（立者）也是本刊經絡飲食專欄作者。

「鄉間小路」的養生專欄，除了保健醫療常識的報導、養生人物的專訪、膳食的介紹之外，還會不定期的舉辦活動，邀請專家來現身說法，一方面較具臨場感，同時讀者們也可有所交流，今天我們為您邀請到的是現任中華生命文化學會的理事長蘇永安博士...聽聽看她怎麼說。

我先解釋何謂全方位的養生。全方位其實就是指全面性的、多元化的意思，可以由天、地、人三個角度來看，從內調養而表現於外；養生則是指精、氣、神三方面的調和。人是一個質能互變的結構體，除了擁有血肉之軀，更重要的是一股元氣，這有形與無形的交會凝聚成的就

是力量，力量的源頭是能量，也就是我所主張的：「養生之道在於如何將能量攝取入體內、如何保持，以及如何的利用」。中醫常講「氣」，並以經絡來解釋能量運作的系統。以下我便簡單介紹何謂氣，氣可分三種，即精、氣、神，其中精氣位於下丹田，收集了經消化系統過濾的物質精華；氣指中氣，位於中丹田二乳洞之間，為影響情緒者，常人說心浮氣燥即是指此氣路不順；而神氣則是屬於高部能量，此氣若通則能神清氣爽、氣定神閒。

接下來要說明何謂天地人。天是指天候環境，吾人常說水土的影響，空氣或壓力使得心神不寧，而地則是指大地所生產的蔬

果，人是指人體的經絡。如何透過這三方面來達到健康且富有能量的人生呢？從天的方面就是從氣功入手，氣功可以幫助我們打通血路與驅病氣，有人喝酒不臉紅，肝功能可能就有問題，這是氣不通或是工作的煩惱不能排解，久而久之心臟方面便出了毛病，在這一點上我建議要放鬆，所謂陰陽五行即是指氣的升降浮沉和中央的小太極，要能使氣旋轉生能就必需先放輕鬆，另外一點是住家要有充足的陽光。

再來講地的養生。對於食療我有幾個觀念要和大家分享。

1. 崇尚自然：拒絕藥品以及少吃精製過的食物，蔬果也要新鮮為佳，因為氣比較充足。

2. 吃五穀:中醫以五穀來代表五臟並各自有顏色,五穀指稻黍稷麥菽,而對應的臟器及顏色分別為肺心脾肝腎和白紅黃青黑,我建議將此五種穀類作為每日的主食,都要攝取,而以蔬果為配菜,來調養臟氣(藏氣之器)。

3. 均衡的飲食:人是雜食的動物,不若牛羊只吃青草即可活命,中醫所主張三葷七素,乃是指日常的飲食中三成為動物性食品,其餘的七成則是分配給植物性的營養,對於目前有一些人為了宗教信仰不殺生而倡行的全素食,我還是鼓勵搭配以牛奶和蛋來補充蛋白質,另外前面提的五色飲食概念,雖然說青色食物如生食水果補肝,但是吃得太多反而會傷脾胃,必須調和才行。

再來談人體本身經絡的打通。在效力方面以針大於灸,又



■與會者專心聽講,認真筆記。

大於指壓按摩,各經絡錯綜複雜,五臟六腑加心包有十二經脈,再加上所謂任督二脈等,許許多多的經絡主導著氣與血,或許各位會認為穴位太多,萬一不慎點錯了穴豈不悲慘?但是我主張針灸保健DIY,只要是正確的認識穴位和正確的針法,一點也不危險;入門者可以由灸和指壓開始學起,有時甚至念力也有作用,以下便為各位介紹二個穴位。

1. 足三里:位在外膝眼四指往下的凹處,是胃穴,以艾草燒熱敷或是以原子筆來刺激可打通胃經。
2. 俠溪穴:位在腳背第四指與小指的

上方,是膽經通過之處,現代人經常失眠,就是腦神經衰弱,神不能定,若以刺激腳的方式來釋放頭部的穴道,便可解除失眠之苦,依我的經驗以針來扎的話五分鐘見效,若是會害怕的人,只要集中精神注意腳心,也同樣有效。

#### 來賓問答:

1. 以五穀粉取代五穀米的優劣?

答:營養價或許不變,但是卻減少了鍛鍊臉部肌肉咀嚼的功能,同時纖維其實是自然食物很重要的要素之一,因此我還是主張儘可能以全穀的方式食用。

2. 若以香煙來燻穴道,是否能取代艾草「灸」的作用?

答:雖然也是熱刺激,但是香煙對人體的壞處眾所皆知,一為燃燒不完全產生的一氧化碳會奪走血液中的氧,另一方面化學物質尼古丁亦對健康有不良影響,因此此法並不適當而艾草是人體的能源,艾灸的益處不僅只是熱刺激。☞



■特別製作的午后點心:金棗茶,一品粽,營養蛋糕。中華天然飲食協會推廣製作。