

李芬蓮 中醫養生現身說法

週六的下午，常有各機關團體舉辦許多精彩的健康講座，選擇有興趣的主題來一趟“知性之旅”，也可為週末休閒活動揭開快樂的序幕。

4年前，燠熱的9月天，踏入台北市立圖書館總館的國際會議廳，舒適的坐椅，清涼的冷氣，叫得人好想打個午後的小盹。

但見一位嬌弱的女中醫師—李芬蓮博士，站在偌大的講台上時，心頭為之一震。“針灸與婦女生理改善”是當天的講題，沒想到傳統醫學的申述，也可以很科學的，透過李醫師由「西方」到「東方」的經驗談來，極見說服力。

這歸因於她有人類學重視人與文化的關係與田野調查觀察入微的訓練，於美國學習醫學檢驗及在醫院工作多年的科學分析經驗。

即使在17年前，一頭栽入中國傳統醫學的領域，並成為針灸中醫師，在臨床上均能融合人文社會、中西醫學為一體，為病患做生理與

心理及其文化背景的診察諮詢與人性化的醫療照顧，是一位十分受患者信服的好醫師。

50年的歲月，除了學業、工作、家庭、事業，可曾好好地照顧自己呢？聽李醫師娓娓道來，宛如我們身邊絕大多數的女性朋友，一路走來努力與用功，令人動情。

勤學養生之道

在美國20年，從來沒有胖過。要說有，只有在生完女兒後那半年，真的有點胖。後來又忙著功課，唸中醫，又瘦了下來。再就忙著創業，更沒有機會胖了，且低於標準體重。沒想到回

台灣這4年，我的體重開始1公斤1公斤往上爬升，直到現在，剛好是標準體重。

我會長胖，完全要歸功於民國83年至85年開始在《鄉間小路》月刊撰寫中醫養生專欄(從西方到東方／人體視窗)，以及85年在「大成報」。撰寫家庭養生專欄。由於寫專欄，自己也在無形中，注意養生之道了。

少吃生冷食物

先從飲食談起，在美國我吃生菜沙拉，尤其是夏天，但是當時沒有特地去想中醫養生之道，自己瘦弱的體質，「脾」氣較虛弱，更不宜常吃生冷食物，自己



■李芬蓮醫師由「西方」到「東方」的養生經驗，極具說服力。

卻犯了大忌。又生菜卡路里低，我的三餐多以中國菜為主，煮的清淡，肉類也吃的少，一天卡路里都不算高。

加上工作忙，創業不久後，身兼三個地方看診，體力透支，飲食攝取量也不夠，尚有神上的壓力，還有二個幼兒要照顧，當然都長不胖。

回來台灣，腳踏故鄉土，心中安定許多。台灣的美食美味，青菜水果香脆可口，胃口自然大開，加上青菜經過烹煮，不吃生冷食物。漸漸地脾胃虛寒獲得改善，脾氣健，消化吸收功能提升，三餐飲食卡路里都夠，便開始胖了。

少吹冷氣重保暖

再談自然因素，六因的影響，台灣氣候較為潮濕，夏天又炎熱，離不開冷氣，過了一、二年後，就較習慣了。白天在診所上班，吹冷氣，必多加一件衣服，晚上回家，能不吹冷氣就盡量不吹，流點汗，也吸收一點陽氣。

冬天出門，一定穿的很溫

暖，盡量穿長褲，如此，膝蓋不暴露於外，避免風寒侵襲得風濕痛。最近這一年來，搭公車上班，盡量避免冷氣口的吹襲，帶圍巾，保護咽喉頸部，可避免感冒。有時不幸感冒，趕快服些科學中藥，很快就好了。只有最近較忙累，有二次感冒拖的較多天，但也抱病上班，還是應付過來。

減低七情困擾

最後，來說七情的影響。七情即怒喜思憂悲恐驚，真的影響身體健康最大，因為它是無形的在侵蝕人的身心。

出國留學，一面要適應異國文化的生活方式，一面要唸書，又有經濟的壓力，每天馬不停蹄的唸書、工作；就是結婚、生子後，還是一樣忙。20年間，一直在忙中過日，沒有時間去回憶過去，或憧憬未來，只有把握當下求生存。而生活在異邦，總是沒有根的感覺。

記得在美國紐約長島大學修人類學碩士時，一位猶太裔教授

告訴我：「李小姐！唸完書就回到你的國家去，在美國待越久，你會越沒有根的感覺，就像我一樣。」

也十分慶幸，回到闊別20年的故鄉這4年間，孩子在生活及語文上的適應很順利。我也抽空學習五術高深學問，研讀佛學書籍，從中汲取智慧之語，了解人生的意義，做為生活的指標。

發覺七情的困擾多由“貪瞋癡”而來，太過執著於“情”字而作繭自縛，鑽牛角尖而不能自拔。自己也犯了這個毛病，因此立下決心要修“戒定慧”，亦即去除我執，以客觀的立場多為他人設想，多盡責任與義務，少抱怨多做事。

我的醫學視野更開闊了，人生體驗更充實了，我的心情也穩定下來，心胸漸漸坦然，七情的困擾也減低到最少，且能怡然自保。

有時，身體僵硬，會打點氣功，做做穴道指壓推拿，減少疲勞，我深深覺得中醫養生之道確有其道理。

☞

豐年社新書代售



中醫養生經

中醫一向予人古老、神秘、不科學的刻板印象，自認前衛之士更是力斥中醫為落伍之學。

然而，中醫對於絕症卻常有治癒的案例可誦，

由此，國人對中醫的療效不禁嘖嘖稱奇！

作者歷經人類學、西醫檢驗，到中醫學，深深體會中醫是門深入淺出的醫學，

諸多疑難雜症藉由穴道指壓或針灸的方式得以紓解，

並能促進全身氣血循環，免於病痛纏身；

若將中醫學的理论知識應用於日常生活中，更能收養生保健之效。

在全球吹起養生熱潮的21世紀，顯而易見，中醫養生將獨領風騷！

作者／李芬蓮

出版／金菠蘿出版社

定價／180元（郵購另加掛號郵資45元）

郵政劃撥 0005930-0 豐年社