



(玉秀攝影)

合乎學理·行之有效 傳統養生學

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

現今各媒體上，出現形形色色各種光怪陸離的宗教、氣功、藥膳、養生、急救、醫療、預防醫學，實在令人眼花撩亂，目不暇給。可惜是，其中絕大多數不合乎學理、不如法、不究竟、不圓滿，只適合少數人。身為中華養生研究協會理事長，有必要向社會大眾說明真相，以正視聽，有三點需要說明清楚。

首先說明健康三要件。第一、環境要健康。空氣、陽光、水沒有被污染。第二、心理要健康。要有博愛、慈悲心、惻隱之心，而且能融入於社會、家

就養生的生理學與診斷學來說，不同的疾病、體質，要用不同的方法來養生與治療。

庭和團體裡面。第三、生理要健康。例如身高、體重、血壓、骨密度…等，符合各項檢驗數據。古代中國人的觀點係 憬園R雙修 崑A具體來說包含三項，(一)高尚的道德情操，(二)養生飲食-後天之本，(三)養生氣功與動功靜功。

第二點要強調的是，就養生的生理學與診斷學來說，不同的疾病、體質，要用不同的方法來養生與治療，絕不是喝個番茄汁或綠茶那樣簡單。又舉治療直腸癌，因腸熱證型、腸枯證型、肺陰虛證型、腸寒濕證型、腸濕熱證型…等之不同證型，其處方用藥、針灸、養生都不一樣；更不是單用白鳳豆、雞母珠、牧草、紅豆杉、生機飲食、開刀、化療等方式即可圓滿處理的。

第三點就是祛邪扶正。以減肥為例，傳統養生學不僅要幫您減肥（祛邪），還要把您的身體照顧好（扶正）。

最後呼籲各路英雄好漢，提供各種方式幫人治病、養生，不可利用一般大眾的無知，而講一些公說公有理，婆說婆有理的歪理來斷人慧命。另西醫在各種癌症、愛滋病的研究與治療，歷經了五十年、二十年，治愈率極低，似乎是數學上的無解，不妨考慮與傳統醫學攜手，共同努力。 囍