



正信的養生術

我國傳統養生術（自然的醫學）要求性命雙修，也就是要有高尚的道德情操（唯心論）、養生飲食（唯物論）、養生氣功（能量論），並且三者要兼顧。

文／廖邨德

中華養生研究協會理事長

中醫係中國傳統醫學的簡稱，是外國人對它的稱呼，我們中國人應該叫做養生術才對。道教道家所謂山醫命卜相，佛教佛家五明中的醫方明，指的就是我國傳統養生術。它有一套獨特而且使之有效的理論、法則、方劑、藥物。

這套理論體系，放之四海皆準，而且顛撲不破，和現代醫學（科學的醫學）截然不同，經得起最後考驗，絕對是西醫所望塵莫及。它在預防和治療形形色色的疾病，效果神奇，沒有副作用；絕對不會顧此失彼，治標不治本，頭痛醫頭，補一個洞漏三個洞。

我國傳統養生術（自然的醫學）要求性命雙修，也就是要有高尚的道德情操（唯心論）、養生飲食（唯物論）、養生氣功（能量論），並且三者要兼顧。今天在各種宗教（人文的醫學），一直強調唯心造、主耶穌的光、出現神蹟……等等，而忽略了

其他內涵，尤其是飲食。不講為成就此道業，為療形枯；而談不可以執著在色香味，或「士志於道，而恥惡衣惡食者，未足與議也。」

本人也再三提出：養生治病要用中醫的理論體系做為最高指導原則，也就是辨證論（施）治，以及祛邪扶正。所謂辨證論治，就是將病依症狀不同，分做各種不同證型，例如感冒（感受觸冒風邪）可分為風寒證型、風熱證型、表寒裡熱證型、暑濕證型、氣虛證型、陰虛證型……等等。而其處方治療、養生保健通通不一樣。不是單單食用薑、蘿蔔、金棗……所能解決的。

至於祛邪扶正，簡單地說，就是要把病治好，還要把身體照顧好，絕不允許為了治病，不擇手段，甚至把胃臟、心臟、腎臟……弄壞掉，比起現代醫學，中醫可以將副作用（毒），事先消滅於無形。

解

在你，在我 美的小語

作者／邱七七



作家潘人木女士說：

讀「在你、在我」助我除去心中茅草，展現一條如詩如畫的鄉間小路。

四十篇短文皆由「鄉間小路」這本雜誌中「美的專欄」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生之美，於是人生無處不美。

「在你、在我」所傳達的訊息是教你教我追尋生命中的第二個太陽。那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個太陽照耀我們的心靈，為個人所獨有。

這第二個太陽，能使我們的感官「有氣」，可見光譜之外的光，細嘗五味之外的味，它使我們所見所聞「有動於衷」，領略萬物之情。擁有第二個太陽，我們便不會對萬物冷漠。

這第二個太陽因屬於個人，其所照耀之美，或因個人背景、經歷的不同而有不同的感動。有些人產生共鳴，有些人只能獨享其樂，正如俗話所說穿衣戴帽，各有一套。

我的第二個太陽已伴我走過數十年的歲月，有了它，我才可以忍受人生中最苦的別離之苦，有了它，我才原諒一切的失落之苦。有了它，我才發現歡聚是美，孤獨也未嘗不美。它給了我萬道光芒，讓我享受老年之美。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。

出版：豐年社 定價：NT\$200元

郵政劃撥00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）

門市部02-2362 8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓