

正信養生術的殿堂 如何進入？

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

我國傳統養生術就是古聖先賢的生活智慧結晶，經過幾千年的演進和改良，現在已經到了成熟的階段。

國內有關科學、技術、醫學、保健方面的教育，多傾向西方的理論體系，對於我國傳統的醫學、養生學理則棄之如敝屣。一般民眾多由報章雜誌、電視收音機、網路吸取養生的知識與技巧方法，類似這種被動式、人云亦云的瞭解，被誤導的情形時有所聞，如果涉及商業名利色彩的更糟糕。

筆者想引導讀者進入正信養生術的殿堂，不假思索就知道吃什麼？做什麼？才合乎學理，才行之有效，又符合健康的要求。不必一天到晚問東問西，不會走入旁門左道，也不至於被人騙了七葷八素而不知。

了解中國傳統理論

因為傳統養生術有它特有的一套理論體系，與大家熟悉的西方醫學不太一樣。大家要了解中國傳統醫學、推拿、針灸、藥膳、氣功、養生、藥用植物…，一定要從古人傳下來的理論開始，這樣才能真正進入養生學這個領域裡面。

藉此專欄介紹傳統養生學的基礎理論，計有精氣學說、陰陽、五行、臟象、經絡、病因、診斷、藥物、方劑、分科…等等。讀者循序漸進，心中自有黃金屋。就不至於病急亂投醫，盲目追求坊間流行的綠豆黃、石蓮葉、龜鹿二仙膠、辣木、明日葉、香林投、守宮木，或其他假西方國家之名引進的所謂不健康的健康食品。

每每在協會推廣授課，常有學生不希望聽漫漫長的理論，取巧地要求告知：糖尿病吃什麼？

高血壓怎麼吃？就好了。這是最要不得的想法，例如飲食調理總有一套合乎學理，行之有效的方法，是經得起科學與臨床的考驗，能不假思索對症開“處方”，也就是開悟的境界。希望引領大家到開悟的境界。

善用中華文化精髓

我中華民族歷經五千年，其中蘊藏了不少哲學、科學、物理學、化學、生物、地質、宗教、養生修性、政治倫理及工商管理的學問…，有些甚至到了非常成熟已開發境界。

可是由於教育的偏差與喪失民族自尊心的結果，產生挾洋自重，進而全盤否定固有傳統的知識技巧。常見許多學者教授上課、演講、著書立說、寫論文，千篇一律地引用哈佛大學、牛津大學、康乃爾大學某某教授怎麼說，就沒有引用孔子、沈括、徐露客、荀子、張仲景…的看法。

也有人認為辦個水路法會、跳個八家將、寫個書法、畫個水墨畫、弄個捏麵人、穿個長袍馬褂…，就是復興中華文化。其實很多龍的傳人都不知道什麼是中華文化？中華文化的精髓在哪裡？

我國傳統養生術就是古聖先賢的生活智慧結晶，經過幾千年的演進和改良，現在已經到了成熟的最高階段。西方的高科技可以證明傳統醫學和養生術的正確性，並彌補其不足處，筆者認為應作如是觀才是正確的。

☐