

積習難改乎？好習慣好身心(上)

文／李芬蓮 大成中醫診所主治醫師

了解人體五臟六腑的功能與運作，知道它的習慣性，順著它就不會出問題，再加以改進它的規律性，更可提升健康度。

記得去年（2002年）專程由美返國的游伯龍教授，到我們全球領袖管理學院教導「突破習慣領域提升決策品質」的課；生動有趣，內容豐富，也啟發智慧之窗的培養，而那句「沒有好的習慣，事業很難成功；沒有壞的習慣，事業很難失敗」更是發人深省。

課堂上提到人的大腦有1000億個細胞，只有約10%的腦細胞在活潑的工作，人們只用到大腦不到10%的能力。如果能增加1%的大腦為我們工作，我們就可以成為「超人」。

擴展好的習慣領域

依游教授的見解，習慣領域(Habitual Domains)是指我們內心所有念頭(idea)和思路(operators)的總合。它會反映在我們的個性、行為、做事態度、原則和看法上。

因此習慣領域有待不斷的開發，累積，這要透過不斷的吸取新知識，敞開胸懷，接納異己，虛懷若谷，開啓智慧（用知識、方法、技巧，靈活運用，做正確的判斷，並有勇氣付之實現，而產生效果、進步的能力）。才能做出好的謀略與決策，也才能成為一個成功的領導者。

這個課程啟發人的思維，不要固步自封，自以為是習慣於一件事與物而不知突破改善與求上進。改變不好的習慣領域，擴展好的習慣領域，則做人、做事皆可順遂，事半功倍。

好的飲食習慣自動養成

由這個習慣領域的課程，也讓我想起我們人體的健康也應建立在好的習慣領域上。人與自然宇宙息息相關，而自然宇宙也有其習慣定律，例如春夏秋冬季節的更替，春生夏長，秋收冬藏，春風夏熱秋燥冬寒都有其一定的運行與變化。但也有其突變的時候，如颱風、颶風、旱災、水災等自然災變。

人類生活於自然界中，要了解自然的習慣定律，也要知道它的習慣改變（災變）而做準備應變，自然可避免災難的損失以及人體的傷害。

人體也是有其規律可循，了解人體五臟六腑的功

能與運作，知道它的習慣性，順著它就不會出問題，再加以改進它的規律性，更可提升健康度。本期先從飲食方面談起。

臨床上常可看到過胖或過瘦的國小，國中生來看診，父母擔心孩子長不胖，希望能增強脾胃功能長胖，也有父母帶孩子來減重。這些反映出孩子在成長過程的起跑點上，便沒有養成好的飲食習慣，當然也有先天體質生來就不佳的孩子，加上後天的營養失調，也就發育不良。另有的父母愛子心切，拼命餵食，又給些容易長胖的食物，不知不覺中，胃口撐大，慢慢變成小胖子了。大人也是一樣，在不知節制下，拚命吃東西以自娛，或自我安慰而增胖，或因憂慮過度，勞累過度，消耗體力或食慾不振而消瘦。

父母在孩子的生長過程中，如能多注重給予蛋白質及鈣質的攝取，有助骨骼肌肉的發育成長及臟腑功能的運作，不吃太多易胖食物如麵粉類、麵包類，油炸食物及甜食。

建立孩子三餐飲食正常的良好習慣，不吃太多零食、甜點，在飯前不給甜食，吃正餐時自然能吃得下，吃得飽，攝取足夠的營養成分。三餐之外，以水果代替零嘴，偶有餅乾充飢，喝點牛奶或果汁等有營養的飲料，這些都是好的飲食習慣的養成。

偏食的習性有害健康

臨床上也常看到偏食的患者，例如有患者自訴常常火氣大，口乾咽燥，脾氣暴躁、便秘等症狀，細問之下愛吃辣的東西，餐餐一定要吃辣味食物才過癮。也有的患者自訴喜吃甜食，因此常常腸胃脹滿不舒，或過胖。

也有的說愛吃酸的食物…等等，真是體質不同，個性不同，喜好也不同。但在偏於某方面的食物，久而久之，身體也會出現偏差，口味（酸甜苦辛鹹）過重，也會影響五臟功能，例如過食酸傷肝、過食甜傷脾，過食辛辣傷肺，過食鹹傷腎，過食苦傷心。

又如腎臟病更不能吃鹹；糖尿病多吃甜食，血糖馬上升高；感冒咽喉痛、咳嗽再吃辣，喉嚨更痛，咳嗽更嚴重，這些都可體驗到中醫所講五味入五臟的道理，也可看到偏食有害健康的驗證。