

養生學的第一個學說 精氣學說

調身、調心、調息之外，
其實還有調飲食、調睡眠，
五調並行才是圓滿。

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

英文「energy」這個字，應該譯成「氣」而不是「能量」，這是中國人真正的遣詞用句。古聖先賢所講的氣，是一種形而上，看不到的東西。以現代高科技來說，只能用克理安核子照相證明它的存在而已，其他就一點邊也沾不上了；例如氣是什麼、氣的分類、氣引起的病變，就一無所知。這也就是為什麼很多病，現代醫學檢查不出來的原因。

我想很多人都有一個這樣的就醫經驗：整個人覺得這兒不舒服，那兒酸痛；這裡不清爽，那裡昏沉沉；這個地方熱熱的，那個地方冷冷的。結果檢驗報告及西醫都說您很好，沒有病。更有一些所謂不明原因的疼痛，不明原因的發燒。而中醫有一套完整的醫療理論，可以辨證論治。相較之下，您說到底孰不高明呢？

古代的哲學家認為我們這個有機體、肉身、色身、臭皮囊，可以分成「形」與「神」兩個部分，神就有氣的意義在其中。更深入細分有精氣神三種。

先天之氣

依我國傳統醫療理論，氣可以分為先天之氣和後天之氣，先天之氣來自父母，藏之於腎，不是Kidney；有一點類似DNA，RNA，基因，染色體……等等。在西方醫學及科學的醫學主張DNA，RNA，基因，染色體是遺傳密碼，人類沒有辦法改變它。這是錯誤的，傳統養生術可以品種改良，不透過基因工程，而且經得起高科技的驗證。

後天之氣

後天之氣是由水穀轉化成的精微之物質，它主要由脾胃（類似消化系統）負責，以及自然界之養氣（清氣）經由肺主司其事而得。如此，先天統帥後天，後天氣血生化滋養先天，人類才能生生不息；才能追求健康，性命雙修，五福臨門（長壽、富貴、康寧、好德、善終）。愛因斯坦說的 $E=mc^2$ ，就是最好的說明。

一般形形色色的氣功、導引、禪修……等只強調氣（能量），而忽略m（物質），是一種不圓滿、不完整、不究竟的盲修瞎練及不負責任的錯誤教學。其絕大部分只教三調（調身、調心、調息），其實還有調飲食、調睡眠（五調）才對。

下期想談談大吃大喝之後的正確有效的攝生理論與技巧，接著再來聊聊氣的種類以及其生理病理方面的理論。願普天之下的人們在筆者野人獻曝式的指導之下，大家更美麗、更健康、更幸福，咱們明年見！

翽

- 必要時可使用輔助器材如：護膝、護肘、拐杖等。
- 適度的運動可以減緩關節僵硬：如步行、騎腳踏車、園藝、游泳等，且游泳時利用水的浮力，可減輕關節負擔與疼痛，改善關節活動度及肌力。
- 減輕關節疼痛的方法：冷、熱療可以減輕疼痛及肌肉痙攣，緩和僵硬，使關節活動更容易，當只有數個大關節受影響時，可用熱敷袋治療，冷療可暫時止痛及降低肌肉痙攣，所以在運動前以冷敷袋治療疼痛的關節，可以使運動進行的更容易。
- 多攝取抗發炎的食物：多吃鳳梨中含有的鳳梨酵素；植物油、深綠色蔬菜和莢豆類食物當中富含維他命E；深綠色蔬菜類含有維他命K，例如：菠菜、萵苣等，以及蛋黃、肝臟、乳酪；穀類、堅果、豆類、萵苣、鳳梨中含的錳；都具有抗發炎之效，能強化抗發炎組織的細胞，治療風濕性關節炎之功效。
- 預防骨質疏鬆症：應隨時補充鈣質，減緩骨質流失，含有鈣質的食物有乳製品、穀類、魚類、豆腐、海帶、紫菜、金針、木耳、綠葉蔬菜、芝麻等。

翽