

# 氣的功能

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

氣對人體來說，具有非常重要的作用，它是維持吾人生命活動的源泉，也是臟腑（類似器官organ）組織器官功能活動的動力。〈難經·八難〉中記載：氣者，人之根本也。其功能有六：

**第一是推動的作用。**也就是說我們的生長發育、臟腑的生理活動、血液在血脈（類似血管）中的循環、津液（正常水液之總稱）的輸布…等，都需要氣來激發和推動。

**第二是溫煦的作用。**是指氣可以使我們身體溫暖而有熱能的功用。〈難經·二十二難〉中說：「氣主煦之」。也就是氣為人體熱量的來源，各臟腑、形體、官竅、經絡（氣走的路線，在解剖學上看不到）等，必須在氣的溫煦作用之下，正常的生理活動才能進行，反之則出現各種病理狀態。另外血和津液等液態物質，要依賴其溫煦的作用，才可正常循環運行，所以說：「血得溫則行，遇寒則凝」。

**第三是防衛的作用。**即氣能強化肌表，防禦外邪（一切由外而入的致病因素）入侵。素問（類似生理學）曰：「正氣存在，邪不可干」。就是氣有防禦外邪和保衛有機體（肉身、色身）的功能。

**第四是固攝作用。**所謂固攝係指控制、統攝的意思。具體來說就是統攝血液之運行，使之不致溢出脈外而引起各種出血的病理現象；控制汗液和大小便，使之正常排泄（是人體排除濁氣的重要管道）；更有固攝精液，使之固藏而不致妄泄（包括遺精、早泄、滑精以及婦女的帶下病）；及固攝臟腑以使固定於正常部位，像中氣下陷而引起的胃下垂，就是病理反映。

**第五是氣化作用。**人體內水穀之精微的化生和轉化就是氣化，也就是化生成形體（陰），轉化成精氣（陽）。

**第六是聯絡調節作用。**人體各種機能活動，是透過經絡之氣來聯絡協調。古聖先賢用陰陽、五行、表裡來解釋其關係。

## ◎今年最大的願力

希望各農業單位重視本草植物對人類的養生及醫療的附加價值，不只注重美化環境而已。

做為主方，另加上調理腸胃的藥物，如四君子湯、六君子湯等，必要時，酌加疏肝理氣的加味逍遙散、柴胡疏肝湯等。然而有很多人因為失眠的時間過久，無法忍受中醫較緩慢的療效，於是吃了1、2星期的藥物後，就不再服用，卻沒有想過，十餘年的症狀哪有可能在2週內痊癒？

## 適當調整作息與飲食

另外，要改善睡眠的品質，患者本身也要適當地調整作息與飲食，重點不在於睡多久時間，而是早上是否能配合太陽的運轉而起床，並做規律的活動，所以起床後不可睡回頭覺，並且等到太陽出來後要到戶外做運動，原則上每天或每2天運動個30分鐘即可，運動種類以游泳的自由式為佳，其次為騎單車，再來是跑步，因為這三類的運動較果最好。

平常若是體虛，伴有手足冰冷的人，可在晚

飯後1小時內喝杯溫熱的桂圓茶（最晚在8點前喝完），來溫通血脈，但不宜過量，以免溫燥之性增加反而不易入睡。或者可在睡前半小時左右喝杯不冰的紅葡萄酒，因紅色能入血分，酒亦能推動血脈，並藉酒精的作用出現睡意時上床睡覺，但因喝酒之後，末稍血液循環稍增，毛孔稍開，要小心以免著涼。

## 睡眠品質會漸漸好轉

最後要知道調整睡眠的過程，並不會馬上會恢復正常，但會漸漸有改善，沒有睡意的人，會漸漸覺得睡意出現，可能在6、7點，也可能在8、9點，不管如何，當睡意出現時一定要去睡，不能撐，否則沒有效。而多夢眠淺的人，經過一定時間的治療後，睡眠品質也會漸漸好轉，所以一定要有耐心地與醫師配合，才會針加您的睡眠品質。 