

陰陽學說

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

養生學的第二個學說是陰陽學說，古中國的先聖先賢觀察大自然，認為宇宙是無極（無限），也就是說從零到無限大，而人類所能聽到看到的是其中的一小部分。例如紅外線、紫外線我們看不到，頻率太低、太高也聽不到。所以說，有極（有限）也稱為太極。太極生二儀，就是陰陽。

自然分陰陽

古代哲學家認為一切的自然現象都可以分為陰和陽，現代理則學說是二分法。例如白天（陽）和晚上（陰），男人（陽）和女人（陰）；其他如敵人與同志，pH值小於7和大於7，交感神經和副交感神經……等等。

太極圖（如圖）對絕大部分的中國人，尤其是台灣人而言，似懂又不懂，神秘又有點迷信。這真是教育偏差的結果，其實它就是陰陽學說的圖像而已。

凡是火熱的、向上的、在外的、明亮的、亢進的、興奮的、強壯的就是陽；反之，寒的、向下的、在內的、晦暗的、衰退的、抑制的、虛弱的則屬於陰。

人的體質，它有定性、定量的標準，不可以很不負責任的說體質不好，而推卸責任或語焉不詳。大略來分，有寒體質和熱體質（河洛話說涼底、熱底），細分的話有六臟六腑的寒熱。

飲食分寒熱

見到傳播媒體、演講推廣，甚而一般的著書立說提到生機飲食、排毒功法、精力湯、五行湯、當歸補血湯……，令人眼花撩亂。民眾常被誤導而不自知，在病急亂

投醫後，有很多不好的後果。

應特別強調中醫養生學注重性味功能，不是成分分析；養生術是飲食療法，不同於化學療法。

大家要注意，吃的東西也要分寒熱，例如西瓜是寒性的水果，胡椒、辣椒則為熱性的調味品。天氣熱、熱體質的人，盡量從寒涼的食物去攝取營養；換言之天氣涼、寒體質的人，則反行之。

疾病分虛實

再者感冒（感受觸冒風邪），也有寒感冒（陰）、熱感冒（陽）之分，其症狀不同，雖然感染同一種細菌或病毒，其處方用藥是完全不同。

此外，要從「體陰用陽」切入，才有辦法了解中醫的專有名詞，例如肺陰虛咳嗽、肝陽上亢高血壓、腎陰虛糖尿病……等等。所謂「體陰用陽」就現代人的語言，陰就是指體，體就是形體，也有人說是器質性的。用係功能、能量（氣），就是功能性的。

再考量二分法，有虛（陰）實（陽）。陽實就是陽亢或能量（氣）太強了。大家都知道電壓太高了，也不好。至於陰實，基本上還好，但若形體太肥胖，水腫，津液過多也不是好現象。

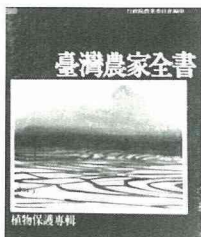
不過古人常說「陽常有餘，陰常不足」，所以陰虛比較常見。以現代的違辭用句，造成陰虛的原因包括（一）老化（二）發育不全（三）局部脫水（四）物理化學性的損傷。陽虛則比較容易理解，係指功能沒有充分發揮，以及氣（能量）不足而言。

翺

四月特價書籍

有效期間：93年4月16日至93年5月16日

1 台灣農家全書
定價：800元 價待價：640元



2 花卉害蟲
彩色圖說
定價：470元 價待價：370元



3 青草集
定價：320元
價待價：255元



豐年叢書內容豐富實用
敬請讀者訂購利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社洽詢電話：(02) 23628148分機30或31