

情。而喝茶雖然也有利尿功能，多喝茶會使尿量增加，但是其中的草酸成分亦是草酸鹽結石的因素，也應該要避免喝過量濃茶。

對於臥床或行動不便的人其體內易有大量的鈣質由尿液排泄，容易造成結石，因此適量的運動對行動不便且罹患結石的患者而言也是必須的。

不論何種結石皆須注意水分的攝取需保持每天尿量2000c.c.以上，為達到此目的每天需攝取約3000~4000c.c.的水分，同時也要多注意喝水的時機，每天除了要隨時補充水分外，在運動後、飯後2小時及睡前這三個時段內，也要喝水，因為這時候人體最容易因缺少水分而導致尿量減少，尿液濃縮後其中的成分濃度升高，容易造成結晶沉澱形成結石，若此時水分充足尿量多就能稀釋結石成分，還能藉其沖力把小

顆結石排出。

此外高鹽量的食物除了會增加心臟及腎臟的負擔、造成高血壓外，還會增加尿鈣分泌而導致尿路結石機率增加。也就是說少吃鹽可增加鈣質的再吸收，對預防結石有幫助，所以每天「多喝一口水、少吃一口鹽」並配合「適度運動」可說是預防各種結石最簡單、最有效的方法。

尿路結石的種類繁多，所以在限制飲食之前應該先了解其種類，別一味地怪罪含鈣量高的食物，導致這不能吃、那不敢吃，反而因營養不均衡而出問題，因此不管不論是那一類結石，飲食的攝取都應以均衡飲食為基礎，按照各種結石的成因為依據來取捨，多喝水、少吃鹽、再配合適度的運動，這才是預防尿路結石最好的方法。

解

五神之一 魂

筆者想從生理學、病理學、心理學的角度來探討「五神」，也就是魂、神、意、魄、志正確的說法。因為很多人都似懂非懂，這是一件很危險的事。

我國傳統養生學，非常重視六臟六腑（在五行學說中簡化成五臟五腑）現狀及預後的功能（陽、用）與器質（陰、體）。簡單地說

附圖

五行
木
火
土
金
水

五臟
肝
心
脾
肺
腎

五臟
膽
小腸
胃
大腸
膀胱

五神
魂
神
意
魄
志

五德
仁
禮
信
義
智

五志（七情）
怒
喜
憂思
悲
驚恐

五季
春
夏
長夏
秋
冬

氣候
風
暑
濕
燥
寒

「人體六臟六腑的功能狀況直接影響人的思維、情緒和行為」。

筆者想從生理學、病理學、心理學的角度來探討「五神」，也就是魂、神、意、魄、志正確的說法。因為很多人都似懂非懂，這是一件很危險的事。各位先看附圖，再來細說一番。

首先談「魂」。黃帝內經說「隨神往來者謂之魂」。也就是說「魂」是神活動的一種形式，屬陽，故又稱陽神。類經（解釋黃帝內經的書）云：「魂之為言，如夢寐恍惚，變幻游行之境皆是也。」「魂藏於血，由肝所主。」所以神靜則魂藏，神不安則魂亦不藏。

臨床因心不藏神而失眠者有之，少睡則多夢紛紜亦有之，故養生治療常用安神之法。

再淺顯地說，魂是隨從神氣往來的一種精神活動，屬於人的心理活動範疇；也是人的聰明智慧。

這種「神」的活動，有外向和內向兩種。想到遠處，想到將來，創造發揮，演繹推理，屬於外向，這叫作「往」；考慮現在，思考眼前，歸納問題，總結經驗，屬於內向，這叫作「來」。

或往或來，都是神的活動，魂亦參與其中。此外，「會思量計度就是魂」，魂在神的指揮下進行活動，「神藏於心，心靜則神清；魂隨乎神，神昏則魂蕩。」

解