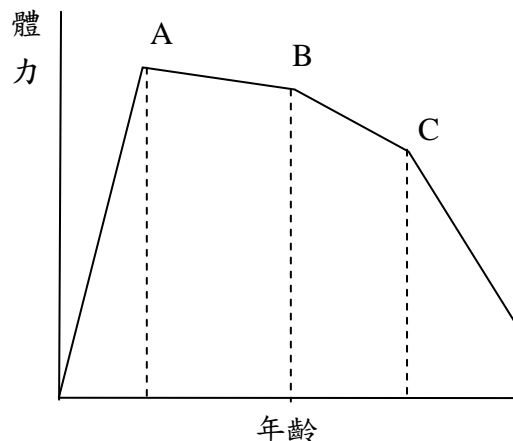


養生經驗談

或許是因為我在平日多談了點經絡，所以這次的講題一開始是被設定在「經絡養生」，那可是誤會大了！我有自知之明，博大精深的中醫，即便是再花個十年，也輪不到我來講經絡，不過若是要談談個人的養生經驗，我倒是蠻樂意的，也希望能讓本學期的第一次聚會多點話題。

在年輕時，養生似乎是很遙遠的事，未曾真正擺在心上，不過對於自己的身體健康我應該還不算馬虎，偶而也會做做運動，或讀讀報章書籍的醫學知識，右方的曲線圖描繪人一生的體力發展趨勢，也一直存在我的記憶中，特別明顯的是 A、B、C 那三個轉折點。



個人的體力顛峰期就在 A 點，約在 25 歲左右，應該是當完兵後出國留學的時期，從曲線走勢可知，當時體力已經開始下滑，不過並沒有任何感覺，若是硬要擠出一點特別的印象，或許是應付博士班的各種考試吧，老覺得記憶力慢慢吃緊，考試較不順心。

回國到交大服務後，忙東忙西直到四十好幾，有一陣子感覺眼前視力茫茫，才意識到 B 點的到來，除了配帶老花眼鏡外，也告訴自己應該要更注意身體的保養，所以開始嘗試接觸氣功，每逢週六就跑一趟台中，來回奔波至少有半年吧！只是自己真的不是那塊料，雖然繳了不少學費，最後仍然不了了之，唯一的收穫是確認經絡與氣場的存在。

在多年前，一場感冒引發了嚴重咳嗽，有時甚至氣喘到難以呼吸，幾天下來跑診所，跑急診，真的被嚇到了，幸好後來揪出病因—霉菌菌感染，在正確診療下藥後才慢慢復原，本來很慶幸自己熬了過來，沒想到卻又開始了另一場長期戰役—過敏，這可說是從來沒想過的事，因為自認並不是過敏體質，怎麼可能會每天起床就流鼻水打噴嚏，天氣一變化鼻子也會癢得難受，最後只好認命，聽醫生的勸，起床或出門儘量帶起口罩，避免可能的過敏原。

就這樣不得不走上養生之路，以治「未病」為目標，如今年過半百，年紀來到了 C 點，一想到體力又要猛然下滑，養生的心態也就更加積極了。經歷太極、經絡、拉筋、拍手…等各種嘗試之後，終於體悟到簡單就是美，持之以恆才是正道，還從過程中體驗出一些心得，這些心得也就是這次經驗談的內容，列舉如下：

1. 養生從瘦身開始—多素食、喝水與散步
2. 重視子午覺—活血養肝
3. 我所認知的血氣經絡—敲經按穴與養生
4. 如實的一天—晨起啜水 800、日行多於 5000、飲食不過 8 分、不忘敲經按穴

以上是大致上的內容，聚會時再聊。

養生經驗談重點整理：

1. 世界上唯一不變的真理就是世界一直在變

- A. 一個人身上所有的細胞，在新陳代謝的作用下，一年內會全部汰舊換新
- B. 一年後會變好或變壞，與健康的維護有關
- C. 著重養生是維護身體健康的第一步

2. 養生要訣：運動、飲食與休息

- A. 應避免運動過度(未必是激烈運動)，易造成嚴重傷害
- B. 瘦身才能減輕身體負擔，尤其是降低心臟病的風險
- C. 古有名言：『病從口入』，飲食豈可不慎
- D. 運動：每天散步一小時，敲經絡，打太極，爬樓梯、伸展
- E. 飲食：多素食蔬果，餐餐八分飽，多喝水(開水、咖啡、黑豆茶)
- F. 子午覺：午時(11-13)應休息，晚上不熬夜，儘可能在子時(23-01)入睡

3. 氣血是人的活力與健康來源

- A. 氣血猶如磁與電
- B. 心主血、肝藏血、脾統血
- C. 三氣：清氣(肺)、穀氣(胃、後天之氣)、腎氣(腎、先天之氣)
- D. 血氣調和，人自然健康

4. 經絡養生治未病

- A. 任督二脈、十二經絡(肺大胃脾心小腸、膀腎包焦膽肝績)

B. 手三陽：

- 手陽明大腸經(合谷穴)
- 手少陽三焦經(耳門穴)[耳脈]
- 手太陽小腸經(養老穴、後溪穴)[肩脈]

C. 手三陰：

- 手太陰肺經(魚際穴、中府穴)
- 手厥陰心包經(勞宮穴、內關穴、郄門穴)
- 手少陰心經(極泉穴)

D. 足三陽：

- 足陽明胃經(足三里、天樞穴)
- 足少陽膽經(陽陵泉)
- 足太陽膀胱經(睛明穴)

E. 足三陰：

- 足太陰脾經(血海穴)
- 足厥陰肝經(太衝穴)
- 足少陰腎經(湧泉穴)

F. 十二經絡時序(如圖)

G. 敲經絡：

- 養生三大穴：合谷、內關、足三里(長壽穴)

