

養生述要

(福建中醫藥大學鄭美鳳教授)

一、精神上的修養，是一切養生的根本、是防治疾病的決定因素

(一) 保持精神樂觀，俗話有言：“笑一笑，十年少”，培養恬淡虛無、寬容、溫情、獨立的心態。

(二) 精神內調，學習放下。中醫認為喜怒哀樂悲恐思失於調攝是導致疾病的關鍵因素，尤其對現代人而言。因此，開啟智慧，善於處理日常的人、事與物。積極生活，結果隨緣、學習放下尤為重要。

(三) 運動輔助，重獲平衡：中醫認為：久臥傷氣，久坐傷肉。運動具有良好的精神調攝作用。

(四) 從休閒娛樂中修身養性：觀賞花木、吟詩頌詞、鶯歌燕舞、旅遊觀光……

二、飲食起居的調節

(一) 飲食的調節：柔潤防燥、少糖少脂、有譜有節。

(二) 適宜食物，天然保健：中醫學認為，五穀雜糧，蔬菜果類，內含五味（酸、苦、甘、辛、鹹）精華，均衡攝取，五臟功能平衡，人體機能才健康。但不應暴飲暴食。各種天然食物都對身體有益，如香蕉、葡萄柚、菠菜、櫻桃、南瓜、低脂牛奶和全麥麵包等。還有綠茶、辣椒、蜂蜜、核桃、銀耳、黑芝麻等以及一些養生藥膳，如百合粥、百合蘆筍湯、百合杏仁湯、花生杏仁泥、紅棗粥等等都有良好的益腎填精、養生保健作用。可以根據各人的體質需求合理選擇搭配。

(三) 起居的調節：起居有時，防暑防寒。人

體的陰陽隨日夜變化，“早睡早起身體好”是一句老得不能再老的話，但卻並不過時。中醫對四時起居都有明確的論述，適宜環境氣候的變化，如生活環境、工作環境、人文環境等變化；同時根據地方季節的不同進行相應的調攝，也是養生關鍵所在。

三、運動形式多樣、有序有節、持之以恆

“康壽始於足下，運動祛病強身”。讓現代人從緊張生活和壓力中解放出來，可以選擇漫步郊外、登高遠眺，或者練習以養生為主的功法，如太極拳、六字訣、八段錦等。

根據個體的不同選擇增肌減脂運動，如晨跑、健身操、練劍、手跑、踢腿、轉腰、游泳、打球、跳舞等。

還可以根據周身經絡的分佈，進行自我按摩運動，如梳頭按摩、腹部按摩、腰部按摩配合提肛收腹都是良好的運動方式。