



新聞快報

## 養生之道 睡好覺、吃蔬果、多運動

2007/11/27 主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

【聯合報／廖桂聲／桃園廖桂聲中醫院長】

根據美國人口資料局調查，2000 年全球總人口為 66.67 億，最長壽的是日本人，平均壽命約 81 歲，台灣平均壽命則是 75 歲，與第一名的日本相比，相差 6 歲。

中醫強調人的整體觀念，重視機體各種生理功能平衡。換言之，就是保持「內外環境」的穩定平衡，免疫反應則可以視為人體適應系統。而中醫的「扶正祛邪」、「調理陰陽」等療法具有獨特效能，使中醫養生之道具有令人鼓舞的前景。

### 1. 睡眠充足，百病不侵

首先是睡好覺，睡覺時間以前認為「早睡早起，身體好」。其實，依四季變化應有不同的起居養生生活。《黃帝內經素問·四氣調神大論篇》：「春三月，夜臥早起。夏三月，夜臥早起。秋三月，早臥早起。冬三月，早臥晚起。」秋高氣爽早睡早起，身體好。

然而冬天因天氣寒冷，故宜早睡早起，符合適應四時的養生之道。

自然界變化規律，與之相應，要順應自然，強調了內在環境和外在環境的協調，「春生」、「夏長」、「秋收」、「冬藏」四時氣候的變化，必須相適應所謂「天人合一」，便可使人體所擁有的自然免疫力發揮到最大極限。反之，睡眠不足造成免疫系統功能降低，生病機率隨之增加。

## 2. 非常飲食，非常健康

不少小朋友喜愛速食，如烤、炸、刺激食物及含磷、鉀、鈉的高濃度飲料，在在「傷腎」，也破壞體內免疫系統。《內經》謂：「飲食自倍，腸胃乃傷。」食納過多肉類、飲食不當，體質多成「酸性」，而「酸性」體質為萬病之源。

防老、治病，建議多食抗氧化蔬果鹼性食物。蔬果維生素C豐富者，如芭樂、檸檬、奇異果、甘蔗、梨、香蕉；維生素E豐富的有小麥胚芽、蕎麥、南瓜子、杏仁、胡桃肉、何首烏。含鋅的抗氧化劑有牡蠣、珍珠母、文蛤；含鐵的抗氧化劑有熟地黃、玄參、生地黃、何首烏、蘋果、葡萄、蓮藕，都是現代人對抗文明病的良方。

國人生活飲食趨於西化，精緻、低纖維、高脂肪、高糖，忽略養生保健之道。根據調查，每周只吃兩餐蔬菜者或不吃蔬菜者，要比每周吃 14 次深綠色蔬菜者，罹癌率高出 1.5 至 10 倍不等。

### 3. 少逸多勞，永保長壽

由於科技文明，汽車代替了步行，電梯代替了運動爬樓梯，靜態腦力勞心者增多，缺乏足夠活動量和體能鍛鍊，引起一系列不良變化，導致心臟病、高血壓、糖尿病等現代文明病應運而生，說明現代人「生命貴在運動」。

唐代孫真人認為：「養性之道，常欲小勞」。清代醫學陸九芝指出：「世界只知有勞病，而不知有逸病。然而逸之為病，正不少也。」可見貪圖安逸，缺少體能活動，正是傷身折壽之因。美國阿帕拉契州立大學有三項研究指出，每天運動 30 至 45 分鐘，每周 3 至 5 天，心跳每次超過 130 下，持續運動 12 周，免疫細胞數目增加，抵抗力也相對增加。

「上工貴在治未病」，這是預防醫學思想。中醫的養生措施可增強人體抗病能力，治於未病之時，既防病變，也指明預防、防老是醫學的未來。（作者兼具中、西醫資格）

轉載自：【2007/11/27 聯合報】

