

養生會訊(第 30 期)

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter Volume 30

電話: 2246 8177 Web-site: <http://www.islt.com.hk> E-mail: llltong@hotmail.com

春夏養陽 天人相應 ISLT 中醫顧問—金 艷

整體觀是中醫學理論的精髓，它塑造了中醫學的思維模式，使中醫學有著生命與自然融為一體的獨特生命觀。中醫學的健康目標模式是“正氣存內，邪不可幹”的自我穩定的平衡狀態，是「陰陽自和」內外和諧的生態共演。這一切使得中醫學大大有別於現代西方醫學，也因此被很多人誤解和非議。然而，這正是中醫學的科學之處。

中醫學認為，人生於天地之間，一切生命活動都與大自然息息相關，必須隨時隨地與其保持和諧一致，這就是「天人相應」的思想。一年之中，隨著春溫、夏熱、秋涼、冬寒的氣候變化，自然隨時伴隨著生、長、化、收、藏的物候變化(即動植物跟氣候的變化)，人體的臟腑功能、氣血運行、精神活動等亦隨之作出適應性調節，所以生活起居也要順從四季的變化，才能保持體內外陰陽的相對平衡協調。如《素問·四氣調神大論》所說：「陰陽四時者，萬物之始終也，死生之本也。逆之則災害生，從之則苛疾不起，是為得道。」

春為四時之首。從立春之日起，歷經雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六個節氣。春季萬物復蘇，自然界一派生機勃勃的景象。然而，春季陽氣始生，氣候乍寒乍暖變化較大，加之經過一冬陽氣的閉藏，人們體內多有積熱，春分過後，由於氣候漸暖，人體的肌表腠理開始變得疏鬆，也容易感受外邪，所以春天是一個疾病多發的季節。

“春夏養陽”是《素問·四氣調神大論》中提出的養生原則，春天萬木吐翠，春花爛漫，是採納自然之氣養陽的好時機，而運動則是養陽的好方法，最經濟而易行的是步行，放風箏也是一個好的選擇，還有舒緩肝氣的作用。初春時飲食上可適當多吃些能升發陽氣的食物，如韭菜、芫荽等。可以使閉藏體內一冬的陽氣宣發到體表，使人體內外及人體與自然的陰陽保持平衡協調，適應春季的物候變化，還可以清除體內的積熱。而酸味具有收斂之性，不利於陽氣的升發和肝氣的疏泄，所以春季要少吃酸味的食品。另外大棗、山藥、小麥等甘味食品，即能溫養陽氣，又能健脾預防由於春季肝旺對脾造成的克伐，可做成大棗粥、山藥粥經常食用。

由於風為春天的主令，為六淫之首，善行而多變，常與其他邪氣兼雜為患。對於腠理疏鬆易感受風邪的人，若想預防春季感冒可以服用北芪防風粥，或用北芪與防風煲糖水飲用，每種用二至三錢，若氣溫偏高時可用太子參與桑葉煲糖水，每種用三錢。

以上養生方法都是針對體質平和的健康人。對於體質偏頗的人則要做適當的調整。

如陰虛肝火旺的人因為肝通於春氣，春季則易肝陽上亢，血壓升高，要滋水涵木以養肝，則宜服用天冬、麥冬、女貞子、旱蓮草、百合、白芍、決明子等清涼滋潤的藥物。

春夏兩季由於自然界的陽氣逐漸旺盛，春分過後則會晝長於夜，《素問·四氣調神大論》中認為相對於冬天的夜長晝短早睡晚起的起居規律，這兩季人們都應該早些起，以順應自然界陽氣生長旺盛的狀況，當然也要保證充足的睡眠。現在正值暮春初夏之交，正是陽氣逐漸旺盛的時刻，人體的活動也應該逐漸活躍起來。但是不少人卻會常感到困乏無力、昏沉欲睡，早晨醒來也較遲，民間稱之為“春困”，這是由於人體內的陽氣未能正常的生發，可以通過增多戶外活動，加強鍛煉來進行調整。如果還不能改善，可以服用補中益氣丸來進行治療。若是每日起床後舌頭上都有較厚的白苔，說明體內有濕，阻礙陽氣的生發，可以煲茯苓苡米粥來驅除體內的濕邪。春夏之交人體容易出現的另一種病理狀態就是因為心肝火旺而情緒急躁，睡眠出現障礙，可以選用桑葉、菊花和淡竹葉來泡水代茶飲，每種用兩錢就可以。

春夏之交雖然氣溫逐漸升高，但陽氣並未真的達到旺盛，所以切忌貪涼而吃冷飲、喝冰水與過多吃生冷的水果，以免陽氣受損。一旦損傷陽氣，到秋冬季節則會出現咳嗽、腹瀉等一系列的病症。這也是古人強調“春夏養陽”的意義。

醫生還是醫病？

中國著名中醫陸廣莘在國內電視公開演講，提出一個很重要的理念：「天地之大德曰生」，就是說天地演化出生命（或神創造了生命），因此醫生的對象是生，是如何「贊天地之化育」，即如何去協助天地（神）去培育生命。

陸醫生又提出「萬物併育而不相害」的道理，他認為人可以活，細菌病毒都可以活。他說：「細菌病毒比你來到地球上還要早，幾十億年前就來了，你才幾百萬年，你現在把它趕走，不狂妄嗎？殺得完嗎？你身體裡的細菌數，是你的細胞數的十倍，細胞數如果是十的十三次方，細菌數是十的十四次方，你殺得完嗎？你不是狂妄嗎？你越殺，生態破壞，微生態破壞，上邊的細菌走了，下邊的細菌來勁了。說得再透徹一點，這個人啊，實際上是細菌，病毒的寄生體，如此而已。你的百年，你牛氣甚麼？你才二、三百萬年的歷史，所以如果這樣，我們有這樣的氣度，那麼我們就跟「萬物併育而不相害」，與萬物沉浮生長在這個環境，你活我也活。」

陸醫生又說：「人類健康長壽的影響因素中，現代醫療佔多少？只有 8%。」即是說人類的健康長壽靠現代醫療（西醫）是非常細小的，這與本會提倡練功、食療及藥療（中醫、道醫）不謀而合。

另外，陸醫生提出：「世界衛生組織 WHO 說，全球死亡的三分之一主要來源於藥物的不合理的使用。藥物禍害，藥物禍害帶來個甚麼問題呢？藥物大量淘汰、更新，很快世界傳統養生文化學會

新的藥，新的藥出來沒有三年五年又完了，從磺胺到青霉素，一直到萬古霉素，壽命很短，就是它的壽命很短，淘汰率很高，因而研究費用也很高，從而不斷地提高了醫療費用。醫療費用不斷上升的結果，又帶來了對社會服務的分配不公：有錢人能治病，窮人就是因病致貧。」

今天過分依賴藥物去維持不生病已是社會趨勢，此趨勢帶來兩大問題：

1. 現代人真的更健康嗎？
2. 現代醫療費用的急劇上升引發的分配不公問題。

陸醫生總結西醫與中醫之別，他說：「西醫是努力找病，除惡務盡；中醫的傳統是『努力發掘，加以提高』。」他認為西醫是「醫病」，而中醫是「醫生」。中醫強調體內環境的穩定，用以抵抗疾病，勝於去治病，中醫幫助生命維持「穩態」(Homeostasis)，這是禦毒的最佳辦法，所謂「邪不能勝正」。現代醫療制度及醫學教育如何將「疾病醫學」轉化為「健康醫學」呢？

陸廣莘教授 1926 年生於浙江，是當代著名中醫，中國中醫科學院資深研究員，曾任中央保健局高級顧問。他十八歲拜師學醫，早年師從陸淵雷、章次公、徐衡之等中醫大家。五十年代又考入北京醫科大學，系統學習西醫理論。在之後半個多世紀的臨床工作和理論研究中，陸廣莘教授以其精湛的醫術和獨特的醫學理念在中國中醫界享有盛譽，被公認為中國中醫界的代表人物之一。

世界著名道家內丹養生高師邊冶中養生成果與經驗

邊冶中門內弟子：蘇華仁

當代世界著名的中國道家養生長壽內丹術動功傳人邊冶中道長，平生因修練了中國道家養生長壽內丹之道，創造了三大生命科學奇蹟：

1. 練好內丹、能勝頑疾(能勝自己身患的遺傳先天性心臟病。)
2. 抗戰救國、從未受傷。
3. 傳功救人、名揚四海。

我三生有幸：於 1986 年被邊冶中道長收為門內弟子，邊冶中道長傳我以中國道家內丹養生長壽之道動功。使我身心獲益非淺，此後，我與邊冶中道長相處多年，深知邊冶中道長養生經驗主要有四條：

1. 志在超凡、學道華山。
2. 尊師重道、學得秘功。
3. 愛國愛教、急公好義。
4. 為眾健康、傳功著書。

其詳情如下：

一、志在超凡、學道華山

邊治中道長出生於 20 世紀初葉，仙逝於 20 世紀 90 年代，眾所周知，這一歷史時期，正是中華民族處於最艱難的歷史時期，這一歷史時期，先後發生了無數次戰爭：軍閥混戰、北伐戰爭、抗日戰爭……

廣大人民大眾，長期生活在水深火熱之中。而生活在這一歷史時期的邊治中道長，很小立定大志，要做一個救國救民，於世有用之才，於是他在讀了十幾年書之後，特別是他讀了歷史書後，懂得了「華山道功甲天下」的道理，爲了實現自己做一個於世有用之才的理想，他毅然決然去拜中國道家華山派十八代掌門馮禮亮道長爲師，學習享譽天下的華山道功。

二、尊師重道、學得秘功

邊治中道長向馮禮亮道長拜師之後，他深深懂得：這是一次天賜良緣。因此，他對馮禮亮道長十分尊重：一是表現在對馮禮亮道長師傳的內丹養生之道，刻苦習練，一絲不苟，因爲，邊治中道長深知，中國道家內丹養生之道，是由中華民族神聖祖先黃帝、老子，依據天地人大自然變化規律科學創立，其養生長壽，益智回春，天人合一，真實而神奇效果舉世公認。中國道家內丹養生之道，早已發展成爲一項利於全人類身心健康的偉大事業。因此，修練好道家內丹養生之道，既利於自己身心健康，同時又可以日後將中國道家內丹養生之道，傳給天下有緣善士，使全人類身心健康。

當時，邊治中道長一邊將馮禮亮道長傳授其秘功，認真修練，同時認認真真，反反覆覆，細細緻緻拜讀了道家經典《老子道德經》、《黃帝陰符經》等經典。另一方面，邊治中道長對馮禮亮道長特別尊重，對馮禮亮道長生活起居特別關心和照顧，體貼入微。因爲邊治中道長是站在歷史高度看待師父傳大道之恩。

基於上述，馮禮亮道長看到邊治中道長識見高遠，又如此尊師重道，便認定他是可造之才，於是，將他平生繼承的中國道家內丹養生之道，全法全訣全部秘傳給了邊治中道長，並且特別允許他向馮禮亮道長的師父：中國道家華山派內丹養生之道十七代掌門道長蔡文仙、辛義鶴道長學習秘功，於是乎，邊治中道長在兩代前輩道長的悉心教導下，刻苦修練道家內丹養生之道之後，成爲了一位名符其實，功德高超者。同時邊治中道長還向馮禮亮、蔡文仙、辛義鶴三位道長學習到了中國道家華山派秘傳武術。

需要補充說明的是，邊治中道長通過認真修練中國道家養生長壽內丹之道，還治癒了自己家族遺傳的先天性心臟病。

三、愛國愛教、急公好義

抗日戰爭爆發後，邊治中道長目睹了國破家亡，民不聊生，中國傳統文化和中國道教被外來敵人侵害的事實，他急公好義，放棄了自己清靜的修道生活，奮不顧身地投身到抗日戰爭激流之中，其間，邊治中憑藉自己一身本領，在抗日戰爭中屢立戰功。需要特別

說明的是，由於邊治中道長修練道家內丹養生之道功夫高超，故此，他在漫長的八年抗日戰爭，身經大、小戰爭無數次，竟未受過一次傷，這確實是一大奇蹟。於是足見邊治中道長是非凡之人，令人敬佩。

四、為眾健康、傳功著書

邊治中道長為了弘揚中國道家內丹養生之道：造福大眾身心健康。他從 1976 年開始，將中國道家內丹養生之道傳給天下有緣的善良人，這其中，有世界著名生物遺傳科學家牛滿江、政治家陳云的夫人于若木、法國作家韓素音、拳王阿里。

影響最深遠的是世界著名大科學家牛滿江教授博士，教授因為身患種種疑難雜症，特意慕名從美國趕來北京向邊治中道長學習道家內丹養生之道，經過持久及耐心的修練，牛滿江博士身心便奇蹟般地開始回春。此後，牛滿江博士又認真修練四年，四年之後，牛滿江博士身心日益回春，於是，牛滿江博士以大科學家十分嚴謹態度，在《香港明報》於 1982 年 4 月 10 日，發表文章、的確以道家內丹養生之道是「生命科學」，是「細胞長壽術」，是「返老還童術」。同時，牛滿江博士以大科學家大慈大悲心懷，向全人類推荐該功夫道：「我練這種功法受益非淺，真誠地希望此術在世界開花，使全人類受益。」

另外，牛滿江博士拿出資金，讓邊治中道長一邊向海內外傳授中國道家內丹養生之道，一邊將內丹養生之道整理出書，同時，為了進一步推廣內丹養生之道，牛滿江博士與邊治中道長一塊成立了「中國古代養生長壽術研究學會」，學會由邊治中道長擔任會長，牛滿江擔任名譽會長。我很榮幸，被邊治中道長任命為副秘書長兼中國河南分會會長。

邊治中道長為了實現中國道家和他本人「讓天下人健康長壽」的宏願，他除了在中國北京向全世界辦班傳功之外，還特意應邀到日本、新加坡傳功。

需要補充的是，世界著名科學家牛滿江博士如今已 80 多歲，依然身心強健，像一個朝氣蓬勃的年輕人一樣，工作在生物遺傳，這一生命科學領域的重要崗位上，於此，是可證明，只要認真堅持習練好中國道家內丹養生之道就可以養生長壽，益智回春，為人類進步事業，做出貢獻。

音樂療法

學員唐玉棟

音樂有甚麼用？

音樂不但可以陶冶性情，音樂還可以治病，是既沒有副作用而又不苦口的良藥，古今中外觀點一致。

音樂療法在中國，早已有數千年的實踐經驗，《黃帝內經》中就有記載：「樂，藥也。」西漢司馬遷《史記·樂書》說，音樂可「動蕩血脈、通流精神而和正心也。」
世界傳統養生文化學會

在儒家經典《樂記》中也有相關的記載：「樂至而無怨，樂行而倫清，耳目聰明，血氣平和，天下皆寧。」

在古埃及，就有「音樂為人類靈魂妙藥」的說法。羅馬、希臘的一些歷史名著中也曾經有過音樂治療的記述。

現在，在福建省第二人民醫院推出的令人耳目一新的「靜態音樂治療」法，並設有「音樂治療門診室」，為人們醫病，人們到醫院去不是為了打針取藥，而是為了聽音樂！醫院變成了「娛樂場所」！

在香港威爾斯親王醫院也用音樂療法。

音樂療法在美國，能醫治一些難醫的疾病，令人嘆為觀止，而那位醫療大師就是中國人。

音樂不但能醫病，音樂還可以使農作物增產量，使牛增加產乳量，「對牛彈琴」不是沒有用了。

在古代除非你會彈奏一種樂器，否則不太容易聽到音樂，更何況大合奏？現代人有福了，一隻光碟包含了好多曲子，隨時隨地聽到。

下面列出音樂醫病的樂方，隨手拈來掛一漏萬，僅供大家參考。

養生保健音樂

治療疾病／解困	治病樂方
1 情志憂鬱	《流水》
2 心理調適	《百鳥巢鳳》
3 消愁解悶	《黃鶯吟》
4 神經衰弱	貝多芬《第六交響樂》
5 高血壓病	梁丘明《幽蘭》《平沙落雁》《春江花月夜》《姑蘇行》
6 舒心暢懷	《江南好》《春風得意》《啊，莫愁》《藍色的多瑙河》《意大利協奏曲》《小開門》
7 鎮定作用	《塞上曲》《春江花月夜》《平沙落雁》《仙女牧羊》《小桃紅》 《姑蘇行》
8 失眠	《二泉映月》《平湖秋月》《良宵》《燭影搖紅》《軍港之夜》 《出水蓮》《春思》《綠島小夜曲》《仲夏夜之夢》《催眠曲》

	(莫札特李斯特)《匈牙利狂想曲》《卡門小組曲》《搖籃曲》、 巴哈的《哥爾登堡變奏曲》
9 除煩解鬱	《喜洋洋》《春天來了》《悲痛圓舞曲》(西貝柳斯)《b 小調第十四 交響曲》(莫札特)《大開門》《點花天》《開櫃箱》
10 消除疲勞	《假日沙灘》《錦上花》《金水河》《矯健的步伐》《水上音樂》(海頓) 《大海》(德彪西)
11 增進食欲	《花好月圓》《歡樂舞曲》《快樂的囉嗦》《嬉遊曲》(莫札特)《餐桌 音樂》(泰勒曼)《畫眉序》《壽宴開》
12 便秘	莫札特《小步舞曲》肖邦《馬祖卡舞曲》
13 頭痛	格什文《一個美國人在巴黎》貝多芬《A 大調抒情小樂曲》
14 意病	貝多芬《田園交響曲》門德爾松《仲夏夜之夢》
15 神經衰弱	比才《卡門小組曲》、李斯特《匈牙利狂想曲》《喜洋洋》
16 振奮精神	《豐收鑼鼓》《金蛇狂舞曲》《狂歡》《步步高》《娛樂生平》
17 老年養生	《梁山伯與祝英台》《藍色多瑙河》《維也納森林的故事》舒伯特《小 夜曲》莫札特《D 大調哈夫納小夜曲》布拉姆斯的《小夜曲》柴 可夫斯基《絃樂小夜曲》

內丹如何幫了我

在四月九日內丹新舊學員的聚會有如下的內丹實效分享:

1. 膝蓋以前痛，膝蓋退化，以前每每坐下或蹲著，起身時也必須忍著痛，然後找東西支撐著才可以起來。練內丹功後不用支撐也可以起來。(ISLT 提示：練內丹功對膝蓋好，很多學員都分享過，「樹老先老根，人老先老腿。」，膝蓋退化要坐輪椅，動力降低了，人便開始衰老，所以一定要維持膝蓋健康。要用飲食配合，如食用亞麻子油、魚油丸等，這些油對軟骨十分重要。加拿大有一款名叫「奧米加 3-6-9」，是十分好的，如果有親友在加拿大可以代買，亦可以介紹有膝蓋問題的朋友。)
2. 夜晚去廁所少咗。
3. 以前有晚上去廁所的習慣，練內丹功後沒有去廁所，睡得好咗，精神咗。
4. 口水方面，一段時間沒練內丹功以後，口水沒了，再練，口水也有了，再過幾天，愈練愈多，練多了，坐著也有口水。
5. 朝早練，個人冇乜嘢想，可以好放鬆咁練，效果好 D，口水多 D。當你可以全身放鬆去練，練完之後個人會精神 D。我試過練功時想著工作的事，咁就「大鑊」，練完好似冇練咁，所以個人一定要放鬆，精神一定要放好鬆，咁先至有效果。

6. 我覺得練內丹功可以拉到一定的經絡。我三月學的，當我第一日上課時，老師是一式跟一式的教，我學不了多少式時，我的頭開始痛，痛了一晚，夜晚黑慢慢開始鬆番，知道是正在拉鬆我的經絡，通完之後 D 位鬆咗，咁就無事。練練吓會覺得有 D 位會鬆咗，如果你是一向沒事的練，也是保健，其實 keep 住練，某一 D 經絡是會鬆的。
7. 我最大的得益：因為我有「主婦手」的問題，我練內丹功 2 星期之後，我的手好了九成，主婦手是不停脫皮，甚至損、流血，朋友介紹好多藥膏，塗咗都唔 work。咁冇辦法啦，如果睇 specialist 佢哋要我食類固醇，咁我就唔想食，我練咗內丹功之後最大的得益是我的主婦手好咗九成，我有睇中醫，中醫話主婦手其實是有諸內形諸外，可能你缺乏某一樣嘢，你個腎功能唔好，你 D 皮膚先至係咁，我洗頭要戴手套，洗碗什麼都要戴手套，但濕親水都唔會好。但這兩個星期起碼我的左手冇再脫皮，同埋覺得好咗。咁我就 keep 住一日練 2 次，有時就可以練到 3 次。(ISLT 提示：如果想得到效果就要留心啦！)我一起身，第一樣嘢乜都唔做就練功，然後才梳洗，跟住放工返嚟就即刻練功，如果可以的話，我睡前也會再練一次。(ISLT 提示：做任何事都要投資，你投資的便是時間。)
8. 我慢慢的練功覺得是一種享受，可以放鬆，腸胃好咗，去洗手間好咗，有一樣我本身沒留意，但聽到分享後就醒起，以前晚上要起身去洗手間，現在就不用了。
9. 我在好早之前學內丹功的，但懶，沒練功。練功之後個人精神咗，同埋工作緊張，經常打字，肩膀肌肉好硬，練內丹功以後肩膀鬆了，還有練內丹功可以幫助減壓，個人會有咁大壓力，雖然工作緊張，但個人感覺上都輕鬆 D，冇以前咁緊張。我早兩年生 BB，我問過可否繼續練功，是可以的我便繼續練，但就有練抖功，其他我都有練，練到我生 BB 嗰日，到我生 BB 嗰日我對腳都係冇腫，又有乜腰骨痛，可能同練內丹功有關係，D 人話生完後會腰骨痛，但我無，朋友都話我大肚得嚟好精神。雖然工作壓力好大，日頭一早起身要返工，放工有時都要 8、9 點先返到家，成 11 點先有得瞓，我有得瞓晏覺，冇得休息，但我捱到生，是內丹功幫到我。我去年學二步功，今年學埋三步功，二步功我覺得不是掌握得太好，同埋始終工作忙，屋企又多嘢做，所以練功只練得一次，我學埋三步功，希望可以多 D 時間練多 D。(ISLT 提示：多點出席健康營，內丹功法也會練得好些。)
10. 我發覺練功時個人要好靜，有日好凍，當我練到二步時，個人好暖。如果好靜咁練功，出嚟個效果是很不同的。思維好靜，做出嚟個效果更加好。



ISLT

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！