

【祝君健康】

中醫養生治未病

中醫重視治未病，認為任何疾病的發生都是由“未病”到“已病”，由“小病”到“大病”，它的發生發展都有一個過程，中醫“治未病”就是力圖在疾病未形成之時發現它，使它消失於無形。古代中國醫學典籍中有“上工治未病”之說，意思是真正高明的醫道境界是治病於未發之時，從而體現了“預防勝於治療”的思想。中醫認為疾病之發生基於“邪氣”，而“邪之所湊，其氣必虛”，就是說機體的免疫力低下，體質虛弱就容易得病，因此中醫重視養生來提高機體的抗病能力，防病於未發之時。

以下介紹中醫的養生原則：

1. 適應自然規律：自然界是人類賴以生存的環境，人與自然界息息相關，自然界的運動變化時刻在影響著人體，因此我們要順應四時的變化。例如在冬季注意防寒，夏季注意防暑，這樣便可以順應四季的氣候變化，以免生病。
2. 注意鍛煉身體：適度和持之以恆的身體鍛煉，可增強體質，調節人的精神，有助身心健康。運動種類方面，可因應自己的體能和興趣選擇，例如：中醫的傳統運動太極拳、八段錦等。
3. 講究健康飲食：首先葷蔬搭配得宜，保持營養均衡，宜多吃五谷食品，綠葉蔬菜，少吃辛辣厚膩之品，其次注意飲食衛生，如食物烹調前要洗淨，變質的食物不能吃；還要注意食物禁忌，例如：感冒不宜吃羊肉；同時亦要飲食有節，定時定量，不可偏食，如吃過多生冷寒涼食物，易損傷脾胃。
4. 重視精神調養：避免情緒波動，善於自我心理調節，去憂悲、防驚恐、和喜怒以消除不良情緒的影響，保持心情舒暢，精神愉快，要有樂觀積極的生活態度。例如：通過聽輕鬆的音樂有助精神的調養。
5. 增強抗病能力：增強抗病能力的方法，常用的有食療，如夏天煲綠豆湯可防暑、冬天煲羊肉湯可禦寒；也可適當進食保健中藥，如老人、大病後的人或產後婦女，可服補益的湯藥或膏方，固本培元，達到預防保健目的；還可通過推拿方法全身保健。
6. 預防傳染病：首先要遠離傳染病的源頭，例如：感冒流行的季節，盡量減少到人多和空氣污濁的地方。還可用中藥預防傳染病，但需在醫生的指導下進行。

中醫的養生措施可以調動人體潛在抗禦疾病的能力，以達到防患於未然的目的。

葉夏婷醫生

2008.8.23