

三軍總醫院 中醫部

Chinese Medical Department Tri-service General Hospital

中醫觀點道養生

中國醫學對於養生的重視，是眾所皆知的。而對於健康的要求，相對於西方醫學較注重形體運動健身的概念，中國醫學將人的組成分為「形」、「精」、「氣」、「神」四個層次，並主張追求從心靈到身體的合諧。

「形」包括所有外在形體，包括肌肉、血管、骨骼、內臟等等，看得到摸得到的身體；「精」則是體內精細物質，包括西方醫學所談的所有的營養素、水分、血液等，還包括了脂肪組織；「氣」則是經脈臟腑之間聯繫傳遞的能量；「神」則指人的心靈層次對於外在事物的價值觀、感受與反應的習慣等等。

中國醫學對於養生的觀點主要以「治未病」為主軸。根據每個人從小到大因不同的習慣所形成的體質傾向，並配合外界環境的變化，從「形」、「精」、「氣」、「神」等不同的層次予以調整或修正，以期達到身心平和的境界。

從「形」的方面比較類似現代社會提倡的運動健身，從「精」的方面則透過相關的食物或藥膳食補來進行，從「氣」的方面則有賴中醫師從藥物或針灸推拿按摩來調整患者能量的病理傾向，從「神」的方面則是重新調整對外界環境刺激的反射習慣，學習客觀的處理壓力並保持心情的穩定。其中又以「氣」、「神」的調整最為便捷，所謂「太上養神其次養形」就點出這個道理。

三軍總醫院中醫部提供

三總醫世代電子報 第 0046 期 2007 年 10 月 5 日

作者：中醫部