中醫的「氣」

 《氣的樂章》，王唯工著，大塊文化出版，2002。讀後摘要及心得報告3

 中國傳統文化一直以來都特別強調「氣」，並不只是在中醫的範疇裡說「氣」。很多方面都有與「氣」有關的詞語，例如：

在化學元素方面有：氧氣、氫氣……等

行為方面有：勇氣、義氣……等；

生理方面有：元氣、血氣、肝氣……等；

醫學方面有：燥氣、濕氣、腳氣……等；

心理方面有：正氣、邪氣、怒氣……等；

衛生方面有：濁氣、瘴氣、穢氣……等。

 以下為本書中對氣的相關解說摘錄：

* 要將「氣」從功能性定義去理解，如「肝氣」就是指增加肝功能的東西，「腎氣」就是增加腎功能的東西……等等。正如生物化學中叫作「酶」的東西，例如消化脂肪的稱為「脂肪酶」，消化蛋白質的稱作「蛋白酶」。
* 「氣」和「味」是不同的，所以五氣是五氣，五味是五味。「味」是屬於物的本質，是從材料來看的，例如各種營養物質，只有這些物質都在正確的位置上，經過「氣」去運轉，才能把功能發揮出來。
* 人體必需的氨基酸有23種，但植物中只有20種，如果吃純素就會少3種，因此出家人的「氣」修得很好，還是有可能生病，缺乏營養練氣是練不回來的。例如缺乏維他命A會造成夜盲，練氣練得再好再勤還是夜盲。吃素的人一定還要吃蛋和發酵的東西，如果連蛋也不吃，至少也要喝奶(牛、羊)、味噌湯及豆類食品以提供原料讓身體製造出來。若是五味不足的病補充營養即可。
* 人從胚胎開始直到發育出完整的生殖能力，既然都可以順利的成長，就表示基因上沒有大問題，後來會生病，是因為功能無法發揮、後天的循環障礙(如受傷)造成的。所以如果不是營養不足，就要從「氣」來處理。
* 傳統中醫講「氣」主要有四種：

元氣：又稱腎氣，是先天之氣，繫於「命門」，運行於三焦。

宗氣：出於胸中，是一身之氣運行輸佈的出發點，主管含有氧氣的血循環。

營氣：又稱陰氣，行於血脈之中，主管血液中養分的運輸。

衛氣：是宣發於脈外(在脈診上看不到)之氣，又稱陽氣，行於脈處散佈全身，為防禦外邪的抵抗力。

* 當人們在打太極拳或練氣功時，首先第一個要求就是要放鬆，太緊了共振頻率較高，就不容易達到共振狀態(得氣)。
* 古醫書中記載並畫出人有三百六十多個穴道、十二條經絡，這只是結果，應該不是一下子認出來的，但是經絡是怎麼找到的在古文獻中並無任何記載，至今仍是個謎，研發歷史已經失傳。
* 中醫比較強調外治(吃藥大部份是外治)，強調身上經絡穴道系統與內臟的關係，從體表的經絡上來治病，而不強調針對臟腑的直接內治(開刀就是內治)。
* 人體循環從好變成不好的時候，變化過程會從癢、酸、痛、麻、木分為五個階段。當使用針灸來調整循環的時候，該部位就可能從一個狀態跑到另一個狀態。麻、痛、癢的感覺是從神經來的，不能只是認為是針灸時的針感。
* 人有$α、β、γ……等由大到小的各種$神經，當缺氧時，最先不工作的神經一定是最小條的，接著才輪到愈來愈大條的神經。等到痛、癢的感覺都沒有了，運動神經還是會工作，因為要維持它的細胞膜電位最困難，因為它是由大條神經主管的，等到大條的也不動就表示相當嚴重了。在缺氧的狀態下，一定是小條的神經先開始失去功能，要從這個角度去想，才能想到事情的根本，光是考慮酸麻脹痛是無法解決問題的。
* 如果我們把手壓著，一會兒就會開始發麻，這不是壓到神經而是因為神經缺氧失去了功能。當我們麻的感覺在「跑」，可能只是缺氧的狀況在蔓延，跟「氣」不一定有必然的關係。中醫針灸時的酸麻脹感如果針對了，這些感覺應該循著經絡走。
* 當一個部位出問題時，一開始是有一點點癢，這就是缺氧的開始；再來會酸，缺氧更厲害了；再過來是痛，再惡化就麻，麻是比痛嚴重的；最後是木，又變成沒感覺了。有時醫生在在治病時一不小心往麻治，病人以會治好了，但實際上是循環更差。如果是從麻木往回治，剛開始會痛得要命，病人以為愈治愈嚴重，其實是因為循環變好，血回來了，神經受體的細胞膜電壓恢復，麻木的地方回到痛。酸痛貼布也是這個道理，哪裡酸痛就貼哪裡，本來酸痛的地方不摸不會痛，因為感覺已經麻木了。可是一貼上貼布患部就會被刺激，逐漸恢復血液的循環。
* 痛覺是我們身體的一種防禦功能，是一種警告系統，如果連痛的能力都沒有，麻煩就大了。
* 基因是包在細胞內的細胞核之中，臨床上有一些特殊案例可被治好，但並不是所有基因病都能治療或必須由基因治療。例如先天免疫不全，治療的方式是改善病人的循環，白血球就可以到處去以補部份的抗體不足，降低病人被感染的機率。
* 我們能長大成人，就應該不會有什麼嚴重的遺傳病，所以過了15歲才生病大多是後天的疾病。所以，如果一個成人本來沒有這種病，是因為身體變差了才有，就表示這不是遺傳的疾病。例如成年後得了糖尿病，就應該不是遺傳，而是沒有足夠的原料，製造不出足夠的胰島素，這可靠打針來提供，但胰島素結構不對就很有可能是遺傳因素造成的，但不會長大了才發病。(心得：為什麼會有家族性糖尿病？如果不是遺傳，就要從家族相同的飲食和生活習慣來解釋。)
* 很多練功的人練一練口水或眼淚變多，是什麼原因？口水變多是因為身體到唾液腺的循環變好，眼淚多也是因為到淚腺的循環變好了。
* 每一種病都有它的來源，中醫能處理的是後天的、氣血的問題。也就是說，只有疾病是因為身上某些細胞缺氧造成沒有功能而不是缺乏某段基因的時候，我們才有辦法治。
* 中醫治療疾病也是有一定極限的，例如糖尿病如果打胰島素已超過二、三年就無法治了，因為循環不良的時間太久，胰臟中的胰島小體沒有了，循環再好也治不了。
* 我們很難證明高血壓的遺傳性因果，高血壓也不是因為身體裡少了某些東西，只要由外界打進去就會改善，所以不應是遺傳造成的---至少不是少數基因直接造成的。
* 心臟每一次搏動就是打出一個脈衝，它是各個經絡的頻率(即諧波)都有，只是比重不同，調整心臟基本搏動，就可以調整各個頻率的分量組成。
* 心臟打出的脈衝進到主動脈後產生血壓波，它的各個頻率特性才產生。在往下游動脈傳播時，它的頻率特性會慢慢改變。
* 動脈和靜脈是相伴而生的，動脈脈動拍打時也會壓縮靜脈，再配合靜脈瓣使血液回流。靜脈位在身體的表側，血壓較低，它有保護內側高血壓動脈的作用，降低受傷大量出血的風險。
* 中醫所謂的「心腎不交」就是指心臟的血液回流不足，致心室充血不足，就無法完整的心臟收縮，正如沒有拉滿的弓箭就射不遠。腎氣虛最好的辦法就是「多走路」，腎氣回來心腎不交就解決了。
* 中醫的「心火旺」就是腎氣不足時靜脈回流不足，心臟就算很努力的打，氣血還是不足，等於做虛功。
* 心臟與血管的共振，基本上不是能量的傳遞，器官本身就能接收共振能量，是不需要消耗額外能量來克服血管的阻力或其他非共振部位的阻力。器官內需要的能量，是用來維持細胞膜的電位，使血管保持彈性。
* 發電系統的用電效率，即發出來的電有多少是真正用掉的比率，台電大約是37~38%，日本是42~43%，滿足用電需求，除了增加發電量以外，提高用電效率也是一個辦法。供血系統也是同樣的道理。同理，心臟產生的能量是否能夠有效輸送血液到全身，是研究循環問題的重點。如果有身體的哪個組織能量不夠，有三個對策：一個是增加壓力(血壓)，一個是降低需求(減重)、還有一個是改善輸送效率。如果問題是出在傳輸效率或經絡不通，治好受的傷或經絡上的障礙，應該是更適當的治療方式。供血不足，組織就會受損，時間長了就會死亡，我們可以供水的觀念來理解，缺水的地方很難生存，長期缺水或斷供，就只有等死！