健康與養生

《氣的樂章》，王唯工著，大塊文化出版，2002。讀後摘要及心得報告10

以下是以共振循環理論為基礎，對於健康與日常養生的運用提供一些獨特的觀點，供大家參考。

* 中醫的針灸、推拿、刮痧……等屬於外治的多、內治的少，因為經絡為基礎的醫理比較容易處理外治。我們大部份的疾病及外傷，都是從外往內走，很少是內因的。內臟的問題多是從外面來的，所以治肺病並不是直接治肺，而是通過治肺的經絡及肌肉來治，治肝病也不是直接治肝……，是去外邪。
* 「過敏」是因為反應過度。反應過度有二個原因：一個是反應不好，也就是說剛開始外來物少時不反應，等多了就一下子反應過度，這是虛的；還有一種就是外來物來了就過度反應，這是實的，比較不容易根治，但可以設法減輕症狀。這二者在脈上表現是不一樣的，可以根據第五、六、九諧波能量正負來判定。紅斑性狼瘡是自體免度的過度反應，這就很難根治了。
* 胸式呼吸可以幫忙把血擠出來，腹式呼吸則靜脈回流比較好，因此會補腎。所以最好全面呼吸，只要好好深呼吸，對心臟都不錯。
* 練氣功的人可以控制自己的血管和器官彈性，刻意的把「氣」調來調去的屬外功，不刻意把氣調到哪兒的屬於內功，而內功要比外功好。因為身上的血只有那麼多，把氣引到某處增加供血，一定有更多地方的血被擠掉了，所以不見得對身體是好的。
* 經絡循環理論認為可以利用共振原理來改變供血配比，但原則是心臟要好，要在循環剛開始運轉不靈的時候治，嚴重了就來不及了。西醫則是要等到病重了才知道該怎麼辦，不嚴重時不是不知道就是不會治。所以，西醫是治人不死的學問，中醫是讓人活得快樂的學問。
* 為什麼一吹風就馬上流鼻涕、打噴嚏？病菌感染的速度真的那麼快嗎？其實是因為原本鼻子和喉嚨就有病菌，冷風一吹，細胞變硬，共振變壞，整個經絡的血循環受影響，病菌才可以馬上活躍起來。一些得道之人為何能死後肉身不壞，可能因為生前身體乾淨無菌，所以才能死後只脫水不腐敗。
* 人的脊椎骨一定要正，一彎就會壓到大動脈，振動就不順了，壓到不同的位置就產生不同的病。脊椎旁邊都是交感和副交感的神經節，壓到沒血就像電腦沒電一樣，沒有能力掌控，供不到血的器官就不正常了，引發內臟病變。這就是治內臟的病要從背上下手的原因。
* 大部份中醫所稱的實證(功能性)大多還是虛症(循環受阻等)造成的，幾乎沒有真正的實證，必需要仔細推敲辯證。例如高血壓看起來很像實症，實際上還是虛症。
* 高頻的屬於「陽」，也就是振動比較快的、穴道組織比較緊的、自然頻率比較高的；低頻的屬於「陰」，就是比較軟的、穴道組織比較鬆的、振動比較慢的、自然頻率比較低的。人體的前面是陰面，自己拍拍看就可知道前面比較軟，所以穴道點的位置距離較大，穴道也很大，扎針時位置差一點也沒關係。可是背後就很硬，這些硬的經絡，穴道相對比較密，波長比較短。
* 把肌肉練得愈發達並不會因此更健康，因為會造成心肺過度負擔。人體最大的骨頭就是脊椎，它一定要正，如果歪了，歪在哪裡，相關的內臟就衰弱。脈診時，左手可看到左邊內臟，右手可看到右邊內臟，通常約70%的男性左邊女性右邊容易生病，中風的男性多是左邊、女性多是右邊。
* 鼻子的病很難治難斷根，因為鼻子是太多經絡的交會口，任一條有問題鼻子就會出毛病。痔瘡也是大多數人會有，差別只是輕重的不同，因為肛門是關口，經過的經絡也很多。這些地方原本就菌多且伺機而動。
* 偏頭痛是腦的一邊循環不好，失眠、多夢、青春痘、甚至高血壓大多是頭上的循環不好，只要把腦循環改善就治好了。因為腦循環不好、缺氧缺血，而睡覺時呼吸淺，肺活量下降，氧氣交換更差，腦缺氧到受不了，生理反應的本能是不讓人睡沉，因為醒著才能多吸一點氧，所以會失眠。這樣的人到了高海拔氧氣含量比較低的地方就更容易受不了。
* 治病或保健有二大重點：
1. 姿勢要正，讓每根骨頭都在對的位置。
2. 心情要放鬆，讓每根神經都在最低能量的狀態。

生病是因為循環堵住了，越堵越嚴重，內臟和組織就會壞掉。推拿可以改善循環，推拿的手法有幾百種，基本邏輯是把阻塞推走，同時給一個共振，把新血引進來。西醫的開刀也是打通堵塞，但如果留下疤痕，有可能造成新的瘀塞。以剖腹產為例，以前是橫切(肌肉容易長回來)現在又改直切，因為直切的癒後比較好。其實橫切會把經絡切斷，當然癒後會不佳。

* 讀古書，不能盲目的背口訣，要懂了以後再背，口訣是幫忙記憶的。古人說：冬補腎、夏補肝、春補脾、秋補肺，還有冬病夏治……等等其背後都有一定的循環理論邏輯，詳細說明請參考原著。
* 中西藥可以合用嗎？在台灣是不行的，但大陸卻合用得很好。為什麼台灣不可以，其實是利益的糾葛，如果中醫不可以開西藥，那西醫當然也不可以開中藥了。西藥的抗生素殺菌力一級棒，是任何中藥無法比擬的，可是如果血循環不好，送不到該去的地方不是事倍功半嗎，還增加了肝腎的負擔，久了難免會中毒。
* 西醫的循環理論不精確，不知道怎麼治循環病。而改善循環才是治療的根本。不管治什麼病，血循環調好了，再配對的藥(中西藥均可)就會有功效。當然，誤下中藥也會有害，還好中藥誤下的機率要比西藥少很多，錯了也大多在身體生理可自行調控的範圍，副作用少了很多。有毒性的、藥性強烈的中藥也應儘量避免，否則還是會吃死人。
* 治病應內外兼治，裡面靠藥外面就直接做物理治療。針灸、推拿、按摩、抜罐、整脊……都是物理治療。只靠心臟能量自療，效果比較慢，心臟本身只有1.7瓦的能量，如果用手去捏，輕易就可達到2、3瓦，或許立刻就能打通血路，所以當堵塞嚴重時，還是要靠外力幫忙效果較好。