

养生=进补吗？

文：张志豪

（2017年5月）

什么是养生？

当我们跟年长的亲友或病人聊天时，经常可以听到他们好心地提醒我们说：“年少不养生，年老养医生”。对一些年轻人来说可能只当他们开玩笑，可这往往是许多年长者的经验之谈、肺腑之言。那到底什么是养生？养生应该何时做起？是当你觉得身体出了问题才寻求治疗？还是人一生出来就该开始？应该从何做起？

养生原本是道家通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。而现代养生泛指对人体进行调养，以保持生命健康活力。对大部分的年迈者而言，养生就是希望能减缓身体自然的退化现象，提高生活素质。

养生 = 进补？

“医师，我应该吃些什么补药？”“你觉得我需要买这个保健品吗？”我相信这些问题对许多医师来说在临床上常常都会听到。那养生就是单纯的喝点人参汤，吃点冬虫夏草吗？养，指的是调养，而不是单单的“补”。有些人误以为养就等于补；或听到别人说某某食品对身体有好处，就一味服用那些营养食品和补品，其实这种想法和做法都是错误的。人参确实能大补元气，补脾益肺，生津益智，但并不是每个人都适合服用，补法只不过是养生的一小部分而已。我认为养生者必须纠正原来错误的养生观念，补充原来没有的养生观念，在正确观念的指导下进行养生实践。唯有这样，才能正真达到养生的目的，而不致于弄巧反拙。

中医是如何看待养生？

中医养生，就是透过传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，有科学性的对人体进行调养，防治疾病，延年益寿。中医养生遵循“因人、因地、因时”的理论，就是养生必须按照个人的体质与当前状况，所住的地点环境，以及随着季节气候变化而调整。比如说，有的人属阳虚体质，经常都会怕冷，手脚欠温，容易疲倦；有的人属阴虚体质，经常觉得口燥咽干，手足掌心发热，或夜里睡觉时易出汗；所以应按照个人身体情况差异进行调养，不可一概而论。养生当然也不能忽略的我们居住的环境与气候。大热天可以多食清凉解暑的食品，如：绿豆、冬瓜等；下雨天或大冷天则可以多食温热的食品，如，生姜，胡椒等；而像新加坡湿热并重的环境则可多服用清热祛湿的食品，如：薏米，芡实，冬瓜皮等。

中医理论很讲究整体观，认为人体是由许多脏腑功能结合的一个统一机体。人体里的各个五脏六腑，气血运行，阴阳协调都有着密切的关系，其中一方面出了问题都会对整个身体有一定影响。因此，养生也应该以一个整体的观念，从生活的各个方面进

行调节。养生就该从最基本的起居饮食、情志调摄、适量运动等做起。

万事贵于平衡

中医奠基之作——《黄帝内经》有云：“阴平阳秘，精神乃治”。这句话是指当人体里阴阳平衡时，身体精神便不会出现任何问题。我们也可以从此理解为万事都应取之平衡，养生也不例外。饮食营养应该均衡，无论是盲目进补，或是过度节食，只会对身体有害而无益处。起居要有节制，尽量达到“天睡我睡，天醒我醒”，无必要的熬夜、日夜颠倒，只会打乱人体自然的生活节奏。在现代紧张的生活方式里，情志调节更为重要的一环。除了我们本身要学会如何控制我们的情绪与压力，适量的运动也能帮助我们气血运行，让身体自然的释放多巴胺（快乐荷尔蒙），放松心情。

总而言之，在这资讯爆炸的年代里，我们千万不可轻信互联网上许多未得到证实的资讯，就将它实验在自己身上。如果我们对某食品或药品有任何疑问或不解，应向正规有执照的医师询问。

（本文由裕廊分所张志豪医师提供）