

---

## 第六章 流傳中國的健康輔助方法

### 流傳中國的健康輔助方法

中國有五千多年的文明歷史，中國人發明了豐富而有效的民間保健方法，如太極拳及氣功等。

這些方法的特點都是：只要您每天堅持鍛煉，就能收到很有幫助的保健效果，是屬於自然的、自我提高身體抵抗力的方法，對身體無毒、無副作用，所以能流傳至今，並不斷發展。

根據中醫的理論，一切病的根本原因是：“邪（病）之所湊，其氣必虛”的“內虛”——即身體氣血兩虛，陰陽不和，臟腑功能失調而漸漸致使氣血通道的經絡阻塞，氣滯血瘀，熱毒內蘊、痰結濕聚，最後成為疾病。

這種運動的方法可以幫助疏通經路，平衡陰陽，增強臟腑功能，明顯提高身體的免疫力，能預防疾病、幫助病者漸漸改善健康。

中醫理論指出：人的情緒會直接影響健康，應該盡量避免“七情”的干擾，“喜、怒、憂、思、悲、恐、驚”。如過度的驚恐或狂喜，可使心神不安，出現心悸、失眠、煩燥，甚至精神失常。

過度的郁怒可使肝失疏滯，出現脅肋脹痛、月經不調、精神抑郁、急燥易怒，甚至會嚴重影響藏血功能，發生出血；過度的悲憂與思慮，可使脾胃運化不健，出現食慾不振，食後飽脹。

一個人應有平穩、樂觀而又堅強的情緒，盡量避免不良的情緒，對健康是非常有利的。

萬一得了病，更應開朗、樂觀面對現實，採取積極的態度，努力配合醫生的治療。中醫理論又指出：外傷六淫（風、寒、暑、濕、燥、熱（火濕）以及飲食不當，也會使人致病。所以，除了有適當的好的運動方法，我們還要求有好的飲食療法和順應天時地理的變化。

美國防癌協會讚同中醫所提倡的理論：經過運動、適當的飲食、積極的人生觀及協調的生活來更好的幫助癌症病人面對疾病及治療過程，但運動時，最好與親友或別人一起做，並要注意按照自己的體力及速度以免疲勞過度而傷害自己。