

大林

二月二十四日、二十六日

中醫教降脂及氣功 恢復好體態

根據衛生福利部國民健康署「國人於春節期間體重控制調查」結果發現，有六成三的民眾過年期間不會特別注意自己體重，有近四成一的民眾過年期間體重平均增加一點七公斤。

大林慈濟醫院中醫部何怡慧分享，中藥降脂的原理為抑制脂肪在腸道內吸收、加速脂肪氧化、減少脂肪在體內的儲存。可取荷葉、陳皮、山楂、決明子、茯苓、蒼朮、紫蘇各三錢，將一千毫升的水煮開，加入藥材煮二十至三十分鐘，煎煮後當茶喝或入料理，有消食、化積、健胃、除脹滿、除油膩、分解脂肪及幫助代謝的功效。

再搭配穴位按摩，穴位「豐隆」穴，位於足部小腿中點，膝蓋骨外側陷下處，與外腳踝連線的中點，是調理脾胃的常用穴位，多按摩，可刺激氣血循環、強健腸胃，還能緩解便秘、消除水腫及肥胖。

《四總穴歌》口訣「肚腹三里留」，是用來治療肚腹、脾胃方面的問題，因脾胃是氣血生化之源，營養要靠脾胃來吸收。何怡慧表示，號稱人體保健第一要穴的「足三里」，位於膝蓋外側下方三吋，距脛骨前緣一橫指（中指）的位

置，以按壓或艾灸「足三里」穴治療，強壯脾胃及改善體能。

「陽陵泉」穴為筋之會，何怡慧建議按壓「陽陵泉」穴，對抽筋、筋骨僵硬、痠痛、便秘等有特效，其位於膝蓋斜下方，小腿外側之腓骨小頭稍前凹陷中。

何怡慧醫師提醒，儘管中醫能幫助減脂，但最重要的是平常要控制飲食，減少油膩和甜食，多吃天然、富含纖維質的食物，少用加工品，以蔬食代替葷食。均衡飲食和適度運動才能保持健康。

中醫養生氣功 迎接新年好元氣

二十六日，何怡慧醫師推薦大家一套簡單易學的中醫養生功「導引術」，可減緩痠痛、改善失眠，讓腦力、精神平衡，以飽滿的元氣迎接新年新挑戰。

何怡慧說，過年前有多位失眠、壓力大、筋骨痠痛來求診的病人，除了給予中藥及針灸治療外，建議他們每



取荷葉、陳皮、山楂、決明子、茯苓、蒼朮、紫蘇各三錢，煎煮後當茶喝或入料理，有消食、健胃等多項功效。



何怡慧醫師示範「導引術」，以肢體運動，搭配呼吸、吐納的養生氣功。

天練習「導引」術。她發現病人在練習後，情緒壓力、筋骨痠痛、睡眠品質都獲得改善。

「導引術」是以肢體運動，搭配呼吸、吐納的養生方式，源於上古的舞蹈動作。有名的五禽戲、八段錦都是導引術的一種，它是中國古代預防醫學與復健醫學的總結，可視為日常鍛鍊的一部分。

這套功法強調動作、呼吸和意念三者緊密結合，達到精神內守、形意相隨、內外合一的境界；在形體動作上，以脊椎帶動四肢、軀幹，做出全方位運動，對改善各肌肉關節的柔韌性、耐久力和靈活度，以及提高人體穩定

性均有幫助。運用意念按照人體經脈氣血的運行方向進行動作疏導，有利經脈氣血通暢。呼吸方面則以人體自然呼吸、腹式呼吸為主，是西方醫療健身體操的重要源頭。

導引術是將雙腳內側緣平行與肩同寬，雙膝微曲放鬆，眼睛目視前方，動作、呼吸、意念隨著口訣擺動，雙手擺向前、後、左右、上、下、右上、左上，每個動作從十秒鐘開始，慢慢增加到二十秒、三十秒，每天練習一至兩次。

何怡慧醫師建議，應用「導引術」，每日練習三十分鐘，可讓肌肉、筋骨及平衡感改善，減少跌倒意外的發生，讓人充滿元氣。（文、攝影／張菊芬）