

新人類的養生哲學觀念—— 中醫養生健康哲學

◎長庚醫院中醫內科主任 楊賢鴻

中醫養生的新觀念

現代人普遍處於忙碌緊張的生活中，來自工作上或是生活上過度的精神壓力導致許多民眾身心俱疲。身體上因而出現許多不舒服的徵兆，包括：情緒低落、頭暈、胸悶、頸背僵硬、腰酸背痛、耳鳴、注意力不集中、記憶力減退，甚而會影響睡眠等諸多症狀。這些症狀在現代醫學上雖未達到疾病的程度，但是累積的壓力卻常造成生活及工作上的困擾。許多民眾因而尋求健身房運動或是SPA療法，目的就是希望回復健康的心靈及工作的原動力。然而不是每個人都能成功的達到目的。歸根究底就是無法對自己的體質有所了解，以及選擇了不當的舒壓方式所致。

傳統中醫藥數千年來對疾病的治療觀念與原則自成一格，且有別於西方醫學。當西方醫學在強調以病源、微生物為主的探究及治療時，中醫藥則以預防保健勝於疾病治療的觀念為主軸。在這種觀念的延續下，使得中醫「養生」的觀念逐漸發展成獨特的醫療養生保健哲學。

中醫養生的內容範圍極廣，包括藥物內服、藥膳使用、藥浴浸泡、音樂治

療及推拿按摩等。這些養生方法的特性在於事先針對不同對象的特殊體質來設計療程。中醫認為人的體質因先天條件及後天環境影響，而可呈現出不同的體徵，有些人比較怕冷，手腳常冷冰冰的，體力上也相對較差，因此中醫會將之歸類於寒象的體質，反之有些民眾容易口乾燥，並伴有口瘡、便秘等不適體徵時，中醫認為是熱象體質所致，因此針對每人的不同條件，其養生處方也應完全不同才能合乎正確的養生法則，此特點有別於市面上的精油舒壓，市面上的精油舒壓法即使面對不同體質的客戶仍然是以同一種治療處方為客戶服務，也因此常常無法達到預定的效果。

長庚醫院中醫部有鑒於大多數民眾對正確的養生方法有極度的需求。因此斥資成立全球首創結合中醫藥養生專業與芳香精油治療的中醫健康中心。在本中心，先由中醫師親自進行中醫診察以了解客戶的個人氣血虛實及健康狀態，除了給予日常養生的指導外，再針對個人體質給予特殊養生療程處方，同時配合西方芳香精油及中醫推拿按摩來紓解個人的壓力，及強化個人的健康。

健康的觀念——您是否健康？

談到健康，許多人以為只要接受健康檢查抽血數據正常就代表沒事？當您時常感覺到胸悶、心悸、頸部僵硬、頭部暈重、腰背酸痛及睡眠品質不佳時，您的健康可能即將亮起紅燈。只有及時且適時的改善這些令人不舒服的症狀才能保有健康的身心及好的生活品質。

中醫健康中心的精神

長庚醫院中醫健康中心引進歐洲 medical SPA（醫學結合 SPA 療法）的精神，並融入中醫養生保健的精髓，以特有中醫體質辨症來分析民眾的體質，了解民眾需求，再以個人專屬的中醫養生特定處方，藉由中醫芳療師的經絡導引手法，讓民眾接觸到與眾不同的 SPA 療法。由於每一個療程均是在醫師診察下給予特別的養生處方，因此此種療法更能矯正身心體力的失衡，使失衡的心靈與生命力能夠重新洗鍊及再出發。

中醫健康中心的養生流程簡介

首部曲：

有鑑於許多民眾在接觸芳香精油治療時，大多不了解自己的體質及所接觸的治療內容，長庚中醫健康中心在進行每個療程之前，均由中醫醫院主治醫師親自為民眾診視，先了解民眾的體質及身體狀況，再給予貼切的個人養生處方調理，而非一視同仁給予相同的治療處方，其目的就是希望每位民眾能夠得到真正對自己有幫助的養生治療。

二部曲：

許多民眾認為只要接受按摩放鬆肌肉，就可以緩解日常生活中不適症狀，然而往往越治療越不舒服，其原因是，每位民所需的舒壓鬆筋部位不盡相同，而按摩的手法跟力道也不盡相同，常常

看到許多民眾因過度工作勞倦致肩頸慢性肌腱炎，然而卻因接受重壓手法按摩，更造成局部組織的二次傷害，因此為避免類似不正確的處置，本中心醫師會針對每位客戶的不適症狀，分別給予不同的精油配方（中藥精油或西方歐洲精油），依照身心狀況選取適當的精油處方，除發揮精油本身之藥理特性外，還能透過散發出來的馨香，讓您得以充分放鬆情緒。同時在具有護理專業的芳療師搭配傳統中醫的經絡調理手法來調整經絡氣血，以達到真正的養生治療。

三部曲：

傳統的中醫養生治療並不侷限於類似西方的舒壓按摩，中醫常常借用中藥薰蒸及中藥藥浴來改善末梢血液循環，及鬆弛筋骨，因此藥浴及薰蒸的中藥材常以活血化瘀通絡中藥材如：當歸、丹參、地骨皮、桑枝、威靈仙來搭配，由於藥浴及薰蒸內含中藥，因此有別於一般的熱水浴及三溫暖蒸氣浴，可因中藥之藥效來達到較好的促進末梢血液循環，鬆弛筋骨及減緩慢性肌腱炎的不適感。至於以中醫陰陽五行理論為出發的五行音樂治療，則有助於緩解因壓力造成的情緒抑鬱，因此中醫健康中心的治療目標是希望以結合式的養生套餐搭配健康中心的傳統典雅內裝，讓民眾在接受養生調理時，能達到從內在心靈到外在體質的全面性解脫。

隨著時代的進步，養生法則也不應一成不變，善用具有傳歷史精髓且年代久遠的中醫養生哲學，並結合西方精油芳療及 SPA 水療，再以中醫的體質辨症方法，依個人體質的差異及不同需求，給予每位民眾特有的養生處方及治療療程，如此較能有效的改善身體狀況及生活品質，此種療法將對現代的養生保健觀念開啟了一扇全新的視窗。☺

