

自癒力③ 自己的健康自己救

祛三斜 自癒力最高明

圖、文／白雁老師

僵硬痠痛 會要人命

少動不通 氣偏堵

顧名思義，氣堵就是氣脈堵塞住了。氣血行走於經絡，經絡是氣血運行的重要通道，連接著五臟六腑，可以把它想像成人體裡的一條快速道路，能將養分有效又快速的送達全身。如果這條快速道路塞車了，氣血運行受阻，不是亂竄亂行，就是堵在一處打結了，當身體正氣往氣堵偏斜，原本暢通的變不通，大小毛病都來了。

白雁老師指出，氣堵會讓人筋骨僵硬、循環不好，接著出現各式各樣的痠痛和疼痛，所謂「痛則不通，通則不痛」就是這個道理。身體運送養分的氣路堵塞了，營養就無法有效的被身體吸收，於是又會引發局部脹痛、脹悶感、呼吸不順暢、便秘脹氣、頭腦發脹、煩躁憂鬱、睡不穩、夜夢多等問題。

不要小看痠痛僵硬的毛病，醫學研究發現，壓力大的上班族罹患致命的心臟病機率比一般人高出二五%；死於中風的機率更多出五〇%，都跟肩背僵硬痠痛、脊椎側彎、腰無力、聽力、視力減退、頭痛頭昏等有關連。



健康活 輕鬆動

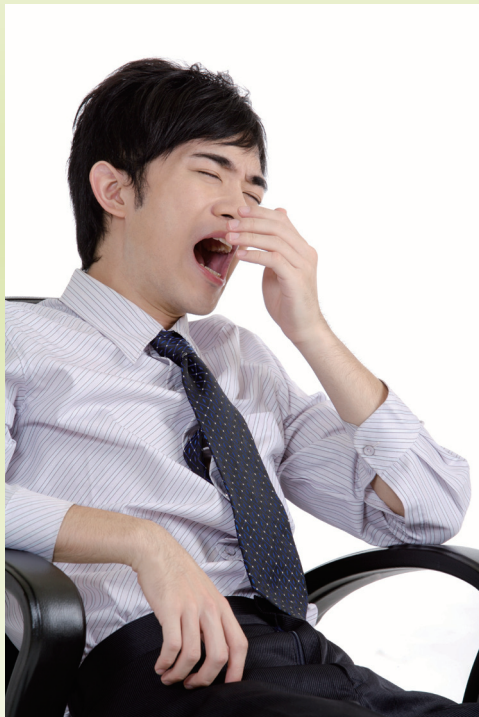
運動量太少，是形成氣堵的主要原因；再加上長期坐、臥、站，導致全身經脈不順，四肢氣血運行不暢，自然會演變成僵硬痠痛。古人說：「流水不腐，戶樞不蠹」，意思就是經常流動的水不易腐壞，經常活動的門軸也不易被蟲咬。人體也是一樣，不常活動，氣血循環會變差，不但容易孳生細菌，還會產生細胞病變；關節不活動，就會少了潤滑，更容易產生沾黏、老化、退化等問題，所以說人要活得健康、活得長壽，就要經常運動。

白雁老師另外補充說，中國人常講：「心平才能氣和」，心平氣和了，好運自然來。心平是道家回春功中的一個重要訓練，有助混亂的意念安靜下來，並讓呼吸順暢，心情放鬆，全身肌肉不緊張，人體血液循環狀況較好，就不會有氣堵或痠痛問題。所以心平之後就能得到「氣和」的效果，失眠、壓力、緊張等問題改善了，也能穩定血壓，控制血糖。

所以當你又感到肩背痠痛的時候，快來練氣舒壓吧！請站起來，左腳向前一小步，重心在左腳兩手高舉過頭，快速顫掌三〇秒；左腳收回換右腳在前，兩手顫掌三〇秒，左右伸展三回合，就能有效疏通經絡，讓身體循環更好，消除壓力，改善緊張、僵硬、痠痛問題。

垃圾囤積 慢性中毒 老廢不出 氣偏濁

想像一下，在你開車行經的道路上，如果到處都是垃圾，臭氣沖天，而且為了閃避還必須不斷繞路行駛，這樣還能順利行車嗎？再舉個例子，一個房間如果空氣不流通，不但廢氣排不出去，新鮮空氣也進不來，濁氣累積讓污染愈變愈嚴重，長期待在這樣的房間裡，人不想生病都難。



人體第二種氣的不調和，就是所謂的「氣濁」問題，指的就是氣的不流通。人體的新陳代謝功能，每天都產生很多的濁氣和濁物，如大小便、汗液、眼淚、鼻涕、痰液、女性分泌物、屁、嗝、耳屎及鼻屎等。如果身體大掃除的能力低落，濁氣、濁物無法按期排出，就會殘留在體內，而身體一而再地反覆循環吸收，我們體內的氣就會越來越污濁。

身體的排濁能力減低時，也會阻擋好氣的產生；當遇到濕氣、寒氣、暑氣等外邪侵入時，身體無法及時調和及適應，

又會產生更多濁氣。此時如果再伴隨著「氣堵」的現象出現，又更加阻礙了身體的代謝及循環，使身體長時間處於半中毒的「自毒」狀態。

烏煙瘴氣使人病

體內氣濁，會使皮膚乾澀、鬆弛、失去光澤，產生黑斑；有些人宿便嚴重的話，甚至會影響體型，讓脂肪囤積。當身體的老廢垃圾堆積如山，就是快速道路也一樣通行困難，人體充滿了烏煙瘴氣，還會步步進逼扼殺好氣，使濁氣的勢力範圍大增，原本無形的氣，最後都變成有形的病，人也從健康偏斜到生病的狀態。

很多人運動不足，平時養生又不夠，每天睡起來還是覺得頭腦昏沈、沒有睡飽，這些都表示元氣混亂，循環不好，身體倒垃圾的能力很差，濁氣排不出體外，氣就不能清爽。

每日練氣功的目的之一，在刺激毛孔、淋巴和內分泌等排毒管道，使身體排便、汗、淚、涕、痰等排泄順暢，就是在清除身體濁氣，強化身體代謝能力。血液循環改善了，氣通順從頭往下沉，可改善頭昏沉、頭脹痛、肩頸痠痛等氣堵和氣濁問題，帶來一整天精力旺盛，體力充足。

虛胖無力 活的沒勁

元氣不足 氣偏弱

再說一條快速道路在一開始施工時，就碰上道路工程偷工減料的違法情事，之後又不注重維修保養，很快的路面上就會到處都是坑坑疤疤的窟窿，稍微超載或車流過多時，就容易發生道路塌垮的危險，而周邊的城市也可能被牽連，立即

陷入生活癱瘓、聯外交通斷絕的困境。

人體第三種氣的不調和，就是所謂的「氣弱」問題，指的就是元氣虛弱，導致氣血生成不足，體內能量也下滑，人會經常處於氣弱、疲乏、無力的感覺中。氣虛時，人體免疫功能也會低落，難以抵禦外邪的侵入，並容易受四季「四氣」的變化影響，簡單來講，身體的適應力、抵抗力與自癒力都會相對低落。

造成氣虛的原因很多，從先天的不足，到後天的勞損過度，像是營養不均衡、長期疲倦過度或運動不足、衰老、久病、失眠，還有容易緊張的人，都是最可能產生氣弱問題的一群人。

少能量 氣化能力弱

人體能量不足，把外來食物轉換成身體營養的「氣化」能力就不夠，多餘的熱量便開始囤積，所以氣虛的人最容易虛



腫、虛胖，例如大腿腫胖、小腹突出、臉頰下垂、胸部變形等。另一個特色，就是容易覺得累，經常感到疲倦無力、精神不濟、情緒低落，做人做事都提不起勁、對性生活失去興趣。反映到女性的生理問題，多會有冬天手冰腳冷、月經不調或痛經；男性則經常感覺腰痠腳軟、懶動或有陽痿、早泄等毛病。

有什麼方法可以

改善「氣虛」體質呢？白雁老師建議，氣虛最需要補氣，只有靠自身調養氣血，從根本著手才能有效解決。你可以這樣做，每天早上起床後先坐在床上，將雙手高舉在頭頂，身體先左右輕鬆擺動，擺動時從腰部開始用力，慢慢延伸到肩頸部也開始左右擺動，同時做深呼吸十八次，這麼簡單的補氣法，卻能使元氣快速充電，上班上課都能頭腦清晰，體力充沛。

白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。

