

氣虛最難醫 貧陽病 補氣最對症

圖文／白雁老師

沒錢多煩惱，有錢也有困擾。就像現代人生活變

得舒適富裕了，卻也衍生出很多文明病，包括胃病、過敏、肥胖、糖尿病、高血壓、肝腎功能異常以及癌症等，人三天兩頭往醫院跑，想要「無疾而終」都不容易。

隨著現代醫學的進步，也破解出這些文明病的成因，其實都是跟長期生活習慣息息相關，所以我們也叫它生活習慣病。這些生活習慣病，總是在人們不注意時悄悄上門，卻不是毫無預警的，畢竟在疾病具體成形之前，身體老早現出端倪，像是腰痠背痛、便秘、失眠、各種疼痛，甚至是免疫功能或新陳代謝失調所引起的症狀，卻往往因為長期的忽視，讓這些症狀從輕微到不斷加重，最後演變成慢性病，甚至是癌症的溫床。



一旦罹病，就意味著要長期與疾病共生，治療期長又痛苦，而且難以痊癒、死亡率極高，我們追求自主生命的目的，就是不要讓自己走到重病這一步。那麼，趕在疾病形成之前，如果能夠在苗頭初顯時，就將星星之火撲滅，便是最好的防範於未然之道。

現代人吃得多卻動得少，如果長期不運動、不保養，人就容易變老、變硬、變虛弱。很多人早上爬不起來，下午特別疲倦無力，晚上又不容易睡著；到了冬天，總是手冷腳冷，西醫靠檢查可發現貧血，包括血小板低、

血液黏稠、紅血球瘦小，從氣學角度來看，這些症狀都是典型的貧陽表現。

貧陽病和元氣不足有關，特別是現代人八〇%以上都顯得陽氣不足，一旦人體陽氣不夠，就像冬天溫度低，太陽不夠強，人就會手脚冰冷，打起精神一樣。當一個人氣虛，體內能量缺乏，就容易有貧陽症，最明顯的特徵是：疲倦、懶動、全身筋骨僵硬、血液循環不良、睡眠品質不好、缺乏活力、體力不濟、吃得少但很容易發胖、婦科問題、男性功能障礙等。

白雁老師強調：「十個女人九個虛，女人氣虛要靠氣醫」。不僅是女人，男女的氣虛都不容忽視，儘管這些



疑難雜症 醫藥難解

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。



累過頭 情緒低氣壓

唐如玫是一名中學教師，她形容剛畢業開始教書的自己熱情有衝勁，每天早上都迫不及待衝到學校，精力充沛陪學生玩一天都沒問題，陪伴學生

看似不痛不癢的問題，在醫生眼裡根本不是病，卻讓你覺得「性」趣缺缺，活得吃力，永遠覺得虛弱、疲乏、無力，更會讓美麗光彩提早褪色。

學習成長讓她很快樂。但是兩三年後，早上起床沒精神，到學校沒笑容，連學生都能感受到低氣壓，早自修總是特別安靜。長期疲累高壓的工作，每天需要吃藥才能入睡，總是手腳冰冷，婦科問題一直困擾著她。二十幾歲就因為子宮肌瘤開過刀，沒想到三十二歲又發現卵巢長了水瘤，對她又是一個晴天霹靂！

就以唐如玫的情況來說，她自己都沒察覺健康出了狀況，學生也不知道老師因身體不適而苦著一張臉，因為很多小毛病都是長期工作習慣累積而來。像是一整天講課，喉嚨經常紅腫痛；長期高舉手臂寫板書，造成肩膀、上臂、手腕疼痛；避免不了吸入粉筆灰，支氣管和肺功能變弱；久站導致靜脈曲張、足底筋膜炎；吃飯匆促緊張，易患胃潰瘍；抓緊課後時間打電腦備課，久坐利用眼過度都在危害健康。

先天不足、後天失調與勞損都會造成氣虛，而長期氣虛會形成虛弱體質，氣血不足，推動血液循環就不夠力，接著影響五臟六腑機能也變低弱，貧陽症是囊括整體機能的表現，而非單

一的症候，因此並不是貧血就用補血來調養；或是勉強做激烈運動，效果反而更糟。最好的方式是從調整造血功能的脊椎下手，多多從事和緩、補氣的運動才是正確的對策。

唐如玫就是靠著練氣功，改善了氣虛體質，她分享說道：「練氣功第一天，我好意外居然一躺下就睡著了！持續練功兩年，手腳暖和，整個人精神氣色變好。更神奇的是水瘤不見了，醫生還說我的卵巢和子宮都非常健康，讓我有重生的感覺。」

