

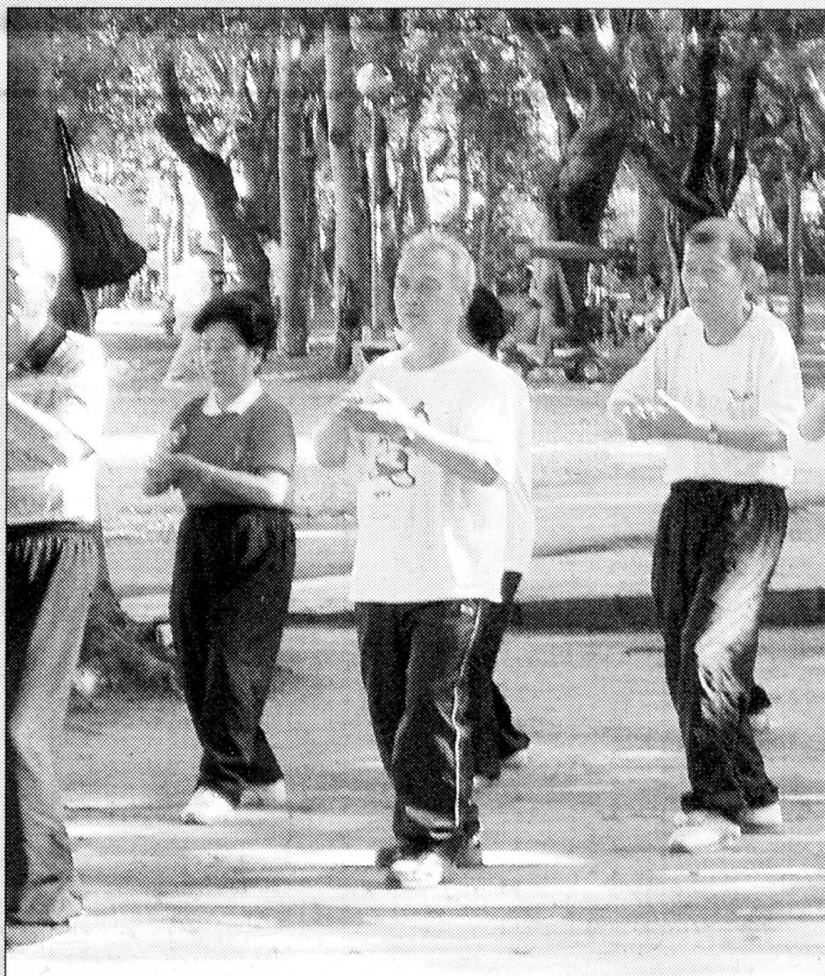
養生—作息跟太陽規律走

早晨做氣功、太極拳 讓身體保持健康狀態

【記者李叔霖／台北報導】現代人愈來愈重視養生，但卻不知道養生之道應順從自然的變化，台北醫學大學附設醫院傳統醫學科醫師陳萍和表示，人的活動應跟著太陽的規律去走，一年有四季，對應於一天，也可以分為四個時段，早上為生發之時最適合做和緩的運動，過了中午，人體的氣逐漸沈降到下半身，到晚上就是休息的時刻。

除此之外，陳醫師指出，古籍《黃帝內經》有云：「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」上述就是在說明要符合養生之道，就必須取法天地陰陽等自然變化的原則而加以適應，飲食節制、生活規律、不太過操勞又避免過度的性生活，如此才能達到形神俱旺的地步，之後才能活到百歲的年齡。

值得注意的是，現代人似乎離傳統的健康養生方式愈來愈遠，甚至暴飲暴食、生活作息不正常、縱慾過度、菸酒不離身，以致於還不到五十歲的



早晨打打太極拳、練練氣功，可順應自然的養生之道。
(記者李叔霖攝)

年紀就已經衰老、身體衰弱無力了，這都是因為生活上沒有遵照規律去走所造成。

陳萍和醫師建議民眾，在早晨可多做氣功、太極拳等和緩的運動，對順應自然的養生之道將很有幫助，也可以讓身體保持在健康的狀態下。