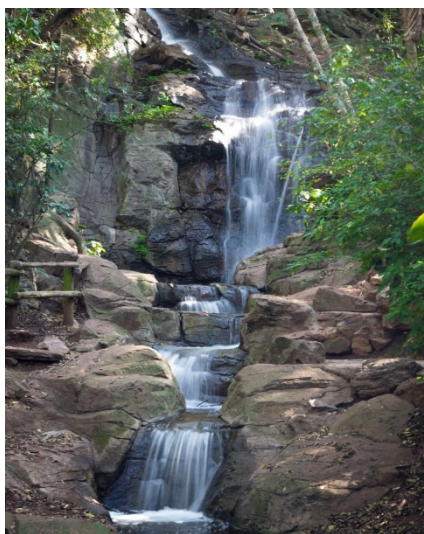


# 強身健體預防傳染病

文：註冊中醫師 林德松



人生於世，與大自然息息相關，共存互動，既是“天人相應”，更宜“天人合一”。人類順應自然界的變化而生存，配合得當，自可愉快持續盡享天年；偶有失誤，則隨機修正。若小病不除大病不治，致藥石無靈，則生命賽事嘎然而止，亦殊可嘆。

天地養育萬物本自具足，人類取之不乏，合理應用，則生生不息，就像空氣吸入人體，供養我們生命系統，經過運轉變化，成為「正氣」。所謂『正氣存內，邪不可干』，是說我們身體形成的正氣像一個保護網，能抵擋外來的邪氣、病氣。邪氣病氣很多時本就存在於大自然中，可透過空氣傳入人體。傳染病的傳播需要同時具備三種因素，即是傳染源---傳播途徑---宿主。

傳染源就是一些可引致人發病病原體。傳播途徑最常見為接觸傳染，其次是飛沫、空氣、食物、體液、傳病媒介如蚊蟲等。宿主就主要是易感染人群。此三者形成三角形關係，交互感染，既使宿主發病亦使病原流存。所以打破這個傳播鏈，是預防發生傳染病的方法。所以只要具有強大的抗病能力，即使經由傳播途徑接觸到病原體，亦不至於發病。

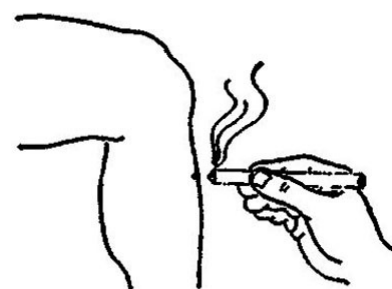
如何讓我們的身體有正氣去抵禦外邪？增強我們自身的免疫力至為重要，無需借助藥物，不治已病治未病，導引術也，早已見於祖國的古籍記載。所謂導引術是以身體的不同動作，導致體內氣的流動，到達不同臟腑組織，並由這些氣引發成抗病的保護層，即是正氣，亦即是現代醫學說的免疫力。



最經典的導引術圖譜，見於馬王堆出土的帛書，此後不斷發展，不同學說及門派形成，舉之不盡，但要取得功效，無論學習那一種功法，重在一“恆”字。

筆者推薦日常可練習八段錦，此功法勝在簡單易做，只有八個動作，自然呼吸，可舒展筋骨，久練能達致骨正筋柔，經脈通暢之效。有意學習者可自行搜尋工餘的課程，再自己恆常練習。

此外，年老體弱者，日常可自我按摩或艾灸足三里、關元等穴位，每周 1-2 次，有補益脾腎，培補元氣，強壯身體，預防疾病之用。有需要亦可透過註冊中醫師調養身體。



圖片來源：Bing, 阿里頭條  
診所電話：2430 1309  
診所地址：屯門屯利街 6 號仁愛分科診所 5 樓