



健康知識爆炸，然而  
我們需要的是生命的智慧

知音出版社

李深浦  
中醫師

健康快樂的新主張

# 醫道養生

訪談錄 (第二輯)

中醫新視窗  
08

健康快樂的新主張

## 醫道養生 訪談錄

(第二輯)

李深浦 中醫師

知音

### 本書簡介

本書為李深浦醫師在廣播節目訪談的精華錄。

李醫師生性聰穎，熱愛生命，訪談的內容即是李醫師對醫學、佛道參悟所得到的養生智慧。

現代社會知識爆炸，李醫師不談深奧的醫理、複雜的用藥配方；

他教導大家尋回本源，用獨創而有趣的比喻，啟發我們的善念，啟動我們的慧根，

將一把火炬遞交我們手中，讓心中快樂健康的智慧發光發亮。

本輯重點為生活養生、臟器養生、特定時令保養、女性幼兒的保養、中藥西藥的用法等。

為方便讀者記憶，每篇重點均以黑體標出，並歸納「深浦健康語錄」，

希望讀者熟記李醫師的叮嚀，恢復健康。

### 作者簡介

李深浦中醫師，是台灣中醫界的奇葩。李醫師行醫半世紀，不僅深獲病人之信賴，成為眾人依賴之名醫，並且在1978年創立了「深浦藥品」，被尊為「台灣養肝丸之父」，名揚中美各國。

李醫師醫術精湛，一方面有家學淵源，一方面又得名師真傳。年幼時執著於學佛修道，對生命有其悲天憫人的胸懷。經五十年診治百萬人次，體悟眾生之病苦源於知識太多，智慧不足；重物慾、難淨心，心亂而身自不安。

李醫師對病人，除了解其病苦，同時也想解其困惑。因此，李醫師在醫務繁重之餘，尚在廣播節目裡，將他對生命與健康之領悟傳佈給眾生，希望大家可以和他的主張一樣，全家都能夠健康而美麗。



ISBN 978-986-7825-82-7



9 789867 825827

知音出版社 定價280元



# 55

## 建立保養身體正確的觀念

每個人都是身體的造化之主，如果不了解身體的造化情況就太不應該。不要盡做違反自然生存法則的事，應該要用自然方式來延長壽命，才是保養身體的正確觀念。

### A Q

今天要請李醫師談談保養身體的正確觀念。

每個人都是身體的造化之主，如果不了解身體的造化情況就太不應該。千般因緣在我一身，從小我就修道、靜坐，閱讀《西遊記》、四大名書等，在閱讀當中發現這些書均是在講述生命學。長大後我努力學習中醫，後來常常在靜坐時，就會深入到自我內心世界裏，不斷理解出一套屬於我自己但又符合事實的醫學，並很樂意把所有的醫理觀念帶給大家參考。

現代人大腸越來越容易出問題，這是為什麼呢？因為現代人總是追求刺激性的飲食，人的口代表心，心的磁場能力很強、速度很快，總是一下想到過去、一

下幻想未來。若這顆心是好的，就會懂得照顧自己、親朋好友及週遭人，若是顆壞心，首先受害的就是自己本身，搞得自己身體不健康，也影響家人變得不快樂，親朋好友個個遠離，甚至還危害到社會大眾，這完全都是因為有顆不被約束的心所造成。

心若產生動亂，就會讓體內的氣跟著紊亂，就像飲食不懂節制，生活作息不正常，這都是心不正常、不受約束的變化所造成，久而久之就會影響全身的運轉，更牽連身體的健康情況。大家經常形容心是聖人亦是魔鬼，一切全憑一念之間。

不難發現許多古書裏的角色，魔比聖人還多，也就是說世間上的人心大部分都要不斷地修正。大部分人對自我生命重視時，才會開始真正懂得修心，也就是當身體發生病痛時，才會開始有所覺悟，所以不會生病的人是不會懂得修心。

很多年紀輕輕就生病的患者，例如五歲就患有氣喘，或十幾歲就患有糖尿病、高血壓的，我會慎重地對他們說：年輕生病或許算是一種福氣。怎麼說呢？或許很多人會埋怨身體怎麼那麼早就有病痛，然而也正因如此才會有所體驗並開始懂得關心自己的身體，更加懂得照顧自己的身體，覺得生命可貴，因此讓生

命得到延長。所以懂得修心是很重要的，而這個心是魔是聖，是好是壞，操之在自己的轉念之間。

許多人自認生活作息、飲食都很正常，且不喝酒、不抽菸、不熬夜。但是否會想過就算是如此生活正常，如果平時在飲食溫度上不懂得控制，攝取量亦不知節制，心情上不知調整，對自我身心、器官過度使用，例如不知節制情慾，把身體的精、氣、神過度虧空，或過度使用身體器官造成痔瘡、脫肛、直腸癌、大腸長瘰肉、小腸打結等，這都是因為自己對身體不認識所造成。也就是為什麼我一直強調要懂得正確使用身體的器官，控制自律神經和隨意神經的互動關係，及內臟機能如何運轉。能夠用正確的智慧保養身體，身體才能永遠青春、健康。

**Q** 現代人容易被便秘困擾，經常好幾天才解便一次，這與大腸機能氣化不足有何關聯？

**A** 第一、飲食的纖維量不夠，飲食過度精緻。第二、運動量嚴重不足，坐的時間太長。第三、飲食習慣不當、營養攝取不均衡，過量的魚、肉，且喜歡重口味的飲

食。第四、精神壓力過大。有句話叫「牽腸掛肚」，也就是代表心裏老是牽掛著事，一直處於精神緊張的情況下，體內的器官定會感到緊繃，腸胃也會呈現不蠕動的狀態，若腸胃不能蠕動又怎會排便呢？

有些人或許會走路運動，然而若不能放輕鬆的走路，那麼腸子仍達不到隨著走動而蠕動的運動效果。此外，有些人覺得甩手運動對於幫助排便很有效果，開始會甩手一千下，直到甩一千五百下時會發現一直排氣，而甩到兩千下後，就有便意，解畢後感到無比的順暢。這是為什麼呢？要知道大腸經行走的部位有一大半是在手臂的外側及肩部，所以甩手運動能夠幫助大腸的蠕動。許多人的手並沒有真正在運動，不是整天寫字就是打電腦，不然就是拿著遙控器盯著電視看，並沒有去做些真正的運動，那麼大腸怎會蠕動呢！

社會越進步，作息不正常、運動量不夠、纖維攝取量不足的情形就越嚴重。西方國家甚至要研究一種可以供應人體一天所需營養的維他命，這樣是違反人體自然機轉的。人類只要活著就離不開吃、喝、拉、撒、睡，這是不變的自然定律，不要盡做違反自然生存法則的事，應該要用自然方式來延長壽命，才是保養身體的正確觀念。

深 浦 健 康 語 錄

要懂得正確使用身體的器官，  
控制自律神經和隨意神經的互動關係，  
及內臟機能如何運轉。  
能夠用正確的智慧保養身體，  
身體才能永遠青春、健康。

# 56 甩手運動

運動是要讓身體的元氣更好、更健康；

勞動是因應生活不得不做，

所以維持同姿勢，會做得很疲累。

今天要感謝李醫師要教我們怎麼甩手。

A Q

很多人運動，都很注重那個運及動，運就是指運氣、專注、精神。運動不是一種勞動，勞動是同姿勢一直動，而運動是讓整天勞動的肌肉得到鬆解、得到身體的氣及恢復疲勞。所以運動是要讓身體的元氣更好、更健康，勞動是因應生活不得不做，所以維持同姿勢，會做得很疲累，這是勞動與運動的分別。

Q

美枝姐有說到李醫師的甩手功跟之前所學到的不同，是有什麼秘訣在裏頭？我之前所了解的甩手，只是重複地把手舉高再甩往後面的動作，好像也沒什麼

特別。自從上星期李醫師教我不同的甩手方法後，發現效果很好，請李醫師指導甩手功。

A 兩腳分開與肩同寬，腳趾頭往下壓，往下壓的時候腳跟和腳底會有一點點浮上來，然後甩手時小腹要微微往內縮。最重要的是眼睛要閉起來，眼睛閉起來精神才能集中，眼神就是身體十二經絡的元神，眼睛閉起來甩手時全身的注意力會到手指頭，並放射出去讓感覺與身體一起行動，這有很大的好處，因為運動是身體和精神互相配合。

因為生命最後都會失去一些平衡，所以手往前時手指頭間會勾合來尋找平衡，往後甩時肩膀感覺會轉，整個會轉出去，氣會在肩膀、膝蓋、屁股和後背往上灌上來。

每天甩手，腦的循環和後背的循環也會比較好，比較不會長骨刺，頭腦比較清楚，十二經絡也會比較暢通。人老時經絡、心臟、血管比較容易阻塞，只要一個地方阻塞，就很不得了，所以需要甩手把氣提昇，讓精神和肉體產生一種互動的循環。



李醫師可以做個分解動作說明嗎？

手心向上，手指頭交叉，舉至頭頂，兩眼閉起，用力向後甩，大拇指由內向外，甩到底後手掌在背後，手心再度向上，這樣整個肩膀就會轉。肩胛骨是手的十二經絡會合點，有氣的放射。有些人年老時會有的手麻、腳麻、神經壓迫或者運動時手就會痛，這都是因為經絡已經開始有障礙，這時候做甩手可以改善，而且對五十肩也很有幫助。

希望各位聽眾朋友，每天都要做甩手運動。

天天做，這是一種全民運動，如果你有更好的方法可以依照你的方法，全家一起來做甩手，這是一個很好的方法，而且不佔空間，在室內就可以做，是不用花錢的運動。

甩手多少次好呢？

一般每次甩手500～1000下，有的人一次做2000下或1400～1500下，這都是可以的，因為甩手1000下大概才花20分鐘左右。

A Q 早上或者是晚上甩手較好呢？

最好是早晨甩手，如果沒時間晚上補甩手也是可以的，分兩段時間做也沒有關係，經絡如果打通，五臟六腑的氣也會減少障礙。

A Q 早上空腹做甩手運動好嗎？

你可以一早起床先吃點早餐或是喝點水後再開始做，但是要切記兩眼要閉起來，不要分神了。人的神經運動和精神合起來，這樣會訓練神經的健康讓精神集中，讓腦和全身的互動會更好。

A Q 如果晚上做，是晚餐前做好還是晚餐後做好呢？

最好晚上不是剛吃飽的時候做，空腹或睡前做是比較好，還會幫助睡眠，全身的氣通了也會比較好睡。

A Q 李醫師的運動、知識、修養，都是值得我們學習的。

每個人都應該學習運氣，身體比較健康或精神比較圓滿，家庭也會圓滿，社會

錄語健康深浦

也就會圓滿。我覺得夫妻都應該儘量不要離婚，尤其是有了小孩，離婚會造成很多社會問題，其實再娶再嫁也不會更好。所以每個人要對自己家人奉獻，不要只是要求對方怎樣做，這樣社會才會圓滿。

人的健康，除了身體健康，精神思想也要健康，這兩樣不健康，就會引導自己往負面的方向走。所以精神要先有好修養，精神要先健康，精神就是我們的智慧，智慧及教育健全就會引導去好的方向，反過來就是走向不好的，人也容易生病。

每天甩手，  
腦的循環和後背的循環也會比較好，  
比較不會長骨刺，頭腦比較清楚，  
十二經絡也會比較暢通。

# 57

## 應有愛護身體的觀念

人的心理，是由於生理所產生的訊息，  
生理是心理的老師。

每次看到李醫師，都覺得他健健康康的。

好像是氣色俱足。

是我的氣色不錯。

人的健康與否，觀其臉色就可以知道。

若是那紅透出皮膚都不太好，若是白裏透紅才是健康。皮膚有光澤在外面，裏面有紅潤。若是看起來整個臉是紅的，卻沒什麼光澤，陰陽、氣血不協調就不太好了。



據我所知，李醫師一星期運動三次，若不看診就是去運動。

我的生活很平常，平常就是正常。

正常的生活，就是健康的根本是嗎？

呂洞賓說：「無事更尋誰」。我獨自禪修時，和天、地、我的身體在一起，不需要語言，沒有是非，完全投入自己的身體裏面。當你是身體的主人的時候，你就是這個身體的上帝、天公。時常聽到有些人抱怨天公，說一會兒下大雨，一會兒刮焚風。人不照情理，就像天不照甲子一般，可曾去想身體的細胞是否也在抱怨身體的上帝呢？身體一會兒吃辣，一會兒吃熱，一會兒吃冰，一會兒吹冷氣，一會兒吹暖氣，等到身體發起脾氣就會像在打雷，難有風和日麗、風調雨順的時候。

人要溫和地對待自己的身體。

心本來就是自己身體的主人，但有些人常常恐嚇自己。比如腎虛的人心裏會恐慌，會一直有負面想法。若一個人一直有著負面想像，「心」在散佈壞消息，

## 中醫生理病理知識

(中醫)以喜、怒、憂、思、悲、恐、驚為七情，認為人的情志活動是五臟生理活動的變化。……在一般情況下，屬於正常的生理活動，並不足以導致疾病，故七情活動也不能成為致病因素。但是，在突然的、劇烈的或持久的情志刺激下，可導致機體的氣機紊亂，氣血、陰陽失調而致病。……七情致病特點概括起來主要有三個方面：一是直接傷及內臟；二是要影響氣機；三是情志波動，常導致病情加劇和惡化。

高研參《中醫基礎理論》 知音出版社

A Q

全身的細胞也會驚恐、渾身打顫。猶如廣播電台播放著國家的好壞消息般，聽眾也會隨著起伏，進而影響國家興旺與否。

我們的內心也在對身體播報，若講一些使身體不安的事情——比如老年人身體健康不差，但他卻時常擔憂死之將至，不只他的晚輩憂慮難過，他自身的細胞也更加難過。細胞認為身體的主人——「心」都沒信心了，而細胞活在身體裏，又如何能與之生存下去。

我們必須對自己有信心，讓我們自己隨時生活在快樂當中。

有信心而不要有野心，要做能力大過信心的事，別以小搏大。若身體不好，則需照顧好身體使其健康，別一味循著野心想要做大事

業，會連命都保不住。

我有位病患，已經肝硬化長惡性腫瘤了，仍每天忙碌於工作。我拜託他，把他這陣子的眼睛及耳朵，當成觀世音菩薩看向自己，別再看電視了，別再整日騎摩托車外出，整日讓身體震動，以免哪日把身體內部震破受傷。那位病患疑惑著問道：我不能再出去了哦？

Q 是要好好休息吧。

A 他已經腹積水很嚴重，還在騎摩托車。就像古人講：人真是不知死活。

Q 他不會愛護自己。

A 完全不會愛護自己啊。有些已經五、六十歲的人仍缺乏常識。有些人生病了，都只知怨別人沒把自己照顧好，實則是自己沒把自己照顧好。有些人身體較健康，見人吃藥保養身體，就會叨唸著：你又沒有生病，為何要一直吃藥。還是不要做一個潑人冷水的人。

我們要關心別人，要打從心底去觀察，自己調整自己。做一天身體的主人，就

要盡責照顧好自己的身體。

Q

李醫師不只在肝臟方面很有研究，鼻子過敏方面也很有研究。但是以前沒有發覺李醫師在節目上成爲心理醫師。

A

人的心理，是由於生理所產生的訊息，生理是心理的老師。病患來看診，我常常告訴他們關於他們的思想狀況，病患常驚訝於我如何得知他們心裏在想什麼，其實這就是身體的訊息。

比方腎虛的人，他會不耐煩、怕吵，對於同一首歌或同一個人的談話會煩躁，尤其是沒耐心於夫妻間的談話，會認爲對方要說的，自己早就知道了，這些就是腎虛的現象。工作上三分鐘熱度，虎頭蛇尾。沒有耐性、沒有耐心、不耐煩是腎虧症候群。

我們看人可以知其個性，例如膽不好的人，會猶豫不決、人云亦云，會是個沒有主見的人。膽經弱的人，沒辦法做好現在的工作，對未來憂心忡忡。現在的工作不做好，卻對明天的工作一直擔心。由於擔心明日，以致無法專心手頭工作而讓身體受到傷害。



深 浦 健 康 語 錄

狂亂、急性子、沒有時間觀念的人，都是肝比較不好。

心理就是因為身體的訊息在活動。肚子餓的時候，心裏就是在想著食物。心理活動和身體的訊息有絕對關係。身體有什麼毛病，產生什麼思想，產生什麼訊息，會表現在身體上。

若一個人一直有著負面想像，

「心」在散佈壞消息，全身的細胞也會驚恐、渾身打顫。

若身體不好，則需照顧好身體使其健康，

別一味循著野心想要做大事業，會連命都保不住。

命是事業根基，沒命還需事業嗎？

# 58

## 健康就是要做自己身體的主人

人本身就是一個小天地，

而這一個小天地與外界的天氣變化，要越沒關係越好。

Q

每一個階段都會有不同的問題發生，但你可以不要讓它那麼早發生，像四十歲常發生的腰酸背痛的問題，你可以讓它延後到六、七十歲才發生！所以現在就要開始照顧與保養身體。

A

地球就是一個時空走廊，人活在這時空走廊中，就不停地向前邁進。台灣有春夏秋冬四季的變化，其他的地方也一樣會有，不管在地球的哪個地方，天地間的節氣，都在輪流變化，樹木隨著春夏秋冬的變化而起舞，開花、結果，溫度隨著季節變化而改變。臺灣是半亞熱帶的氣候，春夏秋冬四季的變化不是很明顯，許多人在時空走廊中，會產生溫差變化。

中醫裏所說的六氣，是指溫度對人的影響。溫度與氣候對人的影響很大，人本

身就像一個小天地，而這一個小天地與外界的天氣變化，要越沒關係越好。不要因外界的溫度降2℃你的手腳就跟著冰冷，上升2℃就感到心煩氣躁。也就是說你可以比別人更不怕冷與熱，或是比他人更不怕氧氣濃度、氣壓高低、空氣品質好與壞的變化，比他人還能適應，這就是你本身身體要夠強壯。

## A Q

身體強壯的人對外界氣候的變化、空氣濃度的變化，比較不會有影響是嗎？

是的，假使你稍微餓肚子就手腳發抖、冰冷，稍微吃飽，肚子就脹氣，這都是身體本身元氣不足的現象。本身的五臟六腑是否健全，這都是要靠你平时的保養。身體較完整強壯的人，對於稍微的饑餓、口渴、冷與熱、氣壓的高低比較有彈性可以適應。因為身體內部有自律微調的能力，就沒有那麼敏感，所以越敏感就是元氣虛的表現。

## A Q

那不是鐵人了嗎？

不是鐵人，而是比一般人還要來得健康，在自己本身的小天地運轉得十分完整、完美。

A Q

是不是就是我們所說的比較有彈性？

人的身體是一個小天地，外在的環境是一個大天地，在大天地裏，有地心引力。有些人在地心引力下，還是十分輕鬆活躍，有的則是全身懶洋洋死氣沉沉，而這就是身體完美性的問題。自己應該要多了解自己身體的健康情況，一個人如果永遠不要透支體力，則是永遠在自己的身體裏當家做主。有許多人說我的身體，當然是我當家做主，但卻是常生病看醫生，這樣的身體，真的完全是你在當家做主嗎？

所以你必须常常深入身體裏面，像我常在說的坐禪，要用我們的精神去深入我們的肉體，去體會自己跟身體的各部門發生一種互動關係，這就是我們中國人在說的禪修、練氣。其實像有些人在練太極拳時，並沒有打拳打得虎虎生風，但是他卻是身心如一，精神和身體所運轉的氣能融合成一體，這就算是身體健康的一種互動關係，所以一個人跟身體有互動關係就是愛自己。一般的人只在使用身體，恨不得身體用不壞，用幾十年也不感恩身體。

許多人，感情被遺棄、被他人說幾句壞話，就感到人生沒有樂趣，快要活不下去。跟會被倒，感覺自己也快要倒。這都是人受到外界因素的干擾，稍微干擾



就很嚴重，這些都是平時沒有在注意自身的安全。自身的安全不只是身體而已，還包括衣食住行，生活所需的一切費用，都是平時需要節制的。

不要貪、不要做超過自己能力範圍的事情。譬喻來說，假使你被倒會，是生活中多出來的錢被倒，那還比較沒關係，假使是因爲貪圖利息，借錢來跟會那就慘了。所以人平時是要注意自己的體力，做符合自己能力的事，量力而為。

在我印象中最深刻的一件事，是我有一位中醫的老師，自己發燒到39.5℃，患者還有20多位，醫生抱著生病的身體將患者看完，結果延誤自己的病情，整整病了一個月。假使在當時，醫生懂得跟患者說抱歉，因爲身體不適，請患者去其他診所看病，患者也是會去，因爲這病又不是只有一個人能看得好。而自己在生病時，替患者所診斷的結果也不一定正確。所以說不要因面子問題或其他因素，來危害自己的生命安全。如果你懂得在自己的能力範圍做事情，那麼你永遠都可以保護自己，無論是對身體或是財富。所以一個人永遠不要透支體力過頭，這樣你身體的健康就能保持較長久。

保持健康長久的方法，重要的就是觀念，有正確的健康觀念，就可以一輩子健康，不受外在氣候變化的威脅。正確的健康觀念就是不要超過，時常和身體產

錄 語 康 健 浦 深

生互動，和身體互動良好，就像在建立組織家庭時，人員關係良好那麼家庭就會和諧，身體跟器官的關係也是如此。身體的器官要時常注意，不要過度使用，你要用到100歲也沒什麼問題。

人現在活到100歲並不是很大問題，重要的是要如何保養使人生的路途可以走得更長久。

一個人如果永遠不要透支體力，則是永遠在自己的身體裏當家做主。

一個人跟身體有互動關係就是愛自己。

人平時是要注意自己的體力，做符合自己能力的事，量力而為。

如果你懂得在自己的能力範圍做事情，

那麼你永遠都可以保護自己，無論是對身體或是財富。

健康是智慧，健康是觀念，有變化隨身的心才有快樂，

有健康快樂就是美好人生的導航。