

四、保持衝勁（動態性的生活）：大量的運動是患有第二型糖尿病患的保命方。（紐約路透社）

◎研究顯示：

體能活動量大的成人比一般人死亡危險率降低，部份原因在於血壓降低，而「好」的膽固醇含量升高，體重減輕的關係。對糖尿病患來說，這些現象會使他們提高胰島素敏感度，及對血壓的控制（因透過運動可以增加體內糖類的代謝）

◎建議運動（處方）：

每天上班以走路、騎腳踏車通勤，工作中間休息時做伸展操、快走**5-10**分鐘（以動態休息為主），閒暇時間每週從事至少**3~4**小時的有氧或較激烈的運動。



五、根據研究顯示：雖無明確的證據顯示，運動可以治療憂鬱症；但卻有明顯的幫助一般人（或病患者）心情好轉，所以如果配合服藥和心理療法加上適當的運動處方，確實一項非常好的整合性療法（身、心、靈整合性療法）。

◎抗憂鬱處方：

服用抗憂鬱劑+心理治療+運動處方：  
如游泳、騎腳踏車或慢跑（有氧運動）、瑜珈（身、心、靈運動）。

六、運動是防治乳癌的保命丹，也是乳癌手術後最好的復健良方。（高醫大學防癌中心、乳房醫學院、長庚醫院）

◎運動處方：

伸展操，每天練習**10~15**分鐘，持續**1~2**個月。

註：乳癌患者乳房被切除後，腋下神經肌肉都會受到破壞，加上淋巴組織也被消除，所以手術後都有局部疼痛、筋肉緊繃、手臂水腫及不能抬高的後遺症。

## 七、運動治痠痛：比醫生還重要。（國泰醫院簡文仁醫師）

### ◎原理：

透過身體運動可以增加血液循環和組織的延展性，促進體內毒素排除、排汗，進而快速舒緩身體的痠痛與不適

### ◎方法：

改變自己的生活作息，姿勢與動作，養成動態休息習慣，隨時利用時間和空間運動，藉以強化肌力和肌耐力，強化身體組織彈性和柔軟性，增強代謝和循環機能，並增進耐力和協調力，這才是根本解除痠痛和疲勞的良方。

## 八、瑜珈身、心、靈運動：瑜珈是一種結合精神、靈魂、情緒和身體的平衡運動。練習瑜珈除了可以讓人獲得到強壯的身體外，也可以得到堅強的心靈和平衡的情緒，能拒絕負面的，回到自己的內在，讓自己更真實，更慈愛。

### ◎原理：

從印度古聖人經數千年的研究和演進逐步衍化一套理論完整的健身養生術。在長期觀察各種動物後，發現它們透過聳肩、胸部貼等動作，使得肩

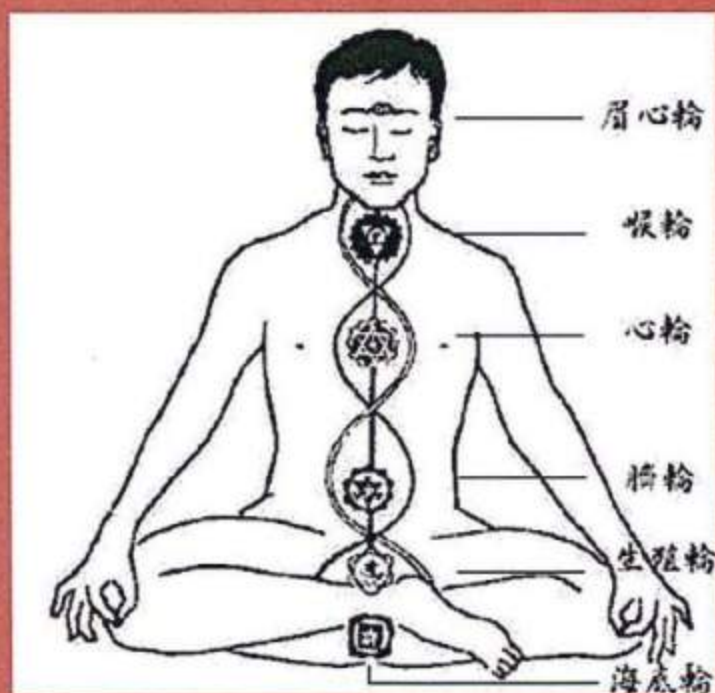


、背、腰、臀的肌肉，得到充份地伸展、牽扯，按摩肺、胃等內部器官，刺激了腰椎周圍神經、肌腱、骨骼、肌肉等，藉此消除病痛。

◎療效：

- 1.能消除煩惱，平靜心境。
- 2.能維持姿勢平衡。
- 3.能夠淨化血液，淨化體內調節人的體重，有效的消除脂肪，而對過瘦的人又能增加體重，能維持飲食平衡。
- 4.刺激分泌系統，維持內分泌平衡，對內分泌的一些疾病有療效，如：糖尿病、甲狀腺亢進等。

## 瑜伽、脈輪與腺體

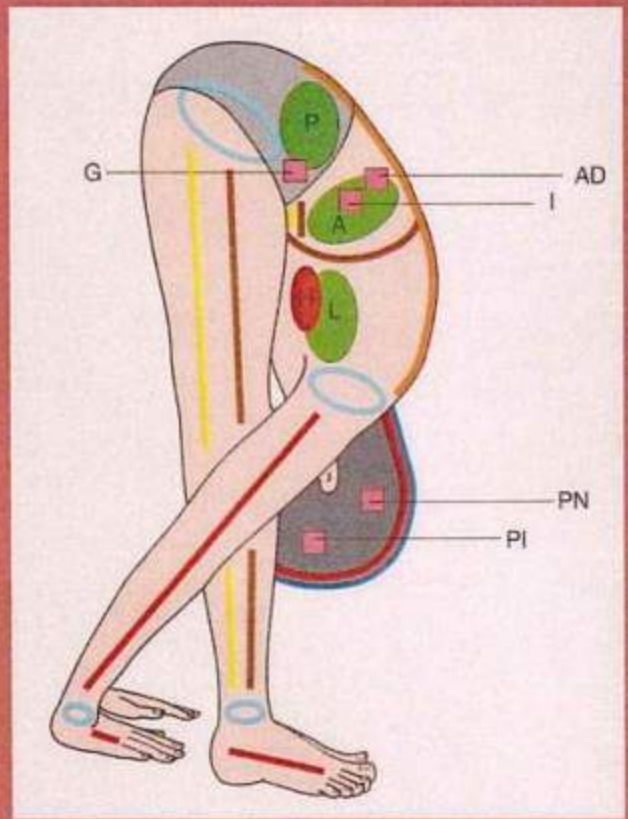
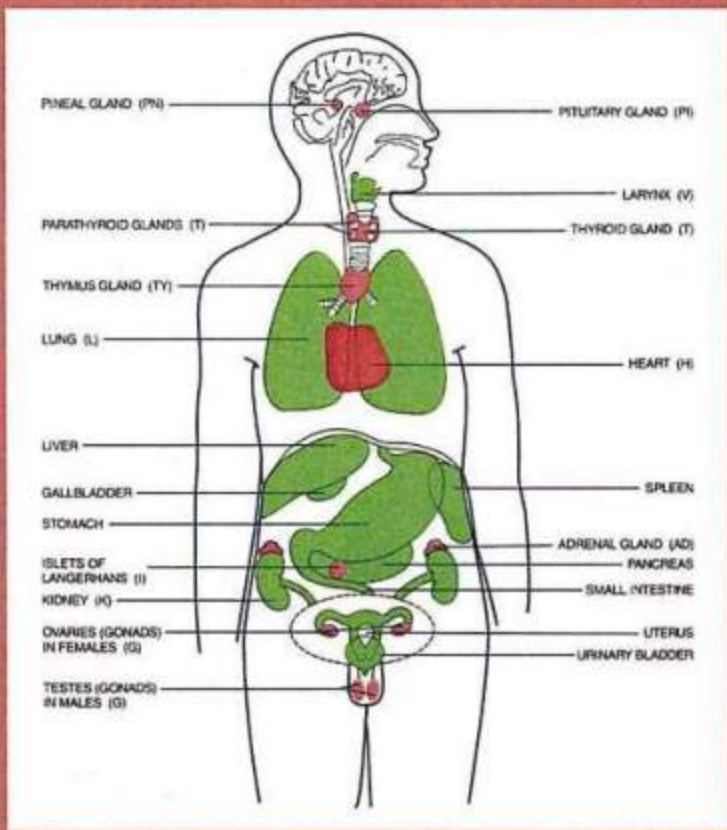


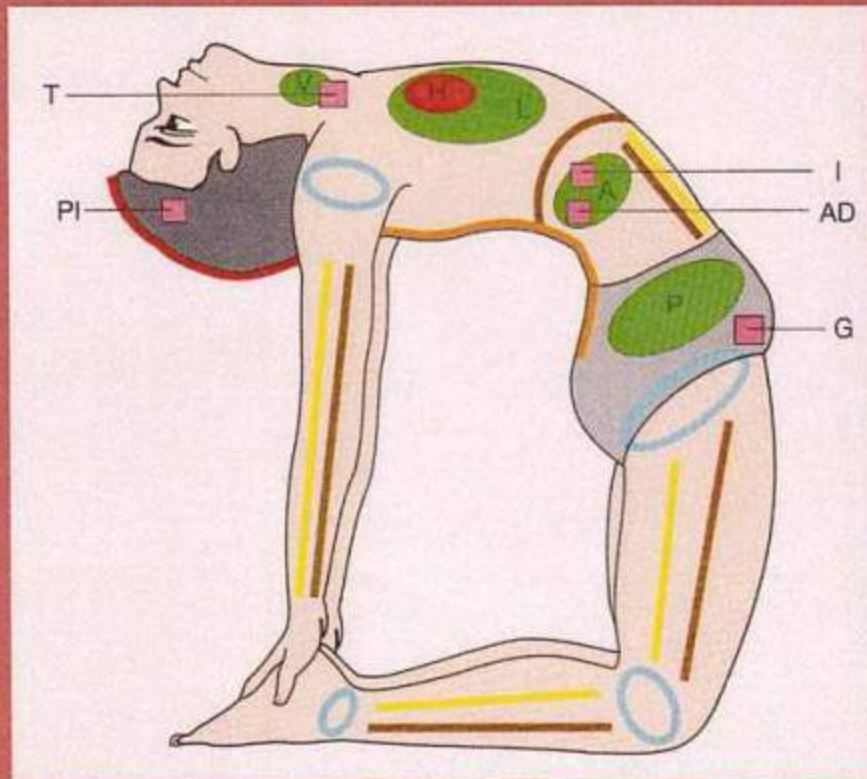
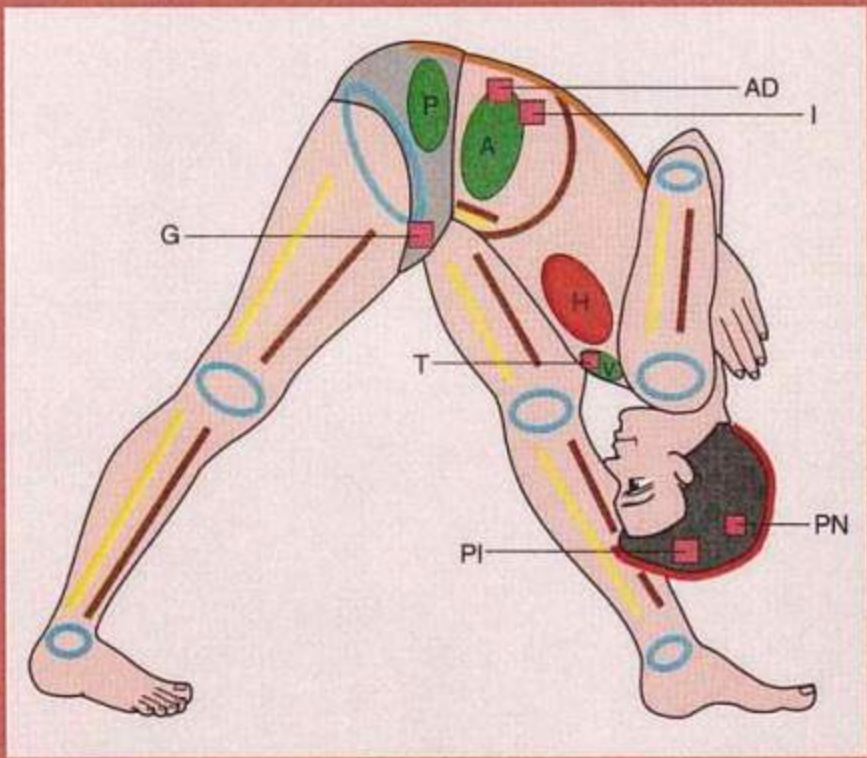
## 瑜伽人體七個主要輪穴

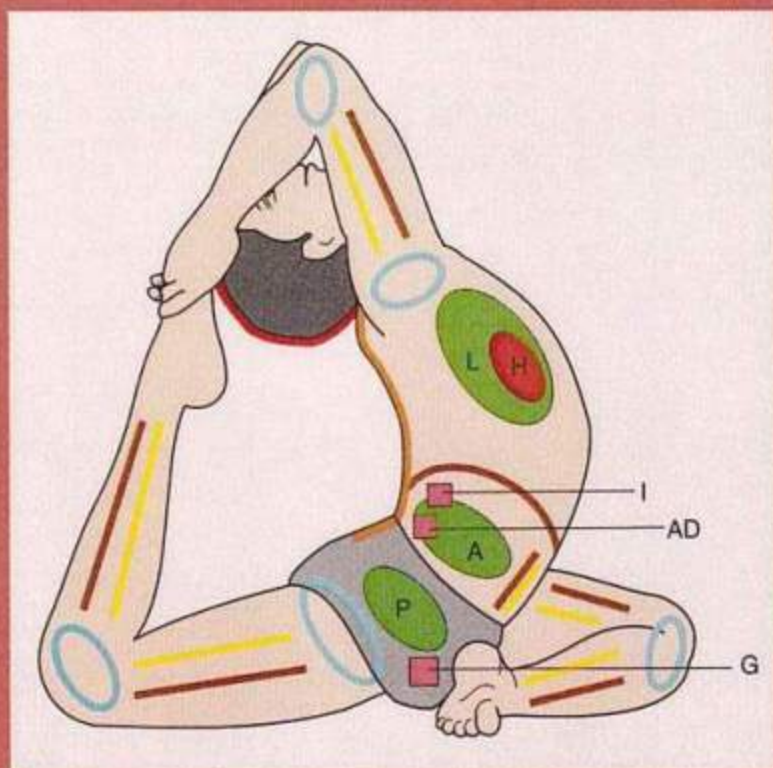
1. 根／純真輪←相對→盤骨神經叢
2. 腹／真知輪←相對→主動脈神經叢
3. 臍／正道輪←相對→腹槍太陽神經叢
4. 心／仁愛輪←相對→心臟神經叢
5. 喉／大同輪←相對→頸部神經叢
6. 額／寬恕輪←相對→視神經床交叉
7. 頂／自覺輪←相對→大腦頂部邊緣系統神經

## 體內分泌腺體及器官跟七輪穴的關係

- 根輪←→前列腺、輸精管、子宮、輸卵管
- 腹輪←→胰臟、部份肝、脾臟
- 正道輪←→腎上腺、肝、脾、胰、腎、子宮
- 仁愛輪←→肺、肺膜、心臟
- 大同輪←→甲狀腺、副甲狀腺、頸、耳、鼻、  
面部、牙、舌、口、上下顎、眼部前、  
手部控制等
- 寬恕輪←→腦下垂體、松果體、下視丘、視網膜、  
視神經叢、視葉







九、五禽戲：模仿鳥獸運動之形來健身治病。華陀根據古代導引術吐納、熊經、鳥伸之術，研究了虎、鹿、熊、猿、鳥五禽的活動特點，結合人體臟腑、經絡和氣血的功能，編導而成的。

◎其原理：

人體經常搖動（肢體活動），積滯於體內之廢氣就會消除，於是血脈流暢，百病不生。



十、八段錦奇經八脈、十二筋脈操：相傳宋朝時，岳飛為了袍澤戰友加強鍛鍊意志、體能、心神，所擬定研發出來的一套功夫操，後來傳為一套去病保健動作完美的健身法。

◎動作要領與療效：

1. 雙手托天理三焦
2. 左右開弓以射鵰
3. 調理脾胃手單舉
4. 雙手舉足固腎腰
5. 怒目攢拳增氣力
6. 五勞七傷向後瞧
7. 搖頭擺尾去心火
8. 背後七顛百病消

## 十二筋絡養生操

易筋經

- 一~三式：韋馱獻杵
- 第四式：摘星換斗
- 第五式：倒拽九牛尾
- 第六式：出爪亮翅
- 第七式：九鬼拔馬刀
- 第八式：三盤落地
- 第九式：青龍探爪
- 第十式：臥虎撲食
- 第十一式：打躬擊鼓
- 第十二式：掉尾勢

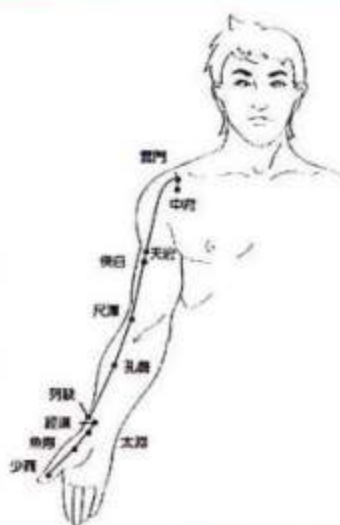
# 了解經絡(子午流注)



## 肺經

寅時

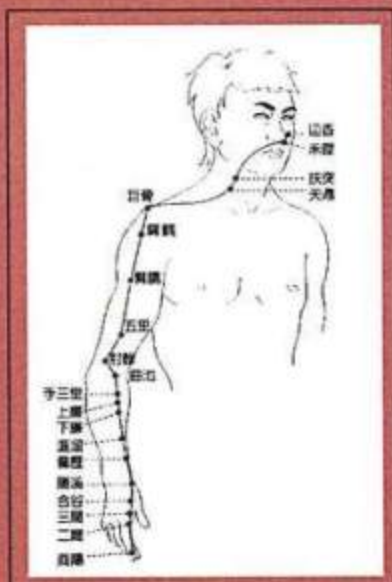
清晨3~5點



# 大腸經

卯時

早上5~7點



# 胃經

辰時

早上7~9點

