



# 從傳統醫學之《內經》探討現代人身心靈療育的交匯影響作用

陳維廉<sup>1</sup>、廖炎智<sup>2</sup>、李政育<sup>3</sup>

<sup>1</sup>台北喜悅健康診所

<sup>2</sup>中國鍼灸學會

<sup>3</sup>育生中醫診所

## 摘要

《黃帝內經》是中國傳統醫學的奠基經典，對人體的身、心、靈健康提供了全面的理論基礎。本文探討了《內經》中的身心靈整體觀，強調了經絡系統、情志調養與食療等方法在維持健康中的作用。經絡調養促進氣血運行，情志管理幫助平衡情緒，食療則通過調節五味五行來改善臟腑功能。這些方法不僅適用於預防和治療疾病，還在現代醫療體系中逐漸得到應用。隨著人們對整體健康的關注日益增強，《內經》所揭示的理論和實踐對於未來的健康管理具有重要意義。

**關鍵詞：**身心靈、天人合一、情志調養、食療、健康管理

## 一、引言

《內經》作為中醫理論的奠基經典，其對人體的整體觀念，以及對身心靈關係的深刻見解，對現代醫學的補充價值不可忽視。在現代社會，越來越多的研究表明，心理狀態對身體健康有著深遠的影響，而靈性的平靜則能促進個人的全面健康。因此，研究《內經》中關於身心靈療育的論述，有助於我們更好地理解如何在當代醫療體系中實現真正的整體健康。

## 二、身心靈整體觀

### 1. 身心靈的關聯性<sup>〔1-5〕</sup>

《黃帝內經》（以下簡稱《內經》）提出了人體身、心、靈的協同作用，並認為這三者之間的和諧對於維持健康至關重要。這一觀念可以視為中國傳統醫學中對整體健康觀的闡釋，體現了「天人合一」的思想。

《內經》強調人體是由身體、心理和靈性共同構成的整體。這種整體觀念在



《靈樞·大惑論》中被充分體現，書中指出：“形與神俱，則病可愈”。這一觀點認為，形（身體）和神（精神）之間的協調和平衡是健康的基礎，若兩者失衡，則會導致疾病的產生。因此，身心靈的調和是健康管理的核心。

### (1) 「形神合一」的觀念

在《靈樞·本神》中提到：「夫百病之始生也，皆生於風雨寒暑、清濁喜怒飲食居處」。此段強調了外界環境與內在情志對人體健康的影響，進一步指出人體的生理（形）與心理（神）密不可分。具體來說，形指的是人體的物質層面，包括五臟六腑、經絡、氣血；神指的是精神和意識層面，包括情志和思維。因此，健康的維持不僅依賴於生理層面的平衡，還依賴於精神層面的和諧。

《靈樞·大惑論》中提到：「形與神俱，則病可愈；形與神離，則病不可愈」。這段話進一步強調了形神不可分割的關係，形與神的協同工作是治病的關鍵。這反映出古代醫學家已經深刻理解到，精神狀態與身體健康密切相關，二者相互依存。

### (2) 神的統攝作用

在《內經》中，神被視為生命活動的主導力量。《素問·六節藏象論》指出：「心者，君主之官，神明出焉」。這表明心主神明，心臟不僅是血液循環的中心，還是精神和意識活動的源頭。這一觀點不僅揭示了心神在調控情緒和精神狀態中的重要作用，還反映了中醫對「心神」在身心健康中的統攝地位。

在這一框架下，情志的過度波動（如喜、怒、悲、憂、思等情緒失調）會直接損害內臟的正常功能，進而導致疾病的產生。例如，《素問·舉痛論》中提到：「百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下」。這表明，情緒波動通過影響氣機運行而對身體造成損害。現代心理學與醫學的研究也表明，情緒和心理狀態與生理健康密切相關，這與《內經》中的觀念高度一致。

### (3) 靈性的作用

在《內經》中，雖未直接使用現代「靈性」一詞，但其強調精神、意識以及與天地自然的交融，實際上也體現了靈性健康的概念。例如，《靈樞·天年》中提到：「夫百病之生也，必先於心，心而傷矣，百病乃成」。這一段落進一步表明了心神（精神）在疾病產生過程中的核心作用。同時，這種心神的調養與自然界的調和共存，也是實現靈性健康的途徑之一。這種靈性健康即指個人與宇宙和諧共振，精神與心靈得到提升和安定。

## 2. 五行與情志<sup>[1,6-9]</sup>

《內經》將人體的情志活動與五行學說緊密聯繫在一起，提出情志（七情）



與五臟、五行之間的對應關係。這一理論不僅強調了情志對身體的影響，還強調了情志失調會引發具體臟腑功能紊亂，進而影響健康。《內經》提出了“七情”（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）與五行（木、火、土、金、水）之間的關係，並強調情志變化對內臟功能的影響。例如，怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎的理論強調了情緒對臟腑健康的影響。現代研究已證實，情緒管理不當會對心血管、免疫系統等產生負面影響，因此，對情志的有效調養成爲身心靈療育的重要方面。

### (1) 七情與五行的關聯

《內經》提出的「七情」包括喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，這些情志分別與人體的五臟（肝、心、脾、肺、腎）以及五行（金、木、水、火、土）相互對應。具體對應如下：

- **喜對心，屬火**：過度喜悅會使心火過旺，進而影響心臟功能，引發心神不安、失眠等症狀。《素問·舉痛論》中指出：「喜則氣緩」，意思是過度的喜悅會使心氣鬆弛，從而導致氣血運行失調。
- **怒對肝，屬木**：肝主疏泄，負責情志的調節。《內經》強調「怒則氣上」，即生氣會導致肝氣上逆，進而影響肝臟功能，引發頭痛、頭暈等症狀。肝木的失調會進一步影響脾土，導致消化系統問題。
- **憂、悲對肺，屬金**：肺主氣，悲傷和憂愁容易使肺氣耗損，從而影響呼吸功能。《素問·舉痛論》指出：「悲則氣消」，即悲傷過度會導致氣血耗散，引發身體虛弱、呼吸困難等症狀。
- **思對脾，屬土**：思慮過度會影響脾胃功能，導致消化不良等問題。《內經》指出：「思則氣結」，即過度思慮會導致氣機鬱結，影響氣血的運行和消化功能。
- **恐對腎，屬水**：腎主藏精，恐懼會使腎精損耗，導致腎氣下降。《素問·舉痛論》提到：「恐則氣下」，即恐懼會引發氣機下降，影響腎的功能，進而引起腰膝酸軟、腎虛等症狀。

### (2) 情志與臟腑的相互影響

《內經》中，七情對應五行，並進一步影響五臟六腑的健康。情志的失衡會導致臟腑的病變，而臟腑的病變也會反過來加劇情志失調，形成一個惡性循環。這種身心交互的影響是《內經》強調的重點。

例如，肝氣鬱結不僅會引起情緒的波動（如焦躁易怒），還會影響脾胃功能，出現腹脹、食慾不振等症狀。同樣，脾胃功能失調也會導致情緒上的憂慮和焦慮，進一步加劇肝氣鬱結。這種臟腑與情志的相互作用，反映了五行理論中的相生相克原則。



### (3) 情志療法與五行調理

根據《內經》的理論，情志調養可以通過五行的調和來實現。具體方法包括：

- 調節肝木的疏泄功能，通過疏肝解鬱來舒緩情志波動。
- 養心安神，以平衡心火過旺造成的精神焦慮和失眠。
- 益肺理氣，改善由於憂思過度引發的肺氣耗損。
- 健脾和胃，通過食療或推拿來緩解思慮過度對脾胃的影響。
- 補腎固精，防止恐懼導致的腎精耗損和腎氣虛弱。

這些調理方法不僅適用於治療情志病變，還可以作為預防保健的手段，用於日常情緒的平衡和調養，從而促進身心靈的全面健康。

## 3. 經絡系統與能量流動<sup>[1,10-13]</sup>

經絡學說是《內經》中重要的健康管理工具，經絡系統被視為人體內氣血運行的通道。它不僅影響身體的生理功能，還與情志密切相關。《素問·陰陽應象大論》指出：“陰平陽秘，精神乃治”，這表明，經絡氣血的暢通與精神的穩定具有密不可分的關係。在現代的能量醫學中，經絡系統可以與人體能量場相對應，其調整方法如針灸和按摩被證明能有效促進身心平衡。

在《內經》中，經絡系統被視為人體氣血運行的重要通道，對於維持身心靈的平衡至關重要。經絡不僅負責身體的生理運行，還與情志活動及精神狀態密切相關。經絡系統中的氣是人體能量的表現，氣的順暢與否直接影響到身體健康和精神狀態，這也是《內經》中身心靈整體觀的重要部分。

### (1) 經絡系統的功能與作用

《內經》明確提出經絡的功能是「行氣血，營陰陽，濡筋骨，利關節」。經絡是氣血運行的通道，它通過氣血的運行聯絡臟腑、肢體、五官等各個部分，維持人體的整體協調。經絡的暢通是身心健康的基礎，當經絡阻塞，氣血不通，就會導致疾病的產生。

《靈樞·經脈篇》詳細描述了十二經脈的走向及其與臟腑、器官的聯繫，並指出了經絡的調節作用：「經脈者，所以能決死生，處百病，調虛實，不可不通。」這句話強調了經絡對於健康和疾病防治的核心作用，當經絡阻滯或氣血不暢時，便會出現身體的病變或能量失衡。

### (2) 氣的運行與身心平衡

氣是經絡運行的核心力量。《內經》指出：「人以天地之氣生，四時之法成」，認為人體的氣與自然界的氣息相互呼應，通過經絡系統進行流動。經絡中的氣代表著人體的生命能量，這種能量的順暢運行不僅對於生理健康至關重要，還對情



緒、精神和靈性有深遠的影響。

經絡中氣的運行受到多方面因素的影響，包括飲食、生活作息、情緒波動等。例如，《素問·陰陽應象大論》中提到：「陰平陽秘，精神乃治」，即陰陽氣機的平衡能夠保持精神的安定和身心的和諧。當經絡中的氣運行失調，如氣滯、氣虛或氣逆，便會影響身心狀態，導致情緒波動和心理失衡。

### (3) 經絡與情志的相互作用

經絡系統不僅負責氣血的生理運行，還與情志活動密切相關。正如《內經》所言，「百病生於氣也」，即情緒波動會影響氣的運行，進而引發疾病。當情志失調時，氣血在經絡中的運行會發生異常，導致氣滯、血瘀或氣逆，進一步影響身體健康。

例如，怒傷肝，肝屬木，主疏泄，負責情志的調節；當肝氣鬱結時，容易引發情緒上的憤怒和焦躁，這進一步導致肝氣上逆，表現為頭痛、眩暈等症狀。這種情志與經絡氣血運行的相互作用反映了《內經》強調的「形神合一」的觀念，情志的平衡可以促進氣血的暢通，而氣血的通暢也有助於情緒的穩定。

### (4) 經絡調養與身心靈療育

基於經絡系統與能量流動的理論，《內經》提出了多種調養經絡的方法，以促進身心靈的平衡與健康。針灸、推拿、氣功等療法都是通過疏通經絡、調整氣血來達到治療和預防疾病的目的。

- **針灸**：針灸是通過刺激特定的穴位，調節氣血運行，疏通經絡，以達到治療身體疾病和調節精神狀態的效果。《靈樞·九針十二原》中提到，針灸能夠調節經絡中的氣機，恢復陰陽平衡，從而促進整體健康。
- **推拿**：推拿通過按摩特定的經絡和穴位，促進氣血流通，放鬆肌肉，調節內臟功能。推拿不僅對生理有益，還能通過刺激經絡改善情緒，減輕壓力。
- **氣功**：氣功是《內經》中所提及的「導引」「調息」法的現代發展，通過調整呼吸、意念和身體動作來促進經絡中的氣血運行。氣功能有效幫助人們減少壓力，提升靈性層面的修養。

這些方法不僅對於治療疾病有效，還可以作為預防保健的方法，幫助維持身心靈的平衡。

## 三、身心靈療育的方法

### 1. 中醫的情志療法〔1,6,8,14,15〕

在《內經》中，情志療法被視為調整身心平衡的重要方式，並與五臟、五行



學說緊密結合。中醫認為，人的情緒（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）不僅是心理反應，也會直接影響臟腑功能，從而導致疾病的發生。因此，中醫的情志療法主要是通過調節情緒來預防和治療由情志失調引起的身體和精神疾病。

《內經》強調情志療法在疾病防治中的重要性。《素問·舉痛論》提出：“百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下”，這表明情緒波動可導致氣機失調。因此，情志療法應用於現代醫學中，包括心理諮詢、冥想和氣功等，能有效幫助患者釋放情緒，促進身心靈平衡。

### (1) 情志致病的理論基礎

《黃帝內經》指出，七情過度會導致臟腑氣機失調，引發病變。《素問·陰陽應象大論》提到：“怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎”，這清晰地指出了情志與五臟的對應關係：

- **怒傷肝**：情志中的“怒”主要影響肝。肝主疏泄，當情緒過於憤怒時，肝氣上逆，導致頭痛、眩暈，甚至肝臟功能失調。現代研究表明，長期的憤怒情緒可能導致高血壓和肝功能異常。
- **喜傷心**：過度的喜悅會使心火過旺，心主血脈，當心神過度激動時，容易導致失眠、心悸等症狀。這與現代醫學中，過度刺激導致神經系統過度興奮相呼應。
- **思傷脾**：思慮過度會傷及脾胃，因為脾主運化。過度的思考和壓力容易導致消化不良、食慾不振等現象。
- **憂傷肺**：憂傷和悲哀會損傷肺氣。肺主氣，情緒低落會使人體的免疫力下降，容易出現呼吸系統問題，如感冒、氣喘等。
- **恐傷腎**：恐懼會傷害腎氣。腎主藏精，恐懼情緒會導致腎精的耗損，進而影響泌尿系統，並引發腰酸、無力等症狀。

### (2) 情志療法的具體實施

中醫的情志療法強調通過調節情緒，平衡氣血和臟腑功能，從而達到預防和治療疾病的目的。具體方法包括以下幾方面：

- **音樂療法**：音樂療法在《內經》中有多次提及，例如《素問·五運行大論》指出：“肝苦急，急食甘以緩之，甘音屬土，可以緩肝”。這表明，通過不同音樂的五音（宮、商、角、徵、羽）對應五行，可以調節情志，平衡臟腑功能。現代音樂療法也證實，特定的音樂節奏和旋律能有效緩解焦慮、憤怒和抑鬱情緒。
- **心理疏導**：中醫特別強調心理的疏導和情志的轉化。《內經》提出“治未病”的理念，即在情志出現失調的早期進行疏導，避免疾病的發生。具體的疏導方法包括引導患者排解不良情緒、改變消極的認知模式，通過理智化和情感疏泄的方式緩解壓力。



- **太極和氣功**：太極和氣功被認為是調養情志的重要方式，通過緩慢的動作和呼吸調節，達到身心的平衡和放鬆。這些運動不僅可以促進氣血運行，還能調整內在的情緒，使人情緒穩定，精神安定。
- **針灸與推拿**：針灸和推拿可以調節經絡，疏通氣血，從而平衡情志。針灸常選擇神門、內關、太衝等穴位，這些穴位與心、肝經絡有關，能夠平肝、安神，調節情緒。推拿則通過刺激特定的經絡和穴位，達到放鬆情緒的效果。

### (3) 情志療法的現代應用

在現代醫學中，情志療法仍然有著重要的應用價值。現代心理學與中醫學的研究表明，情志失調會通過神經內分泌系統影響身體功能，導致慢性疾病的發生。情志療法能有效地幫助人們緩解情緒壓力，減少焦慮和抑鬱，從而達到身心靈的平衡。

例如，音樂療法和冥想等方法在心理治療中的應用越來越廣泛，特別是在焦慮、抑鬱症患者的康復過程中，這些方法通過放鬆和情志疏導，能有效減輕情緒上的壓力，並促進身體的自我調節功能。

## 2. 氣功與冥想<sup>[1,16-19]</sup>

氣功和冥想作為身心靈療育的具體實踐方法，可以有效地促進經絡的暢通和情志的調養。《內經》中提到的“導引”與“調息”方法即為早期氣功理論的雛形。現代研究表明，氣功和冥想對於降低壓力水平、改善情緒狀態和提升心理健康具有積極作用。這些方法通過調整呼吸和意念，有效地促進了人體氣血的流通，達到強身健體和安神定志的效果。

《內經》作為中國醫學的經典著作，強調氣的流動對於身心靈健康的影響，而氣功與冥想則是促進氣流順暢、平衡身心靈的重要實踐方法。氣功與冥想可以通過調節呼吸、意念和身體動作，實現氣的調養，從而達到身心靈的和諧。

### (1) 氣功的理論基礎與實踐

氣功是中醫養生的重要方法之一，《內經》中稱之為「導引」或「調息」，並提倡通過運動和呼吸調節來促進氣血運行，疏通經絡。

《靈樞·邪客篇》提到：「正氣存內，邪不可干」，氣功強調的正氣即是指身體內在的氣。通過氣功的練習，能夠鞏固和提升正氣，抵禦外邪入侵，維護身體健康。正氣的強弱與人體的免疫系統息息相關，當人體內氣血充足、經絡通暢時，正氣自然能夠抵禦疾病。氣功練習能夠增強這一正氣，促進氣血的運行，使人體保持健康狀態。

《內經》還提到氣與神的關係，即「氣者，人之根本也，根絕則苟延，根竭



則死」。這表明，氣是生命的根本，通過氣功調節氣機，能夠延年益壽。氣功的核心在於調節呼吸（調息），《內經》指出呼吸要「深長」，使氣沉丹田，這樣可以幫助氣的順暢流動，從而達到強身健體、調養情志的效果。

氣功的具體實踐方法包括：

- **呼吸調節**：氣功強調腹式呼吸，通過深呼吸將氣沉入丹田（下腹部），使氣血循環通暢，進而改善整體健康狀況。
- **身體運動**：通過緩慢的動作，配合呼吸，達到放鬆身心、疏通經絡的目的。這與現代瑜伽有相似之處，通過舒緩的動作來促進氣的運行。
- **意念調控**：氣功不僅僅是生理練習，還強調意念的集中。意念引導氣血的運行，通過內觀身體，達到「形神合一」的境界。

## (2) 冥想的理論與應用

冥想與《內經》中的「守神」和「內觀」有著相似的理論基礎。冥想是一種通過專注和內觀來達到精神安定、心神平靜的技術，這種方法強調意識的安定和精神的集中，從而達到身心的放鬆和平衡。

《素問·上古天真論》提到：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」這段話反映了《內經》中的冥想思想，即保持恬淡虛靜的狀態，能夠讓真氣運行順暢，精神內守，從而遠離疾病。冥想的核心理就在於保持內心的寧靜，這與現代的靜坐冥想技術如正念冥想（Mindfulness）極為相似。

冥想強調「入靜」，通過安靜的環境、調息、凝神，逐步進入深層次的心靈狀態，達到身心平靜。《內經》指出，情志的波動會影響氣機運行，而冥想能有效調節情緒，避免氣機失調，幫助人們平衡情志，預防和緩解因情緒失衡導致的各種身體疾病。

## (3) 氣功與冥想對身心靈的影響

- **調節情志**：氣功與冥想通過調節呼吸和內觀，有助於調節情緒波動，平衡情志。現代研究表明，這些練習對於減少焦慮、抑鬱、壓力具有顯著效果。氣功練習能夠讓氣血運行順暢，進而穩定情緒，而冥想則能夠通過專注和放鬆來減少負面情緒的影響。
- **促進身體健康**：氣功和冥想不僅有助於精神健康，還能促進生理健康。氣功通過疏通經絡，促進氣血運行，對心血管、消化系統等多方面有益。而冥想能夠降低血壓，減少壓力荷爾蒙的分泌，從而改善整體健康。
- **靈性發展**：氣功與冥想的核心理是「形神合一」，在靈性層面上，這兩種方法幫助人們提升自我意識，達到更高層次的心靈覺悟。通過內觀和意念引導，練習者能夠體驗到更深層次的心靈和精神世界，實現內在的靈性提升。





#### (4) 現代氣功與冥想的應用

現代社會中，氣功和冥想已經成爲常見的健康管理方法，並在臨床治療中廣泛應用。氣功被用於緩解慢性病，如高血壓、糖尿病等，通過促進氣血流動，達到調節臟腑功能的效果。冥想技術則被用於心理治療中，特別是治療焦慮症和抑鬱症，正念冥想（Mindfulness Meditation）已被證實能有效降低壓力，提升情緒穩定性。

### 3. 食療與養生 [1,20-23]

《內經》強調食療在養生和預防疾病中的重要性。特別是五味與五行的對應關係（酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、鹹入腎）指出了如何通過飲食來調養五臟六腑，從而達到身心靈的平衡。現代營養學的研究也證實，合理的飲食習慣能顯著改善心理健康，並促進免疫功能的提升。

《內經》強調「醫食同源」，認爲食療是調養身心靈健康的重要手段。食物不僅提供身體所需的營養，還可以通過調理五臟六腑來達到平衡情志、改善氣血的效果。因此，食療與養生在中醫學中不僅是治病的重要方法，也是維持身心靈健康的重要手段。

#### (1) 五味與五行的對應

《內經》提到五味（酸、苦、甘、辛、鹹）與五行（木、火、土、金、水）及五臟（肝、心、脾、肺、腎）之間的對應關係，這是中醫食療的基礎。不同的味道能夠調理對應的臟腑功能，從而影響情志和身體的健康狀況。

- **酸入肝，屬木**：酸味食物具有收斂作用，能夠疏肝理氣，有助於平衡情緒、緩解焦躁不安。常見的酸味食物包括檸檬、山楂等，有助於緩解肝氣鬱結。
- **苦入心，屬火**：苦味食物具有清熱瀉火的作用，能夠清心降火，安神定志。苦味的食物如苦瓜、蓮子心，有助於調理心火過旺引起的煩躁和失眠。
- **甘入脾，屬土**：甘味食物能夠補益脾胃，具有緩和、滋養的作用。常見的甘味食物如紅棗、蜂蜜，有助於補益氣血，改善脾胃虛弱的情況。
- **辛入肺，屬金**：辛味食物具有發散作用，能夠促進肺氣的流通，緩解表寒。常見的辛味食物如薑、蔥，有助於解表、疏散風寒，提升免疫力。
- **鹹入腎，屬水**：鹹味食物能夠入腎，具有軟堅散結、潤腸通便的作用。海帶、紫菜等鹹味食物能夠補益腎氣，改善腎虛問題。

這種五味與五臟的對應不僅調理臟腑功能，還能幫助調整情志，從而促進身心靈的和諧。《素問·藏氣法時論》中提到：“五穀爲養，五果爲助，五畜爲益，五菜爲充”，說明食物在五臟六腑養生中的重要作用。



## (2) 四氣五味與陰陽平衡

《黃帝內經》強調食物的性味（四氣五味）與人體陰陽平衡之間的關係。食物的「四氣」即寒、熱、溫、涼，具有不同的調節作用，可以用來調理人體的陰陽平衡。

- **寒涼食物**：寒涼食物有助於清熱瀉火、解毒，如綠豆、黃瓜等，可以用來治療體內火熱過盛的情況，有助於調理熱性體質。
- **溫熱食物**：溫熱食物具有補陽助氣的作用，如羊肉、薑等，能夠溫補腎陽，對於寒性體質或氣血不足者尤為有效。
- **平性食物**：平性食物性質溫和，如大米、紅棗，適合大多數人群日常食用，既不寒涼也不溫熱，對人體平和滋養。

根據《內經》中的理論，根據人體的陰陽虛實選擇相應性味的食物，能夠調節人體內的陰陽平衡。例如，當人體處於陰虛狀態時，應選擇滋陰的食物，如梨、銀耳等；而當人體陽虛時，則需要食用補陽的食物，如桂圓、紅參等。

## (3) 食療養生的個體化調整

《內經》強調因人而異，根據個體的體質、季節和氣候進行調養。《素問·四氣調神大論》提到，人體應該順應四時的變化進行食養，以適應自然規律，保持身心健康。例如：

- **春季養肝**：春季萬物復蘇，肝氣旺盛，適合食用疏肝理氣的食物，如韭菜、菠菜、枸杞等。
- **夏季養心**：夏季炎熱，心火旺盛，適合食用清心降火的食物，如苦瓜、綠豆、荷葉等，避免過度食用溫熱性的食物。
- **秋季養肺**：秋季乾燥，肺氣易虛，應多食用潤肺滋陰的食物，如梨、百合、銀耳等，保持肺氣清潤。
- **冬季養腎**：冬季天寒，腎氣較弱，適合食用補腎固精的食物，如黑豆、羊肉、枸杞等，以強化腎氣，抵禦寒邪。

食療養生的個體化調整還需要考慮到個人的體質差異，例如氣虛、血虛、陰虛、陽虛等不同體質，並根據其特點進行相應的食療調養。

## (4) 現代食療與養生的應用

現代中醫學中，食療養生依然廣泛應用，並結合了現代營養學的研究。許多現代食療方法強調均衡飲食，並運用中醫的性味理論來調節身體的陰陽平衡。例如，現代營養學中提倡的抗氧化食物如藍莓、綠茶，與中醫中的清熱解毒有相似的作用。

同時，現代養生學中，食療與情志的調養也被重視。例如，壓力過大時可食



用補氣健脾的食物如黃耆、山藥，以提升氣血，改善情緒壓力帶來的氣虛現象。

### 三、結論<sup>[1,11,19,20,22,24-26]</sup>

《內經》作為中醫學的奠基之作，其提出的身心靈整體觀為理解人體健康的多維性提供了深刻的見解。《內經》強調人體是由身體、心理和精神（靈性）構成的有機整體，這一觀念與現代的「全人健康」（holistic health）理論不謀而合，對於現代健康管理具有深遠的啓示。

#### (1) 身心靈整體觀的深刻見解

《內經》中的身心靈整體觀認為人體各部分及情志與臟腑功能、經絡系統密切相關。經絡系統是氣血運行的通道，情志則通過五行學說與五臟六腑相聯繫，影響整體健康。因此，疾病的發生不僅僅源於外邪入侵，更與內在的氣血運行不暢、情志失調密切相關。這種全息性的健康觀念，強調了在疾病預防和健康管理過程中，不僅需要關注生理層面，還需注重情志的調節與精神的修養。

現代醫學研究也表明，精神和情緒健康對生理健康具有顯著影響。例如，壓力、焦慮和抑鬱等負面情緒會導致免疫系統功能下降，增加患病風險。因此，情志管理在現代心理醫學中被視為改善整體健康的重要手段，而這與《內經》中提倡的「形神合一」及「情志療法」高度契合。

#### (2) 經絡調養、情志管理與食療的多重方法

《內經》通過經絡調養、情志管理、食療等多種方法，展示了如何在日常生活中維持身、心、靈的和諧。

- **經絡調養**：經絡學說是中醫預防與治療疾病的基礎。針灸、推拿、氣功等經絡調理方法，通過疏通經絡、調和氣血，促進臟腑功能，達到治療和預防疾病的效果。這些方法在現代醫療中被廣泛應用，特別是在慢性病管理、疼痛緩解以及壓力調節等方面效果顯著。
- **情志管理**：《內經》強調情志的平衡對於臟腑功能的穩定至關重要。現代醫學中，心理健康已經成為慢性病治療和康復中的重要部分，通過冥想、正念療法等技術，患者能夠更好地管理情緒，改善生理健康。
- **食療與養生**：《內經》中提出的五味與五行、四氣與陰陽的食療觀念，強調食物對健康的深遠影響。現代營養學也逐漸認識到不同飲食對健康的具體影響，並通過食療進行疾病預防和治療。



### (3) 在現代社會的健康管理中的應用

隨著人們對身心靈整體健康的日益關注，《內經》中的相關理論和實踐方法在現代健康管理中發揮了積極作用，並有望在未來的醫療體系中得到更廣泛的應用。隨著慢性疾病的增多，人們逐漸認識到單純的藥物治療無法解決所有問題，而綜合性、整體性的健康管理方法更加符合當代需求。氣功、冥想等古老的身心療法正逐漸被重新發現和應用於現代醫療中，成為減少壓力、提升免疫功能的有效方法。

在未來，醫學的發展將更加重視全人健康，強調生理、心理與靈性層面的全面調養。《內經》中的經絡學說、情志療法和食療等方法將與現代醫學和健康管理方法相結合，促進身心靈的全面發展，從而為人類提供更加多元、全面的健康管理模式。

### 參考文獻

1. 《黃帝內經》，中國中醫藥出版社，2005年。
2. 黃坤，《中醫心身學》，人民衛生出版社，2010年。
3. 鄧鐵濤，《中醫理論體系研究》，中醫古籍出版社，1995年。
4. 袁守全，《中醫養生與心理健康》，北京大學出版社，2011年。
5. 羅大倫，《養心：中醫心神學》，中國中醫藥出版社，2018年。
6. 王冰注，《黃帝內經素問》，中華書局，2013年。
7. 魯醫生，《中醫情志養生學》，中國醫藥出版社，2015年。
8. 張伯臾，《中醫情志病學》，人民衛生出版社，2002年。
9. 吳光炯，《五行與人體健康》，華夏出版社，2010年。
10. 龔馥，《中醫經絡學》，中醫古籍出版社，2000年。
11. 劉昌、王寶新，《針灸學》，人民衛生出版社，2007年。
12. 鄧鐵濤，《氣功與經絡療法》，人民衛生出版社，2010年。
13. 梁冬，《經絡與健康的奧秘》，中國醫藥出版社，2015年。
14. 李可基，《中醫情志療法》，中國中醫藥出版社，2009年。
15. 吳桂賢，《中醫心理學》，人民衛生出版社，2011年。
16. 張介賢，《氣功學》，人民衛生出版社，2008年。
17. 劉漢英，《中醫養生學》，中國中醫藥出版社，2010年。
18. 李軍，《氣功與身心健康》，中國科學技術出版社，2013年。
19. 黃淑芳，《冥想與健康管理》，北京大學出版社，2016年。
20. 楊力，《中醫食療學》，中國中醫藥出版社，2010年。



21. 王晨光，《中醫養生與食療》，人民衛生出版社，2013年。
22. 李時珍，《本草綱目》，中醫古籍出版社，1998年。
23. 馮興華，《四季養生與食療》，中國醫藥出版社，2015年。
24. 吳棹新，《中醫養生學》，中國中醫藥出版社，2010年。
25. 張仲景，《傷寒雜病論》，人民衛生出版社，2006年。
26. 劉漢英，《氣功與經絡療法》，人民衛生出版社，2010年。

通訊作者：陳維廉

聯絡地址：台北市中山區龍江路 152 號 B1

聯絡電話：02-25040089

E-mail：wchenmd168@gmail.com

受理日期：2024年10月27日；接受日期：2024年10月28日