



序一

認識馬立礎中醫師，已經有二十年了。一九九四年，他是我執教的香港大學專業進修學院中醫進修班第三班的學生，那時他是一名建築業界的專業人士，由於自小就熱愛中國文化，遂努力刻苦學習，中國文化底蘊深厚，所以在學習中醫時有豐富的學術基礎。

在中醫班的學習結束以後，他一方面跟隨我進行臨床實踐，一方面又在港九中醫研究院學習，二〇〇〇年又在湖北中醫藥大學修讀三年制中醫碩士課程。十年來，他逐步成長為一名既有理論又有實踐經驗的中醫師，為香港市民的養生保健事業貢獻出自己的力量。

二〇〇二年，他參加了我編寫《中醫文化對談錄》的工作，表現出卓越的編寫才能。這二十年來，他自己也累積了豐富的臨床經驗，這本書《入世養生》就是他這二十年學習中醫、實踐中醫最好的經驗總結。

這本《入世養生》從中醫的基本理論入手，闡述中醫的養生之道，從「易學」的角度對中醫的理論加以深刻的說明，借古喻今，深入淺出，從現代的環境闡述中醫養生理論的道理，是一本既有理論又有實踐的好書，值得我們學習和推薦。

是為序。

張大釗



序一

健康長壽是人類的願望。中國自古重人尊生，先秦諸子已多養生的言論。老子提出「深根固柢，長生久視之道」（《老子·五十九章》）。莊子特別撰著《養生主》篇，提出保身盡年之術。孔子則「食不厭精，脍不厭細」（《論語·鄉黨》），注重飲食養生。孟子所說的「我善養吾浩然之氣」（《孟子·公孫丑》），雖然以培養道德和提高精神境界為主要目的，但卻是更高一個層次的養生之法。其他諸子亦多養生精論，為免辭費，在此不贅。

集先秦醫術大成，形成完整體系的《黃帝內經》，是中國第一部偉

大的醫學經典，一直到今天仍然是深造中醫者所必讀，它所提出的「上醫治未病」的主張和據此指示的各種養生方法，影響深遠。後世的養生方法大都是從此引申、發展的。

隨著人類生活的逐漸改善，保健養生亦日受重視。自漢至清二千多年，養生理論日漸完善，內容範圍日漸擴大，實踐方法日漸改善，有關著作亦日漸增多。由於大多數的養生方法都是經過歷代逐漸修正，行之有效的，因此，即使到了今天，仍然可以繼續實踐。

現今的生活，較之以前更為富足幸福，因此期求健康長壽的意願也更迫切。馬立礎醫師有鑑於此，撰寫《入世養生》一書，以回應廣大讀者的需求。

馬醫師少年師從劉智輝先生，研習文史，為後來學習、研究中醫及

006

養生古籍，打下了基礎。其後他在中醫學院學習時及畢業之後，親炙著名中醫學者張大釗教授逾十年之久，得其真傳。另外馬醫師專研腎臟科，腎為先天生化之本，和健康長壽有密切的關係。馬醫師藉此為南針，便較易分辨各種養生之術之得失了。

另外馬醫師多年來研習《易經》之學，最近七年又跟隨我學習易學及丹道。醫易結合，有助他提昇醫學和養生之學的水平，而乾坤易簡之理則使繁雜的養生術變成一般人都能掌握的知識。

由於馬醫師具備上述三項撰寫養生著作的才具，再加上用了兩年多的時間參閱各種資料，細心斟酌各種養生方術的得失，針對現代人養生

的需求，用通俗易懂的文字加以說明。所以《入世養生》這本書的內容精要，深入淺出，切合實用，可以作為普及養生的南針。

所以我在這裏謹向關心養生的讀者誠懇推薦這本書。

黃漢立



自序

現在是資訊泛濫的年代，因為互聯網的興起，每日流傳的訊息如山倒海，有對有錯，如何辨別，有賴常識，而當中有些資料聲稱由專家建議，到底是真是假，便要由專業人士解說了。本書旨在說明中醫對養生的基本理論，並以簡易的方法，指導如何實踐。

例如有產婦產後自己按照一些書本內建議的湯水來調理，喝了補氣和補血的燉湯後，睡眠不佳，則服用安神的湯水，卻出現頭暈，終於都要請教中醫師。後來服用了中醫師所設計的燉湯後，覺得身體復元很快，先前的毛病都沒有了。為什麼會這樣呢？因為中醫師是根據產婦當時的體質，按產婦需要，是氣虛、血虛、陰虛還是陽虛來調補的。

市面上的養生書籍，一般多以食療養生為主，但食療只是養生的一部分，如果不明白自己的體質屬性，只會如上述產婦一樣，越調越差。其他的養生書籍有專以體質而論，或按節氣配合食療，有專講氣功、拍打拉筋、疏通經絡，但按照現代人面對的環境，在都市化的生活中應該如何養生，市面上的養生書都很少提及。

凡一門理論，都要通過實踐來驗證，是否有成效，經驗最重要。本書列舉了若干筆者曾接觸過的病人案例，這些主人翁都是都市的普通人，通過這些人的經歷，希望大家借鑑，反思一下自己應該怎樣養生。

中醫是以簡馭繁，把複雜的變化簡單化，最後概括為陰與陽兩種既

對立又協調的現象，這種現象可以應用在天文、人文、地理，所以氣候的變化、人體健康的好壞、自然現象的表現，都可以通過陰陽的變化而說明。

010

《易經》是說明陰陽變化的書，根據《周易古經》和《十翼》所發展及引伸出來的學問稱為「易學」。本書也嘗試用易學來闡述養生的理論，希望讀者能掌握養生的基本理論，對應自己的情況，變化運用，設計一套適合自己的養生方法。

最後感謝張師、黃師的提點、鼓勵和賜序，但因個人學養所限，見聞不廣，考慮未周，內容錯漏，在所難免，當文責自負。凡我中醫前輩、同道、支持中醫者，能惠而賜正，實所期盼！

最後，將此書獻給我的妻子，感謝她多年對我的默默支持！

馬立礎

{目錄}

第一帖

易學與養生

- 01 養生誠宜及早謀 / 018
- 02 人生百歲不是夢 / 022
- 03 從小開始養生 / 026
- 04 豪宅利養生? / 033
- 05 不同體質的養生方法 / 037
- 06 攝生有術 / 053
- 07 陰陽與天年 / 057
- 08 鷹爸的反思 / 067
- 09 運氣養生 / 076

第二帖

氣功養生法

- 10 不花錢的養生法 / 088
- 11 氣功治病的奧秘 / 093
- 12 氣功基礎(一) / 097
- 13 氣功基礎(二) / 105
- 14 如何防止氣功的偏差 / 113
- 15 運動養生的原理 / 117
- 16 八段錦養生功法 / 123
- 17 按摩養生法 / 141
- 18 駐顏祛病功法 / 150

第三帖

食療新知識

- 19 藥食同源 / 162
20 飲食新理念 / 167
21 食物的謬誤 / 172
22 老火湯與羅漢果 / 178
23 放眼未病時 / 183
24 何處覓神醫 / 190
25 無妄之災 / 195
26 命運的抉擇 / 200
27 不妄作勞 / 206

第四帖

都市病養生系列

- 28 神經衰弱的攝生 / 212
29 糖尿病的攝生 / 217
30 冠心病的攝生 / 221
31 胃病的攝生 / 225
32 虛不受補 / 229
33 錯服人參的後果 / 234
34 鹿茸與高血壓 / 242
35 養生三寶 / 247
36 燕窩與靈芝 / 253
37 山竹能治病 / 258
38 科技養生 / 265