
前言

我從三十歲開始靜坐，每天都安排固定時間打坐。退休之後自由時間更多。我現在每天早上四點多起床。先做四肢伸展運動，抖腎經，打坐。共約耗時兩個小時，之後才開始日常生活的活動。

在2014年時,我曾將打坐及養生的領悟及心得寫成一本小冊子『內呼吸健康法』。並印出來分送親朋好友。十年過去了，我在養生方面又有新的領悟，於是再寫此文與大家分享。

青春期與更年期

人生的過程之中，從出生到死亡有兩個重要轉折時期。一個是在十五六歲時的青春期，此時由小孩轉變成為大人，由在發育中的小孩轉變成能繁衍新生命的成人。另一個是更年期，由中壯年期轉變到老年期。從有生育能力轉變成沒有生育能力的老人。

上天造人非常巧妙。在青春期之前，生命的主要任務是快快長大成人，所以全部資源都用在身體與心智的成長。而在更年期之後身體機能已退化，已不再有生養健康新生命的能力。同時隨著身體機能的持續退化，最終走到生命的盡頭。

在青春期與更年期之間的是成熟期。此時的人，在生理上要繁衍後代。在社會上要促進社會的發展。是人生過程中發光發熱回饋社會的時段。

若以春夏秋冬四季來比喻生命的過程。成熟期的人就像是夏天，萬物生長，成熟，結果。青春期之前的人就像是春天，萬物萌發為夏天的到來做準備。更年期之後的人生像秋天，作物已收成，樹木落葉，萬物蕭瑟，準備過冬。

從生理的觀點來看，青春期之前與更年期之後生理狀況的對照更是明顯。青春期之前，一般年輕人的狀況是睡眠品質良好，雷打不醒。身體柔軟，走路輕盈，蹦蹦跳跳，動作敏捷，爬山游泳都沒問題。即使是生病或是受傷也能快速痊癒。而更年期之後的老人則是睡眠有障礙，很難一覺到天亮，行動遲緩，身體僵硬。或多或少都有一些慢性病，日常生活中常為身體機能的退化所苦。以汽車來比喻，就好像新車與舊車的分別。但人不是機器，機械製品從出廠之後就開始老化。而人不是，人在青春期之前一直是在成長的，沒有老的問題。若是更年期之後的老人仍能像青春期之前一樣的年輕人一樣睡眠良好，身體柔軟，行動敏捷。一定能延緩或減低老化的進程。

中國歷來都有神仙長生不老的傳說。若是有人到了老年仍能維持青少年的生理狀況，返老還童雖不容易，但減少老化的程度還是大有可能。

穴道，經絡與血管

經絡一直是一個有爭議的話題。因為看不見，摸不著。解剖學上一直找不到經絡存在的證據。但是中醫中藥都是從經絡理論發展出來的。因此有人認為中醫不科學。經絡雖然看不見但是經絡上的穴道卻可以通過測量身體局部組織的電阻來定位。一個一個位置明確，與書上說得一樣。其實經絡在解剖時看不到也很正常。因為經絡是氣的通道。氣是一種生命活動產生的物理現象，也就是心臟跳動時產生的振波。就像蠟燭點燃後會發出光亮。蠟燭是實體，點燃蠟燭是行動，蠟燭燃燒發出光亮是現象。同樣的，若以打鼓為例，鼓是實體，敲擊鼓面是行動，產生的鼓聲是現象。蠟燭不點燃，鼓不敲，光在蠟燭與鼓身上尋找，是找不到光和聲音的。以經絡來說也是如此。身體是實體，心臟跳動是動作，心臟跳動所產生的振波是現象。這個振波就是中醫所說的氣。經絡是氣在身體上傳播的路徑。人死氣散，人死亡之後沒有了心跳，自然無法產生振波，自然也就找不到氣的路徑，也就是經絡了。

每個新出生的正常嬰兒，全身經絡都是暢通的，包括武俠小說上誇大功能的任督二脈。嬰兒在胚胎發育的第四週，心臟便開始跳動，當時剛發育的心臟還只是根像管子一樣的器官。但已能泵出體液，產生振波。隨著胚胎發育，心臟也越長越健全，發育出左右心房心室。產生的振波頻率也越來越複雜。在胚胎的經絡剛開始發育時，全身只有一個共振腔，一條經脈，一個振動頻率，也就是當時心臟跳動的頻率。這個與心跳同步的經脈就是肝經。之所以稱之為肝經是因為基因使肝臟開始成長時，肝也是隨著心臟一同脈動，當肝臟與肝經發育到某一程度，肝臟就會衍生出第二個振動頻率而且是心臟跳動頻率的二倍，這條振動頻率是肝經振動頻率二倍的經脈被稱為腎經，此時胚胎也開始發育腎臟。腎臟以肝臟振動頻率的兩倍成長，腎經也以肝經的兩倍頻率發育。同樣的當腎經與腎臟發育到某一程度，又會生出第三個頻率，也就是脾經。接下來的是肺經，胃經，膽經，膀胱經，大腸經，小腸經等等。隨著五臟六腑的生長，發育出十二正經與奇經八脈。每個不同的經絡都有其專屬的振動頻率與振動強度，若是某條經脈的能量過多或過少就會生病。中醫師看診時要給病人號脈就是根據病人手腕動脈上的振動，偵知身體經絡的狀況，來判斷病人的身體狀況。

身上的血管分為動脈血管與靜脈血管與毛細血管。動脈，顧名思義就是會搏動的血管。當心臟跳動時，動脈血管也隨著心跳同時一脹一縮的脈動。這在手腕與頸脖處靠近皮膚的血管都很容易觸摸得到。而靜脈則不會脈動，只是運送血液迴流心臟的管子。據研究，在全身循環的血液總量中，有三成在動脈之中，在靜脈中的血液則佔七成。

動脈與靜脈之間的是毛細血管。動脈會搏動而靜脈不動，毛細血管就是兩者之間的緩衝。動脈的毛細血管網分佈相對最多的地方，若神經又密集，此處就是穴道，由於微血管循環豐富所以也是電阻最低的點。眾多穴道都位於其專屬經絡的振動波形的波峰位置。我們可以將一條經絡想成一根琴弦，當琴弦鬆緊度恰當時，撥動琴弦，琴弦就會振動發出聲音。琴弦振動時琴弦上就產生駐波，駐波的波形穩定，駐波的節點與反節點都在琴弦的固定位置，節點就是振波的波谷，反節點就是波峰，就經絡來說就是穴道。肝經的振動頻率低，波峰間隔較遠，所以肝經上的穴道與穴道之間距離間隔較遠。膀胱經的振動頻率較高，波峰間隔較密，所以膀胱經上的穴道之間距離間隔也比較近。當進行針灸治療時，壓住了某一穴道會使該穴道所屬的經絡的振動頻率發生改變，就像按住琴弦會改變音調一樣。進而改變該經絡影響區域的血液供應增加或減少而達到治療的目的。

血管系統，經絡系統共同組成身體的循環系統，負責身體組織的養分供應與廢物排除。若是循環系統出了問題，身體健康就會出毛病。

全身的動脈好像是根植於心臟的一棵大樹，主動脈是樹幹，大動脈是大樹枝，小動脈是細樹枝。每

當心臟跳動時，全身動脈便隨著心臟跳動的頻率而搏動。當人越來越老，心臟的供血能力漸漸衰弱，動脈血管壁越來越硬。能與心臟同步脈動的動脈血管就越來越少，則血液的輸送能力就會越來越差。血液的輸送能力越來越差，有些身體組織便得不到充分的血液供應。血氣既衰，則身體的退化就開始了。所以要定時做一些高強度的運動，如爬山，游泳。恢復血管的彈性。檢查身上血氣最方便的方法，就是洗臉刷牙時查看牙齦的狀況。若牙齦萎縮就表示血氣已退化一段時間了。

筋的退化

筋的健康與身體健康關係非常密切。嚴格說起來人的老化就是起於筋的老化。健康的筋是柔軟並且富有彈性的，要保持筋的柔軟就要時時不緊張，精神愉悅，意識輕鬆。筋才能鬆。

筋，有一點像常見的橡皮筋，是有彈性的，分佈全身。我們一般人對筋的概念，大多是含糊不清的。但在解剖學上，便分得很清楚。肌肉表面包覆的是筋膜。肌肉與骨骼連接的是肌腱。骨骼與骨骼連接的是韌帶。還有韌鞘、深筋膜、淺筋膜、等等，都是所謂的筋。全身有二百零六塊骨骼和數不清的肌肉。骨骼與骨骼，肌肉與骨骼都是藉由筋這些結締組織連起來，成為一個能活動的整體。

我國傳統的中醫則是以整體來看待身上的筋。依身體各種不同的活動姿態，而將身體各部份的筋，有系統的分成十二條大筋，就是所謂的十二經筋。也就是十二條貫通全身軀幹及四肢的筋。例如：能使身體向前彎腰的是足陽明經筋。使身體向後仰的是足太陽經筋。身體左右側彎的是足少陽經筋。經筋就是由許多筋膜、韌帶、肌腱、連成一條大筋。經筋是由許多單獨的筋組成的。

小朋友們的筋是柔軟的，白天蹦蹦跳跳活力充沛，晚上倒頭便睡，毫無睡眠障礙。老年人的筋已硬化，行動遲緩，睡眠有障礙，這都是因為身上很多筋已不再柔軟，失去彈性。由此可見筋的柔軟度與身體的活動能力關係密切。筋柔軟，則彎得下腰，抬得起腿。若是筋出毛病了，彎腰、走路、抬東西、都成問題。不但如此，僵硬的筋還阻礙氣血循環。使身體老化加速。健康的年青人的筋是柔軟又有彈性所以動作輕巧靈活。老人的筋是僵硬的，影響行動，所以有老態龍鍾一說。

要抗老化第一就是要保持筋的柔軟，有彈性。要防止筋的老化。就要食飲有節，起居有常，不妄作勞。也就是說生活有規律，飲食有節制，不熬夜，不抽煙，不嗜酒。則筋與身體健康就能得到最大的保障。筋的老化和健康的退化是走向死亡的兩條腿。筋因供血不足而硬化失去彈性，沒有彈性的筋使身體運動不方便而不愛運動。少運動又使筋得不到充足的血液而硬化，更硬化的筋使健康更退化。如此一步一步邁向死亡。所以說：活動活動，要活就要動。運動能使筋保持柔軟有彈性，延緩身體的老化。

我們身體上一切器官，在正常的時候都是沒有感覺的。只有出了毛病了，才會有痛、癢、麻、癢、等等的感覺。我們一般人最先感覺到自己身上的筋的時間，往往是在十六七歲時青春期身體快速發育的時候。半夜熟睡時，偶爾會因抽筋伸不直的小腿痛醒。平時若沒有先作暖身運動把筋預先活動開來，劇烈運動時就容易抽筋。游泳前若是暖身做得不夠，小腿就很容易抽筋。

為什麼筋容易硬化呢？我們觀察市場上賣的豬肉、牛肉。會發現這些肉所附帶的筋都是白色的，而肉都是紅色的。筋為什麼是白色的呢？因為筋是沒有血管分佈的，不同於身上其他組織都是血管密布的。筋本身沒有血管直接供給血液，那要如何獲得新陳代謝所需的營養呢？原來筋所需要的養份是從筋附近的其他身體組織的血液浸潤過來的。回想當我們運動或勞動之後，滿身大汗。一但坐下

來休息，除了喘氣之外，還覺得身體特別舒暢。這是因為運動時肌肉充滿血液，當停止運動後，肌肉血液溢滿，筋就得到充份的血液供應，此時筋就得以舒展之故。牛的筋比豬的筋要粗壯。所以牛的力氣比豬的力氣大。一般男人力氣比女人力大所以男人的筋比女人的筋粗大。男人在健康上所受到筋的影響也就比女人大。

觀察貓與狗，常常看到它們伸懶腰，打哈欠，尤其是從臥姿中站起來的時候。人也是一樣，起床時都會伸懶腰打哈欠。這是因為長時間不活動，全身血液流動緩慢，筋就會收縮。伸懶腰也就是拉筋，能把筋拉長，恢復應有的彈性以方便身體運動。

筋也會生病，筋的病除了抽筋之外還有筋弛、筋靡、筋弱、筋縮、筋攣，等等。筋受涼、遇冷、太疲倦、血液供應不足、筋就會收縮。這就是筋縮。劇烈的筋縮就是抽筋。遇到抽筋時，就要用按摩、熱敷、的方法增加筋附近身體組織的血液循環。筋就得以舒展開來恢復正常。筋弛，就是筋失去彈性了。就好像橡皮筋用久了就鬆弛了一樣。人年過四十眼睛就會有老花，眼睛老花就是控制眼球水晶體的筋鬆弛了。筋靡就是嚴重的筋弛。筋弱就是筋沒有力。筋攣就是大範圍不規則的筋縮。

『黃帝內經·上古天真論說』：七八肝氣衰，筋不能動。也就是說到了五十六歲時，肝功能衰退了，筋的活力也衰退了。肝是藏血的器官，睡眠時大量的血液回到肝臟。心是運血的器官，血液經由心臟的跳動循環全身。心與肝共同完成血液在全身的流動。晚上睡眠時，心跳緩慢，同時血液回流肝臟。於是全身循環的血液量就減少了。全身供血量減少，筋就最先受到影響。於是筋就得不到充足的血液供應。時間一長筋的彈性就衰退了，硬化了。所以要延遲筋的老化。第一是身體要有充足的血氣。第二是要有足夠的睡眠以使筋恢復彈性。

筋是喜暖不喜寒的。就好像橡皮筋，在寒冷時就變得僵硬沒有彈性。溫暖時就柔軟彈性又好。我們身上的筋也是如此。我們的身體有一個現象。就是天氣熱的時候，血液都分布於身體表面散熱，皮膚會出汗，肌肉充滿血液。天氣寒冷時，血液就集中於內臟保存體溫。於是乎夏天時，由於四肢充滿血液，筋也就因為血多而柔軟，有彈性。適合運動鍛練。冬天時血液集中於內臟，筋的血液少了，筋就僵硬沒有彈性，使得動作不靈活。血液是攜帶營養物質的。血液集中於內臟，營養分配給內臟就多些。血液分散在體表四肢，營養就分配給體表多些。於是要治療內臟有關的病，冬天治療比較有效。因為藥物、營養等物質，隨血液集中在內臟不會浪費。否則，若是在夏天一流汗，藥性也隨汗水流掉了。所以有冬令進補一說。

小朋友的筋柔軟，所以活力足，但沒有力氣。這是因為筋弱，所以沒力。小孩漸漸長大了，筋與骨也日趨堅強。筋由弱轉強的過程中，就會失去彈性變得僵硬。要如何使筋變得有力又有彈性呢？那就要注意筋是否一直都有充足的血液供應。只要筋的供血充足就能一直保持柔軟有彈性。所以鍛練前，要作暖身運動，把筋活動開來。運動後也要作一些較輕鬆的活動，讓血液不要撤退太快。按摩也是這個道理。

俗話說「老筋長，壽命長」，又有「筋長一寸，延壽十年」的說法。這是因為筋很容易收縮，稱為筋縮。只要身體不動超過一段時間筋就會收縮，尤其是在寒冷的天氣裡更是嚴重。所以人與動物都會不自覺的伸懶腰、打哈欠，把收縮的筋拉開來。『黃帝內經』說：“骨正筋柔，氣血以流”。這句話的意思是說只要骨骼姿態正確，筋又很柔軟，身上的氣血循環就沒有阻礙。骨骼與骨骼是韌帶連接起來的，韌帶也屬於筋，而且還是很粗的筋。韌帶的柔軟是骨骼運轉的第一要素。所以要使所有的筋保持柔軟，促進血液循環是第一要務。運動能促進血液循環。但是若有僵硬的筋，這些沒有彈性的筋就會阻礙血氣的流通，使營養到不了應該去的地方。

要如何保持全身筋，包含韌帶、腱鞘、筋膜、這些廣義的筋，都如兒童的筋一樣柔軟呢？大原則就是時時都讓筋有足夠的血液供應，不論是白天或晚上。白天多活動，多作跑步、游泳、體操，拉筋的動作等等。這些運動對筋都好，但只能對治筋縮。其他筋弛、筋靡、筋攣、這些更嚴重的毛病，就只有練氣。『易筋經』內文曰：氣至則膜起，氣行則膜張。能起能張，則膜與筋齊堅齊固矣。此處的膜應是筋膜，文意是說有氣在身上運行，則筋就舒展了，活潑了。太極拳，靜坐，瑜珈，等等都是練氣的方法。當練到感覺到氣在身上走了，氣就會自動衝開阻塞的經絡。經絡通了，相關的筋也就舒展了，柔軟了。

筋的退化是一個漫長而漸進的過程，由兒童時期的充滿彈性到老態龍鍾的僵硬。所以筋的保健也是一生一世的。只要筋一直能保持柔軟有彈性，全身血氣循環就能充份供應養份到全身，身體健康就能得到最大保障。

經絡的退化

經絡與氣都是一種物理現象。一般來說只要是現象產生的各種因素穩定存在，現象就一定會發生。以琴弦為例，只要琴弦的鬆緊度調整適當，撥動琴弦時就會產生特定頻率的駐波並發出音樂。若無手指撥動琴弦，就沒有琴弦的振動與聲音。琴弦是實體，琴弦的振動發聲是現象，琴弦的鬆緊度是狀態。若琴弦的鬆緊度不適當，也就是狀態不對，就不能發出特定的聲音。撥動琴弦的手在經絡來說就是心臟的跳動。琴弦產生的駐波及聲音就是經絡的振波與氣。經絡與氣與聲音的發生都有其特定的因素，一樣都是其載體經觸發後產生的現象，只要是載體狀態保持穩定，現象的產生也是穩定的。

心臟跳動產生的振波是氣，氣在身上的傳播的路徑是經絡。氣和經絡都是心臟跳動時產生的現象，沒有實際物體存在的。就像蠟燭點燃產生亮光，若蠟燭熄滅了就沒有光。光的強弱取決於蠟燭的燃燒狀況。經絡與氣也是如此，氣的強弱與經絡是否順暢也取決於身體的狀態。養生就是將身體的狀況保持在最佳狀態。

聲波也是振波，聲波在水裡傳播的速度是在空氣中傳播速度的四點五倍。振波傳播的效率與傳播介質關係密切。身體中有百分之七十是水，所以心臟跳動所產生的氣，也就是振波，在身體中傳播是有相當高的效率。全身各條經絡直接影響身體上對應區域的血液供應。若某條經絡傳遞振波時受到干擾，則該經絡相關區域的供血也會受到影響。氣與經絡是物理現象，需要各種因素配合才會發生，很容易受到干擾，就像燭光很容易被風吹熄。中醫的針灸療法就是增加或減少某一經絡的能量，進而控制該經絡相關身體組織的供血量而達到醫療的目的。

經絡非實體，所以沒有老化的問題。退化的是經絡的承載體，人的身體組織。人從胚胎到胎兒到出生到成長，氣在身上的傳播都很正常且有效，否則生長發育就會出現問題。承載某經絡的身體組織其本身的振動頻率與該經絡的振動頻率是相同的。但是隨著身體的生長與活動，身體組織本身的振動性能會改變，因此載體上的經絡的振動，也就是氣的傳輸，會因為因身體組織振動性能的改變而失調。就好像琴弦鬆緊度失調一樣。大家在青春時期，往往會有在將睡未睡神智朦朧時，有一腳踩空而驚醒的經驗。這就是足少陰腎經由於白天活動導致共振失調後因為身體平靜下來之後又再恢復共振的表現。而阻礙經絡傳輸能量有各種原因，例如身體姿式不對，彎腰駝背，情緒波動，飲食不當，生病發燒等等。而對經絡傳輸影響最大的是身體組織中的筋。因為筋的含水量與周邊身體組織的含水量相差較大，如此由於振波傳遞介質密度的不平均，從而阻礙振波的傳遞，也就是氣的傳

遞。也就影響身體組織的血液供應。尤其是在筋老化，也就是硬化之後。更會嚴重阻礙振波，也就是氣的傳導。而且筋在身體中是無所不在的。若是在四肢軀幹的筋尚可以通過伸懶腰，運動，做體操，太極拳來舒解。若是在脊椎，肩胛骨，鎖骨，頭顱等處的筋就無法利用運動來舒緩了。例如脊椎骨眾多骨節之間的筋稱為韌帶，數量多，有連接和限制脊柱運動的作用。若脊椎間的韌帶出了問題，幾乎沒有方法靠運動來復原，除了靜坐之外。

因此經絡沒有退化的問題，退化的是經絡的載體，身體。而身體的退化，首要因素就是筋的老化。

經絡的能量

經絡是氣在身上行走的路徑，氣是心臟跳動產生的振波，是一種能量。全身經絡有十二正經與奇經八脈，及其他數不清的絡脈，遍佈全身。而各條經脈被分配到的能量是不相同的。其中能量最大的是肝經，其次是腎經，再來是脾經，肺經，胃經等等。肝經的振動頻率是一，也就是心臟跳動一下，肝臟也振動一下，肝脈也振動一下。腎經是能量第二大的經脈，振動頻率是心臟跳動的兩倍。脾經是能量排第三的經脈，振動頻率是心跳的三倍。再排下來是肺經，胃經，膽經，膀胱經，大腸經，三焦經，小腸經。振動頻率低所伴隨的能量大，振幅也大，例如低音喇叭的體積都比較大。肝經與脾經的振動頻率是心跳頻率的一與三倍，也是能量最大與第三大的經脈，所以我們有個比其他腳趾都大的大腳趾。因為肝經與脾經都通到大腳趾。在胚胎發育時肝臟與肝經，脾臟與脾經，都是胚胎先期發育生長的臟器與經脈。腎臟與腎經是心臟跳動頻率二倍的經脈，能量也很大。腎經也是全身長度最長的經脈，掌管下半身的生長發育。所以中醫說腎經是先天之本。腎經與同在下半身的生殖器官關係密切，所以常有補腎一說，腎臟只是掌管排洩的器官，與生殖毫無關係。與生殖功能關係密切的是腎經，足少陰腎經。補腎是補腎經非補腎臟。要加強腎經功能，除了食補藥補之外。蹲馬步，站樁，抖腎經，都鍛練腎經的方法。

日常生活中，行住坐臥，皆會影響各條經絡能量的分配。也就會影響身體各器官的血液分配。例如吃過飯後都喜歡出去走走，就是藉由散步改正因吃飽後而被改變的全身血液分配。坊間有言，久坐傷脾，久站傷腎，久視傷肝。也就是說坐久了對脾經有傷害，站久了對腎經有傷害，眼睛用久了對肝經有害。這裡所謂的傷害就是該經脈能量的不正常消耗。白天被生活搞亂了的經絡，要靠晚上良好的睡眠來恢復。另外環境氣候也影響經絡。中醫有春脈弦，夏脈洪，秋脈毛，冬脈石的說法。在在都說明經絡中的能量會受到各種因素影響。

人出生之後，全身經絡已長好，各條經絡所分配的能量比例已固定。在青春期之前幾乎很少有大幅改變，除了生病之外。但在青春期之後，任脈與衝脈的能量大幅增加，為傳宗接代做準備。此時女性會有月事，男性會有夢遺。任脈與衝脈的充沛能量要在更年期之後才會消退。女性是四十九歲，月事停止。男性是五十六歲，前列腺開始增生。這是造物者的巧妙設計，以確保下一代生命的品質與這一代生命的延續。

中醫用的方藥與西醫用的藥在本質上最大的不同是，西藥改變身體的化學性質，而中藥改變身體不同區域血液供給多少。翻看中藥的藥譜，除了講藥性的四氣五味，升降浮沉之外，還有歸經一項。歸經就是藥性針對的經脈。能對某經脈及其相關身體區域產生藥效。針灸治療也是增加或減少某條經脈的能量來達到治病的目的。

經絡遍佈全身。經絡是經脈與絡脈的合稱。經脈又分為十二正經與奇經八脈。絡脈又分十五絡，孫絡，浮絡。這些經絡所承載的能量，也就是氣。是很不穩定的，受到各種因素影響。因此在日常生活上一定要小心呵護，像呵護風中燭火一樣。呵護身體不可暴飲暴食，菸酒熬夜，過度操勞。

三重點抗老化

筋鬆為宗，氣脈血脈為體，韻律為本。日常生活中時時遵守這三點就能延緩老化。

筋鬆為宗。在生活中，筋的緊張是不自覺的，行住坐臥，受想行識，皆會使筋緊張，只是程度不同。筋一緊張就會阻礙氣血的輸送。所以時時要自省身上的筋是否太緊張，一緊張就要放鬆身心，做做深呼吸。日常生活以筋鬆為宗旨。

以氣脈血脈為體。身體的健康主要依靠氣脈血脈的順暢。若氣脈血脈出了問題，相關身體組織就會缺氧，缺氧久了就會生病。所以說以氣脈血脈為體，為健康的本體。每天都要運動，運動通血脈。每日靜坐，靜坐通氣脈。

韻律為本。韻律就是周期，就是循環，就是節拍。地球繞著太陽公轉，產生一年四季。地球自轉，產生白天黑夜。人的生活，日出而作日沒而息。人的身體，呼吸心跳。萬事萬物都合乎韻律，符合其特有的周期。人生活在韻律之中，人的活動也要合韻律，合節拍，不能格格不入。所以說，日常活動合乎韻律為抗衰老的根本。起居有常，飲食有節就是合節拍，有韻律。

每日生活作息，時時注意這三點，雖然不能返老還童，但至少能做到健康，長壽。

後語

我打坐四十年，學習中醫養生二十年。時時學習，日日精進。近十年又有一些新的養生心得。特記錄成文，分享大家。