

「氣是什麼？」阿蕙無預警地丟出這個問題考考最近在研讀中醫的朋友“美人魚”，她搖頭晃腦地說：「它是無形的，沒有固定的形體，只可意會，不可言傳！」

「呵呵呵....是啊！不過科學日新月異，1939 年蘇俄人發明克里安照相術、1950 年日本人的良導絡經絡儀、1955 年德國人的傅爾電針，以及中國人鍾氏發明的秦值儀....等等，已經可以間接證實『氣』已存在著，還可以用秦值來計算它的含量了哦！不過....」阿蕙停頓了一下想賣個關子說：「即使我們不用儀器也可以感覺到『氣』呢！」「哈～就像有人打坐時會感覺到氣在運行，對吧！」美人魚早猜到，接話道：「那一般沒打坐的人也可以感覺得到嗎？」

打坐、針刺可以感覺到「氣」

「可以。其實靜坐行“調息”法(氣功亦然)是最容易感受氣的運行。而一般沒打坐的人也可以感受得到，只是我們的煩惱太多了，沒空靜下來。有一個很簡單的實驗，把二手掌平行相對距離約 15 公分寬，然後左右手同時向外向內平行地相繼擺動，注意力集中在雙手上，沒多久後，兩手的掌面、手指有麻麻的感覺，那就是了。

而另一種更清楚『氣』及其運行的方式是「針刺」(acupuncture)過程中的「得氣」及「針感」。所謂得氣是施針者手上有如魚吞鉤的感覺，感到針被肌肉吸附緊沉；而針感是受針者針刺之後，在進針的部位有溫、熱、冷、涼、麻、癢、酸、脹、刺痛或感到有氣似電流沿著某一徑路延伸、放射出去....等等，這些都是一種身體為了維持正常生理活動並抗御病邪的『正氣』所表現出來的現象。

像最近一星期前那位 61 歲的王太太，右肩關節內側痛了半年，給她針肩 穴，她的針感很強，一下子就明顯地傳到臂臑穴。隔天來，右肩痛已大減，酸痛往下移至肘。再針曲池、手三里，整個針感傳到食指頭，這一路下來的途徑可是跟『手陽明大腸經』的循行路徑一模一樣的。

而有篇研究文章說，『不管是針刺經穴“得氣”或練氣功“入靜”後，在一些人身上可以激發出一種縱行沿經絡線循行傳導的感覺，其傳導速度遠低於神經電沖動的傳導速度，我們稱這種現象為“循經感傳”。而有趣的是，這種感傳路線非血管內擴散，也與淋巴系統無關，反而與古人描繪的十四經脈走向一致』。

美人魚笑道問：「那武俠小說中的打通任督二脈，不就不是誑人的囉！」

「哈哈！那可是真的喲！有位很虔誠的老菩薩，她在靜坐的時候，就是真的有氣由臀部沿背部的脊椎往頭頂上百會穴至前面頭面正中線，再往下走。而一位資深醫師曾用『紅外線熱象儀』照出這類的人他們任督二脈的線條比起一般平常人要來的粗。不過，打坐、練氣功（太極拳、外丹功、香功..等等），撇開宗教信仰不說，它確實能調息養氣，保健祛病，令身體更健康，更有活力，只要別走火入魔就好！」

美人魚問：「為何調息養氣可以如此呢？」

氣的作用

阿蕙道：「因為這種調息法，可促進推動『氣』的運行，使機體產生抵抗力，達到保健祛病的目的。增加氣，就等於加強免疫抵抗能力，因為氣有很多作用啊！如第一是防禦作用：它能衛護全身的肌表，防禦外邪的入侵。二是溫煦作用：氣是人體熱量的來源，調節維持人體正常體溫。三是固攝作用：對血液系統、排泄、如汗液、血液、尿液有控制之能力，使其有節制地排出與固攝。四為氣化作用：讓精、血、津液有相互生化作用而活絡臟腑，產生作用。五是推動作用：推動血液、津液流通與氣的運行於全身而帶動臟腑，經絡的生化活動，促進人體的發育與生長。六、營養作用：作為物質的“氣”對人體臟腑、經絡等組織器官，具有營養的作用。所以學會調息養氣是個很好的強身保健法。」

氣的定義

「說這麼多，那“氣”在中醫的定義是什麼？」美人魚接著問。

被反回來問，阿蕙笑著說：「其實我們老祖宗認為『氣』是宇宙間一切事物發生、發展的總根源。這種概念滲透到醫學領域後，便成了中醫理論的基石。“氣”在中醫學中，具有一字多異的特點，“氣”可以作為『物質』，有作『功能』，亦有作為『氣候』。其實就單單《內經》一本書，提及氣的地方就有 2810 處，而論述氣的名稱就將近 303 種了。像正氣、真氣、精氣、神氣、營衛之氣、經絡之氣、臟腑之氣、宗氣；病理的邪氣、六淫之氣、七情之氣等....多到令阿蕙頭昏腦脹的。不過，也不必太去深究這些諸多名稱，畢竟它們是因為分布部位不同，能量、頻率、狀況不同，而有不同的稱謂罷了，代表著不同的生理、病理意義，只要知曉它們共同的作用，是維持人體的正常生理活動就好。」

什麼是『營氣』和『衛氣』

「那簡單解釋一下『營氣』和『衛氣』好嗎？」美人魚說。

「它們是人體主要的兩種元氣：氣走在脈外，分布全身，沿經絡循行的稱為『衛氣』；在皮表上有一定聚會的地方，就是我們常說的穴道(氣穴)；而具有滋養五臟六腑轉為血的稱為『營氣』。」阿蕙道。接著又說：「人能活著，就是這些“氣”在升降出入、循環轉化，推動著人體的生長、發育，如此規律的運行（和），通暢無阻（通），以保持機體的健康。若氣失去平衡或氣的運行受阻(不通)，那各種疾病都會發生。所以，人會生病，也就與“氣”有密切關係。」

百病生於氣

美人魚接話說：「那是不是就是所謂的『百病生於氣也』」

阿蕙點點頭：「是。也可以如此解釋：例如某個器官的氣不足，則壓力不足，器官中微小動脈括約肌打開時，血液就沒有力量射入微血管中而營養組織，所以此器官就因氣之不足而缺血，自然就缺營養，缺氧及抵抗力等，進而代謝之廢物累積，久而久之，百病皆可由此而來。」

氣的疾病

美人魚沈默了一會再問：「那氣喘是不是就是屬於『氣』的疾病？或者其他是？」

「是的。氣病的範疇相當廣泛的。歸納起來有氣逆、氣滯、氣鬱、氣虛。像氣喘是屬於肺氣上逆(氣逆之一)；有人常常打嗝、干嘔、惡心嘔吐是『胃氣上逆』；有些人一生起氣來，突然昏倒，失去意識，四肢厥逆，口噤眼開，這是肝氣逆亂的氣厥。

而第二類氣滯：如鼻塞就是肺衛氣滯；腸胃氣滯會胃滿悶脹，便秘不通，肢體氣滯會局部麻木腫痛，癱瘓不仁。

四年前，阿蕙有個病人，57歲的蔣女士，15年前因為胎死腹中又因為與先生出現問題，一股『氣』無法嚥下，之後就覺得胸前的皮膚有一團圓物，壓下去會嗶嗶作響，壓迫後會感到氣到處跑竄，有時會亂跑到鼻梁骨、有時到後背，有時到左足，有時喉嚨會異物感，矢氣後會舒服。這是因為情志不遂，造成『肝氣鬱結』，氣機調節功能失常，而出現『氣走竄』的現象。這是屬於第三類的『氣鬱』。阿蕙用半夏厚朴湯、四逆散..等疏肝解鬱法加降逆的藥來治療。

而最後一種『氣虛』，在臨床上就更多見，有『表虛』、『中虛而清氣下陷』、『氣虛不攝血』..等。

像老人家容易感冒，稍動就流汗，汗出後感到很疲倦，氣短，身倦懶言，面色晄白，苔薄白，脈緩滑無力，這是『表虛』，可選用『玉屏風散』來預防感冒，減低感冒次數。當然感冒當時就不能服用了。

而像子宮下垂、胃下垂的，在中醫辨證可以是『氣虛下陷』，就會選補氣升提的補中益氣湯類來治療。

婦女經來大量不止，或點滴不停很久，有便血，尿血，皮下出血，辨證是屬於『氣虛不攝血』的，可考慮用歸脾湯類來治療。

以上只是舉例而已，臨床上還有其他更多的變化，當然是親自去給中醫師診斷治療才最為安全準確。」

美人魚聽完後，睜大眼說：「中醫真是博大精深，值得深入研究！」

阿蕙接著說：「對啊！而且愈深入，可是愈敬佩老祖宗們的智慧啊！」

美人魚同意地點頭，此時有客人上門，暫停聊天看診去了。