

漫談

"氣"

／林美麟

生命在呼吸間，不論動植物皆如此，尤其是人更不可缺，若吸不到氣，人的生命就告結束了。由於工業的發達，人口的繁殖，空氣的污染逐增，空氣的品質亦逐被重視。在此亦談些有關氣的常識。

肺是我們人體呼吸的主要器官。由鼻經氣管通過肺的呼吸作用，吸進自然界的清氣（即氧氣 O_2 ），當氧氣進入體內能與碳水化合物的醣類產生化學變化，產生水（ H_2O ）及能量而排出濁氣（ CO_2 ）、水及能量以供生命活動之需。

在中醫，肺屬金，而常聽說金能生水亦就此意。亦即當肺吸氣的功能不良時，就會覺得口乾，甚至喉中乾，亦就是產生不出津液，故覺口乾舌燥，尤其在睡眠時常有此種感覺發生，而須補充飲水以解渴。若是肺氣充足則能生津，就不易覺渴。

氣在我們人體內能帶動體液循環，使各器官系統運作自如，具有健康的身體。人體內水液的運行依靠肺氣的通調，脾氣的轉輸，腎氣的開闢及膀胱的氣化，因而小便通利。這是靠肺氣的肅降，使水液歸腎而下注於膀胱，排出體外。若是外邪襲肺，肺氣不宣，肅降無能，水液不得通調，則出現小便不利、浮腫等症。又氣行血亦行、氣滯血則凝。心氣的強弱會影響血液的運行。如心氣不足、鼓動無能時，出現血行障礙（如血瘀）。如心氣虛衰，氣來不勻時，出現心律不整，如心氣衰微則脈細欲絕。

肝的疏泄功能與氣的流亦通有關；如肝失調達，疏泄無能，便可產生肝氣鬱結的病症，出現胸脇脹痛，急躁易怒

，或情緒抑鬱，胸脇悶痛等症，進而影響脾胃，出現納呆、唉氣、嘔吐、腹脹、泄瀉等症狀。如肝氣太盛或肝氣鬱結，可以化火，出現頭痛、頭暈、急躁易怒、耳鳴、耳聾、目赤等症。

又脾氣健運，則營養充足，肌肉豐滿，四肢溫暖而活動輕健有力，若失健運，則水谷運化失常，出現食慾不振，食後堵滿，腹脹便溏，日久則出現疲乏無力，肌肉消瘦，面色萎黃，口唇蒼白等營養不足的症狀。又胃氣下降，水谷才能下行，便於消化吸收及排泄。如胃氣不降反而上逆，則出現噯氣、呃逆、噁心、嘔吐等症狀。

又腎氣充足，則聽力正常，毛髮茂密光澤；腎氣虛時，則出現耳鳴耳聾，毛髮易於脫落，枯槁發白。若不能固攝時，會出現小便淋漓不盡，甚至尿失禁。又聲音的產生，當肺氣充足時人的聲音宏亮；肺氣虛弱、則聲音低微。風寒襲肺時，肺氣閉塞、可出現聲音嘶啞或失聲。

由上可知氣是充遍全身，以營養機體、維持正常的生理功能，是生命活動的動力。那麼要如何才能維持充足的氣？如各種藥物的補氣，參茸湯等，及中國武術之氣功以練氣，使氣常寬舒。

然而，一個無污染的環境，是新鮮空氣的來源，亦是練氣的良好環境。若是大家都能把污穢的廢物適當處理。更進一步的把生活環境，住處的四週內外綠化，種植花卉樹木，以淨化空氣、增加生命的活動力，那麼我們將有更健康的身體、更美滿的生活天地。☺