臺灣警察專科學校警專學報，民國 104.10
第六卷第二期：249-269 頁

《黃帝內經》養生觀對警察人員健康之啟發[1]

A Study on Health–Preserving View of "Huang Di Nei Jing" to The Policeman Health-promoting

林禹良[2]

Yu-Liang Lin

摘要

警察人員面對繁重的勤務壓力與高危險性的工作內容，對身心健康及生活品質定有很大的影響。在健康促進方面，中國累積數千年來的智慧與經驗，尤其在養生體系方面，《黃帝內經》更是經典之作，本文藉由其內容的整理與歸納，提供警察人員對健康的重視與實踐，進而增進工作成效與品質，同時提升個人與家庭幸福指數，是所企盼。

因此，本文研究建議如下：

一、組織制度方面：（一）勤務制度的調整。（二）強調休閒的價值。（三）重視睡眠的品質。（四）尊重用餐的權益。

二、個人生活方面：（一）寡欲虛靜以養神。（二）飲食適當以養形。（三）居處有節以養精。（四）規律運動以養氣。

關鍵字：過勞、身心平衡、樂活養生

Abstract

Police officers have a great impact on the health and quality of life due to the heavy duty work pressure. On the health–preserving perception, there have been accumulated thousands of years of wisdom and experience in China. The " Huang Di Nei Jing " is a classic book among them. By its content, police officers could improve individual and family well-being.

Therefore, this study recommends the following: First, the organizational aspect: (a) Duty Shift. (B) The value of leisure. (C) The quality of sleep. (D) The rights of meal. Second, the personal aspects of life : (a) The appropriate desires. (B) The proper diet. (C) The

[1] 本文感謝三位匿名審查委員提供寶貴意見，並已納入本文酌予修正，在此一併感謝。
[2] 臺灣警察專科學校中隊長，國立體育大學體育研究所博士。

moderate routine. (d) The regular exercise.

Keywords: fatigue; physical and mental balance; health promotion

壹、緒論

警察人員係為為民服務及執行公權力的角色，除了執行依法維持公共秩序、保護社會安全，防止一切危害，促進人民福利四大任務外，同時亦須面對繁重的勤務壓力與高危險性的工作內容，對身心健康及生活品質定有很大的影響。

美國賓州大學（University of Pennsylvania）神經生物學家麥克（Michael Grandner）博士研究團隊針對 5 千位警察進行訪查，結果發現 40%的警察因壓力過大，導致失眠或是睡眠呼吸中止的現象，除此之外，睡眠呼吸中止的人通常都比較肥胖，而這些睡眠問題會導致警員們上班的時候，精神狀況不好、焦慮、疲倦，甚至會有憂鬱的傾向。睡眠不僅僅是個人問題，進一步可能對服務品質與公共安全有負面的影響。如果警察有長期睡眠的問題，那表示他們的精神狀況並不好，那麼警察的判斷、決策能力，甚至是緊急狀況發生時的應變能力，都會大幅地下降。建議應該要降低警察工作的時數，重視警察肥胖的問題。讓員警的工作效率提升、精神狀況更佳，這樣一來，警察才能真正保障人民（優活健康網，2011/12/22）。

而在國內研究方面，蘇美卿（2003）針對高雄市警察作基層員警工作壓力與健康狀況關係作研究，發現身心健康狀況不佳者高達 46.1% ；四成以上有睡眠問題，三成為頭痛或胸悶、焦慮不安。警察人員長期暴露在暴力、衝突及危險的工作情境中，其心理、生理對環境易產生衝突、不適應。如因工作壓力導致執法品質低落，甚至情緒失控以致於不適任，甚者對他人產生傷害，或自殺折損，對國家、社會及家庭而言，有嚴重影響。

董貞吟等（2010）研究發現警察認為過勞死會發生在自己身上的比例顯著高於其他行業，但對過勞死的恐懼感與預防認知顯著較差。在生活型態方面，有四分之三的人不運動，半數的人經常超時工作、睡眠不到 6 小時。其疲勞徵狀為經常感到眼睛疲勞、肌肉酸痛、不專心會出錯及記憶力衰退之比率較高。而警察與區公所人員、教師之比較下，有顯著較大的職業壓力、較差的生活型態、較高的疲勞感。

由於警察勤務制度造成了員警在體力負荷、服務品質、心態上及家庭關係產生負面的影響。解決之道乃透過減少警察勤（業）務負擔，並檢討現行勤務內容

及人力配置運用，回歸原本的工作核心內容。再者，規劃良好的勤休制度，更應鼓勵參與休閒活動。而且推廣壓力調適技能、建立身心體檢與健康促進制度，以增進基層員警身心健康狀況（沈進成、曾慈慧、吳雅筠，2008；林元正，2006；許秀琴，1986；曾中正、張清標，2008；張智翔，2012；蘇美卿，2003）。

基於促進職場勞工健康，世界衛生組織積極推動「健康促進」目標，活動範疇包括生活型態、工作與生活的平衡、心理壓力與健康、樂活、營養與健康（ENWHP, 2011），促進職工有健康的身心，並帶動工作蓬勃發展。然而，在健康促進方面，中國累積數千年來的智慧與經驗，是值得去探索與追求，尤其在養生體系方面，《黃帝內經》（以下簡稱內經）更是經典之作，其論述的觀點，總有歷久彌新的驚嘆，本文藉由其內容的整理與歸納，提供警察人員對健康的重視與實踐，進而增進工作成效與品質，同時提升個人與家庭幸福指數，是所企盼。

「養生」就字面上的意義來說，所謂「養」，許慎《說文解字》說：「養，供養也，從食，羊聲」。「養生」就可以理解成：供給或滿足生活所需的基本條件，使生命得以延續。「生」是指生命，包括了「形」與「神」兩方面；生命結束時，為「五臟皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終」。所以養生之道，就在「形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去」。

人生活於自然之中，與天、地、陰陽之氣相互感應，即《內經》所云：「在天為氣，在地成形，形氣相感而化生萬物矣」。所以提出「天人合一」的思想內涵。而人與自然的平衡與協調，是透過「五行」生剋機制來進行。五行相生規律（即滋養、促進）是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，五行相生循環無盡。而相剋規律（含克制、壓抑）是：木剋土，土剋水，水剋火，火剋金，金剋木，五行相剋也是往復無窮。其相生和相剋是相互依存，相互制約（如圖一）。因此，生中有剋，剋中有生，生生不息循環無盡。若破壞五行之間的平衡、協調，則人體本身就要生病、遭難。

五行在相生相剋的基礎上，還有相乘和相侮關係。相乘就是當剋行處於太盛狀態，或者被剋行於太衰，超過了制約的力量，從而使五行系統結構失去協調。相侮，又叫反剋。當剋行處於衰弱，或者被剋行之太強，造成五行之間的失衡。五行學說強調整體系統的概念，它描繪了事物的結構關係和運動形式。人體是以五臟為核心的整體，五臟具有不同的功能特性，分別具有與木、火、土、金、水五行相似的屬性。五臟之間相互滋生、相互制約，共同維持人體的協調，身體平衡也就是健康。



圖一　五行相生相剋圖

因此，所謂「養生」指的是：「養護生命」。養，即供養之意，也就是提供維持生命的基本需求；護，乃保護之意，也就是避免使生命受到傷害，讓自己更健康，其中重要的關鍵，就在於如何避免使身體受到傷害而減短壽命，俾能盡其天年。

貳、研究方法

本文在研究的過程中，所運用的方法有：

一、文獻探討法

以「養生」為中心，建立《黃帝內經》養生思想的理論架構。進而以理論架構為基礎，進行分析、統整、歸納，以呈現其主體特色。

二、比較研究法

經由相關文獻比較分析，來探討養生論點的相似與相異性。本篇研究內容以《素問》以唐・王冰注《黃帝內經素問》、清・張志聰《黃帝內經素問集註》為基礎；鑑於《素問》多理論成分、《靈樞》多醫療技術的考量，研究對象將以《素問》為主，《靈樞》為輔，並根據《內經》的思想脈絡，亦參照諸子學說，期能充分掌握《內經》的思想。

參、黃帝內經養生原則

一、適度調合

凡事「太過」或「不及」，會使人體失去「和」的狀態而早衰生病。而「太過」致病所造成的傷害，顯然遠大於「不及」致病。《素問・經脈別論》對此提出「生病起於過用」的結論：「故飲食飽甚，汗出於胃；驚而奪精，汗出於心；持重遠行，汗出於腎；疾走恐懼，汗出於肝；窯體勞苦，汗出於脾。故春、秋、冬、夏，四時陰陽，生病起於過用，此為常也」。

人體吸收食物後產生精氣，內藏於五臟之中，汗即此精氣所化。今飲食過飽、形體勞甚、情緒過當，此「憂患、飲食之失節，起居之過度」皆傷害人之精氣，故五臟之精氣外泄為汗，其病因正是「過用」之故。

原本人體對於體內、外的變化具有自我調適的能力，其目的在於保持本身「平人不病」的狀態。一旦超過限度，導致人體失去平衡而無法適應時，則會使人生病。

「謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密……謹道如法，長有天命」。(《素問・上古天真論》)

透過調節飲食，均衡攝取五味而不偏，就能身強體壯，盡其天年。

「黃帝……問於天師曰：『余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？』岐伯對曰：『上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也』。(《素問・上古天真論》)

上古之人凡事有節、有常，知所節制，故能盡其天年；現今之人卻縱情恣樂，所以半百而衰。

「夫上古聖人之教下也……恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰樸，是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖，不懼於物，故合於道。(《素問・上古天真論》)

有道之人，內心恬淡虛無，心安不懼，內心自然容易滿足，故能「美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕」，心安而不勞、不懼、不惑。因此，「精神內守而無病」且「外邪亦不能入」，達到「與天地終」的境界。

「故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則辟邪不至，長生久視」。(《靈樞．本神》)

此處的「順」、「適」、「和」、「安」、「節」、「調」等，無非求其適宜，不使過度，正是養生的基本原則。《素問‧宣明五氣論》:「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷」。凡事過勞，各有所傷之部位。《素問‧舉痛論》:「勞則喘息汗出，外內皆越，故氣耗矣」。

持重遠行，汗出於腎；疾走恐懼，汗出於肝；搖體勞苦，汗出於脾……春、夏、秋、冬，四時陰陽，生病起於過用，此為常也。(《素問‧經脈別論》)

日常生活起居，除了必需按照四季、晝夜作調整外，更要配合養生的原則，一切的活動均應「以適為度」，不可過用。

二、制宜權變

（一）因人制宜

依據個人不同的體質差異，做養生方法相應的調整。

黃帝曰:「一時遇風，同時得病，其病各異，願聞其故。」少俞曰:「善乎哉問！請論以比匠人。匠人磨斧斤礪刀，削斫材木。木之陰陽，尚有堅脆，堅者不入，脆者皮弛，至其交節，而缺斤斧焉。夫一木之中，堅脆不同，堅者則剛，脆者易傷，況其材木之不同，皮之厚薄，汁之多少，而各異耶。夫木之蚤花先，生葉者，遇春霜烈風，則花落而葉萎；久曝大旱，則脆木薄皮者，枝條汁少而葉萎；久陰淫雨，則薄皮多汁者，皮潰而漉；卒風暴起，則剛脆之木，枝折杌傷；秋霜疾風，則剛脆之木，根搖而葉落。凡此五者，各有所傷，況於人乎！」(《靈樞．五變》)

岐伯以「木」為喻，同一棵樹木，因其向陽、背陽的差異，樹皮就有堅、脆的不同；枝節處更顯堅硬，甚至斧頭無法傷害它。且同一棵樹木之中，分有「堅脆」、樹皮「厚薄」、樹汁「多少」的差異，更何況不同種類的樹。因此，人的情形也因其「地域」的不同，產生了不同的體質；同一「地域」中，又可分成「男、女」與「少、壯、老」的變化。

> 夫年長則求之於府，年少則求之於經，年壯則求之於藏。王冰說：年之長者甚於味，年之少者勞於使，年之壯者過於內。過於內者則耗傷精氣，勞於使則經中風邪，恣於味則傷於腑，故求之異也。(《素問·示從容論》)

老年人對於飲食的需求較為講究，故消化、傳導的六「腑」較易生病；年少者多服勞役，身體過勞則傷及經脈，邪氣得以入侵，故易有「經脈」方面的毛病；年壯者往往縱欲房事，輕耗精氣，五臟乃藏精之處，故五臟易於耗損。因此，養生必須針對不同的年齡階段，進行相對應部位的保養。

在「性別」方面，根據《素問·上古天真論》的說法：女子的發育早於男子，「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長」、「丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更」。且性的成熟期女子亦早於男子，「女子二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子」、「丈夫二八腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子」。此表示成熟之性特徵（天癸），即女子之月事、男子之遺精的到來，強調「男重精、女重血」分別。另《靈樞·本神》：「肝臟血……腎藏精」，故對於五臟，女子於肝、男子於腎尤需特別保養。再者，男子自然衰老與更年期較遲「女子五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮」、「丈夫五八腎氣衰，髮墮齒槁」；「女子七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也」、「丈夫八八則齒髮去」。

（二）因地權變

隨著地理環境的改變，其水土性質、氣候類型、生活條件、民情風俗也各有差異，其體質自然有所不同。人是天地合氣而生，自然深受其影響。

> 「東南方，陽也。陽者其精降於下……西北方，陰也。陰者其精奉於上……其於壽夭如何？……陰精所奉其人壽，陽精所降其人夭」。…帝曰：「一州之氣，生化壽夭不同，其故何也？」岐伯曰：「高下之理，地勢使然也。崇高則陰氣治之，污下者陽氣治之，陽盛者先天，陰勝者後天，此地理

之常，生化之道也。」(《素問・五常政大論》)

因其地勢高者，氣候寒冷，屬陰，人之腠理常閉而精氣內藏，故長壽，是謂「陰生者後天」；地勢低者，氣候溫熱，屬陽，人之腠理常開而精氣外洩，故先天於應有之天年，所謂「陽生者先天」。

藉由年齡、性別、地域的區別，掌握個人體質差異，也更能掌握養生的精義，如此制宜權變原則，對養生方法有著深遠的影響。

三、注重預防

老子提出「為之於未有，治之於未亂」的思想，在事情還容易解決的時候，就要及早處理，以免事態嚴重，造成更大的傷害。

聖人不治已病，治未病，不治已亂，治未亂。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄兵，不亦晚乎？(《素問・四氣調神大論》)

提出「預防重於治療」的觀念，著重防患未然，若等到疾病形成再來治療，為時已晚。《老子》:「合抱之木，生於毫末；九層之塔，起於累土」，表示事物的形成，都是慢慢累積。《淮南子・說山》亦云:「良醫者常治無病之病，故無病；聖人者常治無患之患，故無患也。」以養生而言，應該把握「避免生命受到傷害」，最佳方法就是「未病先防」，同時也不需往後的治療，可說是上上之策。

人處於天地之間，配合自然規律，以順養生命，是《內經》所強調的重點。

夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也。逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人行之，愚者佩之。從陰陽則生，逆之則死，從之則治，逆之則亂，反順為逆，是謂內格。是故聖人不治已病，治未病，不治已亂，治未亂，此之謂也。(《素問・四氣調神大論》)

可知《內經》著重治於「未病」、「未亂」的觀念，就養生而言，在身體尚未衰老前保養，成效才容易顯著，一旦失去先機，往後的努力難免事倍功半。

肆、黃帝內經養生方法

一、情志調養

人的生命活動，須順應四時。

人以天地之氣生。四時之法成……人生於地，懸命於天，天地合氣，命之曰人。人能應四時者，天地為之父母；知萬物者，謂之天子。天有陰陽，人有十二節；天有寒暑，人有虛實。能經天地陰陽之化者，不失四時，知十二節之理者，聖者不能欺也。(《素問・寶命全形論》)

唯有「應四時」、「不失四時」者，才能免於受到傷害。

春三月……以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰；夏三月……使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外；秋三月……使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清；冬三月……使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣極奪。(《素問・四氣調神大論》)

隨著四季「溫、熱、涼、寒」的變化，就有相應情志的調養。春天「勿殺、勿奪、勿罰」，此時不可傷其情志，以應春生；夏天「使志無怒」，應避免氣盛所引起的情緒過激，仍須得到宣泄；秋天「使志安寧」，此時人應緩和情志，不可外馳，以應秋收；冬天「若伏若匿」，此時情志應深藏於心，以應冬藏。

《靈樞・本神》:「智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜樂而安居處……如是則僻邪不生，長生久視」。所謂「養生」之法，隨著氣候變化，調和情志，使合於四季「生、長、收、藏」之交替；如此，可以健康長壽。

（一）清靜寡欲

「心神」該如何涵養？老子提出寡欲虛靜。

見素抱樸，少思寡欲。(《老子・十九章》)

慾望無窮則人心難安，故欲使心定，必先寡欲；……靜為躁君。(《老子・二十六章》)

透過「寡欲」、「守靜」的工夫，可保持心靈清明。心神涵養就在調理

這些欲望與情緒，使心能保持平靜。因此，「寡欲」使心有充裕的時間得以藏神，同時使心能恢復平靜。

《內經》透過「心神」的休養，調和「氣」的主張：

恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來。(《素問・上古天真論》)

清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害。(《素問・生氣通天論》)

所以恬淡虛無是守住「心神」的要法；清靜使得外邪無法入侵致病。

（二）形神合一

生命，包括「形」與「神」兩方面。養生之道，就能「形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」(《素問・上古天真論》)。人的壽夭，可以從「立形定氣」得知。

伯高答曰：「形與氣相任則壽，不相任則夭；皮與肉相果則壽，不相果則夭；血氣經絡勝形則壽，不勝形則夭。」「形充而皮膚緩者壽，形充皮膚急者夭；形充而脈堅大者順，形充而脈小以氣弱者氣衰，衰則危矣；若形充而顴不起者骨小，骨小而夭矣；形充而大肉，胭堅而有分者肉堅，肉堅則壽矣；形充而大肉，無分理不堅者肉脆，肉脆則夭矣。此天之生命，所以立形定氣而視壽夭者。」(《靈樞・壽夭剛柔》)

五臟主藏精氣，「氣勝形」之平人，五臟精氣充足，形體得其滋養，仍可達到「形與氣相任」的平衡狀態，故長壽；反之，「形勝氣」之平人，五臟精氣不足，形體無法得其滋養，難免日益消瘦，故早夭。《靈樞・天年》中，黃帝曾以「人之壽夭各不同，或夭壽，或卒死，或病久」來請教岐伯，岐伯說：

五臟堅固，血脈和調，肌肉解利，皮膚緻密，營衛之行，不失其常，呼吸微徐，氣以度行，六腑化谷，津液布揚，各如期常，故能長久……其五臟皆不堅……中壽而盡也。(《靈樞・天年》)

《黃帝內經》認為：「心主脈」、「肝臟血」，心、肝臟健康，則血脈和

調，血氣充足；「脾主肌」、「肺主皮」，脾、肺臟健康，則肌肉、皮膚緻密，外邪難以入侵；「肺行營衛陰陽」，肺臟健康，則營、衛二氣運行正常，能負起輸送養分和抵禦外邪的工作；「腎藏精」，腎臟健康，能儲存食物所化生的養分，如此精氣充足。所以，五臟健康情形良好的人，自然身體強壯，得以長壽。

《靈樞．天年》曾對人由生到死，體內五臟盛衰變化的情形加以描述：

> 人生十歲，五臟始定，氣血已通，其氣在下，故好走；二十歲，血氣始盛，肌肉方長，故好趨；三十歲，五臟大定，肌肉堅固，血脈盛滿，故好步；四十歲，五臟、六府、十二經脈，皆大盛以平定，腠理始疏，榮華頹落，髮頗斑白，平盛不搖，故好坐。
>
> 五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明；六十歲，心氣始衰，善憂悲，血氣懈惰，故好臥；七十歲，脾氣虛，皮膚乾；八十歲，肺氣衰，魄離，故言善誤；九十歲，腎氣焦，四臟精脈空虛；百歲，五臟皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣。(《靈樞．天年》)

人在三十歲之前，屬於成長階段，其氣在下，故好走、好趨、好步，「趨」疾於「走」，「步」卻緩於「趨」，已略有氣衰之徵，四十歲時好「坐」，倦態已見。五臟依肝→心→脾→肺→腎的順序依次衰敗。肝負責排毒的功能，肝臟的早衰，正是其易於耗損之故。

五臟六腑在人體中，透過經絡的連結，已形成一個有機的成體，彼此關係密切，互相影響。因此，要談養生，就必須整體兼顧，才能發揮成效。

（三）情緒有節

> 人有五臟化五氣，以生喜、怒、悲、憂、恐。(《素問．陰陽應象大論》)
>
> 百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下……驚則氣亂……思則氣結。(《素問．舉痛論》)

《素問．陰陽應象大論》：肝……在志為怒；心……在志為喜；脾……在志為思；肺……在志為憂；腎……在志為恐。人的情緒容易流於放蕩，

若不加以節制，則會失去該有的分寸，情緒的宣洩雖然是必要的，但它不能失去常態、超過限度，否則，情緒也會轉變成致病的因素，危害人的生命。

分別敘述「五志」對五臟的影響：

1.怒

肝配五季之春，主升發。大怒則肝氣升發太過，積於胸中而不下，故傷肝。

怒則氣逆，甚則嘔血及飧泄，故氣上矣。(《素問．舉痛論》)

大怒則形氣絕，而血菀於上，使人薄厥。(《素問．生氣通天論》)

大怒所引起的肝氣上逆，使得肝臟不能貯藏、調節血液，血氣失調，可引起吐血；甚而出現昏厥的症狀。若肝氣乘機侵入脾臟（木盛則剋土），則影響消化，導致下痢狀況。

2.喜

喜則氣下。(《素問．調經論》)

喜樂者，神憺散而不藏。(《靈樞．本神》)

人如果喜樂過度，則會導致神氣渙散，難以蓄藏於心，使得行為失常。

3.思

《素問．舉動論》：思則心有所存，神有所歸，正氣留而不行，故氣結矣。

持續不斷的苦思，容易造成神志過度凝聚、緊繃，長久下來，難免出現「氣結」，即氣血鬱滯不通的症狀。思為脾志，思慮過度則傷脾。

脾病不能為胃行其精液，四肢不得稟水穀氣，氣日已衰，脈道不利，筋骨肌肉，皆無氣以生，故不用焉。(《素問．太陰陽明論》)

脾病會影響胃對食物的消化，使人體無法吸收食物的養分，故氣血不足而四肢無力，甚而對心神產生影響。

4.憂（悲）

悲則心系急，肺布葉舉，而上焦不通，榮（營）衛不散，熱氣在中，故氣消矣。(《素問．舉痛論》)

當人情緒過度憂傷時，因憂為肺志，故傷肺；除了肺以外，心同時也受影響。又「心生血」，屬營；肺生氣，屬衛，故人之營、衛二氣失常。

因悲哀動中者，竭絕而失生……愁憂者，氣閉塞而不行。(《靈樞．本神》)

膈塞閉絕，上下不通，則暴憂之病也。(《素問．通秤虛寶論》)

因肺主氣，常有氣「閉塞」、「不通」等情形，其症狀多造成氣的失常。

5.恐（驚）

「恐則精卻，卻則上焦閉，閉則氣還，還則下焦脹，故氣不行矣……驚則心無所倚，神無所歸，慮無所定，故氣亂矣。」恐為腎志，當情緒受到驚嚇而過度恐懼時，就會傷腎；腎傷，則所藏之精氣無法上達於心，心神之氣也隨之而亂，故《靈樞．本神》:「恐懼者，神蕩憚而不收。」此外，驚、恐最易引起精神方面的疾病，《靈樞．癲狂》:「狂言，驚，善笑，好歌樂，忘行不休者，得之大恐。」此乃驚恐過度，喪失心神所致。

人生而有癲疾者……病名為胎病，此得之在母腹中時，其母有所大驚，氣上而不下，精氣并居，故令子發為癲疾也。(《素問．奇病論》)

懷孕的過程中，如果母親受到驚嚇，胎兒受其影響，易患有先天性的癲癇。

《素問．靈蘭秘典論》:「心者，君主之官也，神明出焉……主明則下安，以此養生則壽，主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃……戒之戒之！」。心的地位如此重要，所謂「得神者昌，失神者亡」。因此，「人之神，不可不謹養」。

二、五味食養

（一）五味之要

《素問・宣明五氣》:「五味所入；酸入肝，辛入肺，苦入心，鹹入腎，甘入脾，是謂五入」。五臟由於功能不同，所需的營養也各異，因此對五味各有所取，即「心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，腎欲鹹」，故五味入口，各歸其臟。

（二）飲食之傷

1.飲酒不節

《素問・厥論》:「酒入於胃，則絡脈滿而經脈虛，脾主為胃行其津液者也，陰氣虛則陽氣入，陽氣入則胃不和，胃不和則精氣竭，精氣竭則不營其四肢也」。由於「酒者，水穀之精，穀熟之液也，其氣慓悍，其入於胃中，則胃脹，氣上逆，滿於胸中，肝浮膽橫」，故此病易損傷脾胃，引發人體之氣的逆亂，使得精氣虧損而導致四肢懈怠無力。

2.五味偏當

《素問・至真要大論》:「夫五味入胃，各歸所喜，攻酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，鹹先入腎。久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也。」

由於五味各歸其所，以生五臟之氣，如過度食用某味，則會使該味相應之臟的臟器偏盛，造成體內陰陽失調，進而影響人的壽命。

《靈樞・五味論》:「酸走筋，多食之令人癃；咸走血，多食之令人渴；辛走氣，多食之，令人洞心；苦走骨，多食之，令人變嘔；甘走肉，多食之，令人挽心。」

所謂「癃，小便不通也；洞心者，心內空也；挽心者，心內悶也」。因為五味各有所走之部位，所以產生的病症都不相同。

五行	木	火	土	金	水
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五臟	肝	心	脾	肺	腎
五臟之合	筋	脈（血）	肉	皮毛（氣）	骨

《素問・陰陽應象大論》:「酸傷筋……苦傷氣……甘傷肉……辛傷皮毛……鹹傷血」。當過於偏嗜某味，引起相應之臟氣偏盛，除了自傷本臟，亦傷臟「合」之部位：如「酸」傷筋、「甘」傷肉、「辛」傷皮毛。此外，

由於本臟之氣偏盛，亦會傷害本臟所勝之臟及其「外合」：如「苦」傷氣、「鹹」傷血。

3.甘美多肥

《靈樞・師傳》：「王公大人，血食之君，驕恣縱欲，輕人而無能禁之，禁之則逆其志，順之則加其病」。由於王公貴族大多追求於口腹之欲，且不肯聽從醫生的指示，長久下來，造成營養失衡，自然容易罹患此病。

因此，五味或肥美的食物，之所以使人生病，多半是「飲食不節」所引起。

（三）飲食有法

1.謹和五味

發揮食物的作用，藉此調整五臟之氣，恢復平衡。

> 肝苦急，急食甘以緩之……心苦緩，急食酸以收之…脾苦溼，急食苦以燥之…肺苦氣上逆，急食苦以泄之……腎苦燥，急食辛以潤之，開腠理，至津液，通氣也。
>
> 「肝主春生發怒之氣，故苦於太過之急，宜食甘以緩之；辛以長養為令，志喜而緩，緩則心氣逸散，自傷其神矣，急宜食酸已收之；脾屬陰土，喜燥惡溼，苦乃火味，故宜食苦以燥之；肺主收降之令，故苦氣上逆，宜食苦以泄下之；腎為水臟，喜潤而惡燥，宜食辛以潤之。謂辛能開腠理，使津液行而能通氣，故潤。」（《素問・藏氣法時論》）

由於各臟各有所主，若能配合五味之特性加以調養，就能使五臟保持健康。

> 辛走氣，氣病無多食辛；鹹走血，血病無多食鹹；苦走骨，骨病無多食苦；甘走肉，肉病無多食甘；酸走筋，筋病無多食酸，是謂五禁，多令無食。（《素問・宣明五氣論》）
>
> 五禁：肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，腎病禁甘，肺病禁苦。（《靈樞・五味》）

以肝病為例：肝屬木，辛味屬金。當肝氣不足時，如果又逢辛味傷之

（金剋木），則無異加重其病情，故「肝病禁辛」。《靈樞・五味》是透過「五行相剋」的原理，來說明五臟「病之所禁」。

關於飲食養生說論述如下：

> 陰之所生，本在五味；陰之五官，傷在五味。是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕；味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑；味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡；味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚；味過於辛，筋脈沮弛，精神乃央。是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則骨氣以精。謹道如法，長有天命。（《素問・生氣通天論》）

人之五臟由五味所生，亦由五味所養。然而，飲食不當，偏嗜某味時，除了先傷該味所入之臟外，也因該臟氣偏盛，進而傷害其所勝之臟。為了避免這種情形，《內經》提出了「謹和五味」的主張，即：以鹹味養腎壯骨，以酸味養肝柔筋，以苦味養心補血，以辛味養肺順氣，以甘味養脾，增長肌肉，使腠理致密。透過均衡攝取五味，配合正確的飲食結構，就能發揮食物原有的養生功效，使人長壽。

2.飲食適度

關於脾、胃，《內經》：「脾胃者，倉廩之官，五味出焉」（《素問・靈蘭秘典論》）。「夫五味入口，藏於胃，脾為之行其精氣」（《素問・奇病論》）。食物經過胃消化後，所產生的精氣，透過脾的轉化、輸送，分入各臟，人即賴此所養，以維持生命。脾、胃一旦失去正常功能，即無法順利將食物轉化成人體所需之精氣，精氣不足則五臟皆衰。胃有收納、消化食物之功，脾則負責將此水穀精微分送各臟，以維持生命活動。脾、胃因此是人飲食養生的首要之臟。而保養脾胃，首先飲食必須「適量」。

另《管子・內業》：「食莫若無飽」。若飲食過盛，易使腸胃悶脹，進而體氣不順，「凡食之道，無飢無飽，是謂五臟之葆」。《素問・痺論》：「飲食自倍，腸胃乃傷」。不論是過飢、過飽，都會對人體造成傷害。因此，適量是飲食養生的第一步。

其次，飲食溫度須「適中」，《靈樞・師傳》：「飲食者，熱無灼灼，寒無滄滄，寒溫中適，故氣將持，及不致邪僻也」。另《靈樞・邪氣藏府病形》：「形寒寒飲則傷肺，以其兩寒相感，中外皆傷，故氣逆而上行」。故形寒即衣被單薄，則外寒從皮毛內入傷肺。寒飲即飲食生冷，寒氣直接從胃神經

脈上行至肺而遏抑肺氣，則形成肺寒。「肺主皮毛，其臟胃寒」。胃消化食物後所產生之精氣，經脾上輸於肺，欲藉由肺，將之散布全身，若飲食過於寒冷，由於肺主氣，易引起氣逆之病症，進而影響肺輸送精氣至全身之功能。

再者，食用當令的食物，即「適時」。

> 帝曰：「先歲物何也」。岐伯曰：「天地之專精也」。……帝曰：「非司歲物何謂也」。岐伯曰：「散也，故質同而異等也。氣味有薄厚，性用有躁靜，治保有多少，力化有淺深，此之謂也」。（《素問．至真要大論》）

當食物的屬性，其成熟過程得天地氣化之助，為「天地之專精」，故質美而營養價值高，正是因為萬物各有適合生長的季節，如果不是當令的食物，其質量、功效就有優劣的差異。因此，人應把握天地「利人」的美意，大量攝取當令之食物以補身。

飲食除了要求「適量」，即不要過飢過飽；再求「適溫」即冷熱適中；更求「適時」，即食用當令的食物。如此，除了脾、胃得到保養，人也因此更加健康。

三、作息適養

（一）氣血暢行

《內經靈樞．脈度》：「氣之不得無行也，如水之流，如日月之行不休，故陰脈榮其臟，陽脈榮其府，如環之無端，莫知其紀，終而復始，其流溢之氣，內即臟腑，外濡腠理」。又《靈樞．本臟》：「經脈者，所以行血氣而營陰陽，濡筋骨，利關節者也」。人體之氣流於經脈，遍及全身，主要可分為：輸送養分到五臟六腑的「營氣」，和出入腠理以捍衛人體的「衛氣」，終而復始，不曾停止。

《管子．水地》：「水者，地之血氣，如筋脈之通流者也。氣血流於筋脈之中，猶如水流於地」。

所以氣血暢通除了可輸送養分外，並能使人體經脈運作正常，發揮身體的功能，阻止外邪的入侵，建立保衛自己的能力。

（二）起居有常

人必須配合自然規律而動，養生才能產生功效，首先是順應四時的變

化。

> 春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形……此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。夏三月，此謂藩秀，天地氣交，萬物華實。夜臥早起，無厭於日……此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為痎瘧，奉收者少，冬至重病。秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明。早臥早起，與雞俱興……此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽。早臥晚起，必待日光……此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。(《素問．四氣調神大論》)

春天時，陽氣初生，人宜夜臥早起，起則披髮、放鬆衣帶，緩慢散步，使形體得以舒展。如果違逆此原則，因春氣在肝，故傷肝；肝傷則心失其養〈木生火〉，於夏天發寒病。夏天時，陽氣大盛，人宜夜臥早起，此時晝長夜短，故人應多活動，不要厭惡炎熱夏日。如果違逆此原則，因夏氣在心，故傷心；心傷則肺失其養〔火生土，土生金〕，於秋天發生瘧疾。秋天時，陽氣漸收，人晚避寒露，故宜早臥；與雞俱興，比春、夏更早起，此時活動應略減，以安心神。如果違逆此原則，因秋氣在肺，故傷肺；肺傷則腎失其養〔金生水〕，於冬天發生下痢。冬天時，陽氣已藏，故宜早臥，此與秋同；但直到朝陽出現才起床，要人晚起卻異於秋，此時活動應盡量減少，以免干擾陽氣。如果違逆此原則，因冬氣在腎，故傷腎；腎傷則肝失其養〔水生木〕，又肝主筋，故於春天容易手腳無力。此外，此處亦提及冬天應注意保暖，避免陽氣隨汗散失。

其次是順應一日之變化，《素問‧生氣通天論》:「陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，行乃困薄。」

隨著早上、中午、傍晚等時間的不同，人之陽氣亦有初生、旺盛、虛弱的變化。因此，到了晚上陽氣內藏之後，就不要再活動，以免勞煩筋骨。也不要外出，以免受到風寒的侵襲。

（三）房事有度

《素問．痿論》:「思想無窮，所願不得，意淫於外，入房太甚，宗筋

施縱，發為筋痿，及為白淫」。故下經曰：筋痿者，生於肝，使內也。

如果房事再不知節制，因肝主筋，又傷宗筋，而「宗筋，主束骨而利機關也」，故有手足無力及為「白淫」等症狀。人若因房事不知節制而過度耗損腎精，自然多病短壽。

《內經》亦提及其他房事禁忌，《素問．上古天真論》:「醉以入房……務快其心，逆於生樂……故半百而衰也」。除了房事不知節制，醉後行房也會使人早衰。《素問．本病論》說:「飲食飽甚，汗出於胃；醉飽行房，汗出於脾」，若此時「入房，汗出中風，則為內風」，由於汗出，腠理大開，故此時五臟極易受到外邪侵襲。

肆、結論與建議

一、結論

《黃帝內經》的養生思想，以「養生」即「養護生命」為中心概念，以「治未病」為最高指導原則，遵循「天人一體」的綱領，想要健康無病，其情緒、飲食、居處必須配合季節的變化，作不同的調整。其次，由於「和」是天地最理想的狀態，「和」就是適宜，人的情緒、飲食、居處求其適宜，不使過度，這就是「和」。就「治未病」而言，平常隨個人的年齡、性別、地域、體質都不同，養生方法也必須視情況做相應的調整。

（一）其養生原則可歸納如下：

1.適度調合:「太過」或「不及」，會使人體失去「和」的狀態而早衰生病。

2.制宜權變：因人、地制宜，隨著年齡、性別、體質的不同，養生原則知所權變彈性調整。

3.注重預防:「上工治未病，不治已病」。在事情還容易解決的時候，就要及早處理，以免事態嚴重，造成更大的傷害。

（二）基於上述之原則《黃帝內經》養生方法歸納如下：

1.情志調養：人的生命活動，須順應四時。

（1）清靜寡欲：寡欲虛靜涵養「心神」。

（2）形神合一：形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。

（3）情緒有節：喜、怒、悲、憂、恐為之有度，保身之要。

2.五味食養

（1）五味之要：五臟功能不同，所需的營養也各異，因此對五味各取

所需。

（2）飲食之傷

a.飲酒不節：引發人體之氣的逆亂，使得精氣虧損而導致四肢懈怠無力。

b.五味偏當：造成體內陰陽失調，進而影響人的壽命。

c.甘美多肥：長久下來，造成營養失衡，使人生病。

（3）飲食有法

a.謹和五味：發揮食物的作用，藉此調整五臟之氣，恢復平衡。

b.飲食適度：不要過飢過飽，求「適量」、「適溫」、「適時」，人更加健康。

3.作息適養

（1）氣血暢行：使人體經脈運作正常，發揮身體的功能，阻止外邪的入侵，建立保衛自己的能力。

（2）起居有常：人必須配合自然規律而動，養生才能產生功效。

（3）房事有度：人若因房事不知節制而過度耗損腎精，自然多病短壽。

二、建議

《黃帝內經》的養生思想經過數千年的印證，歷久而彌新，更加顯見其博大精深的價值，因此，對於警察人員工作屬性，提供下列養生建議，

（一）組織制度方面

1.勤務制度的調整：每日應以 8-10 小時勤務為度，過勞將產生倦怠與健康風險，進而影響執勤品質。勤務基準表宜以一月為固定上班時段，使生理時鐘得以調適，否則天天變動勤務時段，起居無常易造成個人身心負面的影響。

2.強調休閒的價值：員警休假應尊重其個人生活的權益，除非萬不得已，否則避免因常訓、例行公務、芝麻瑣事隨意呼叫返回單位，增加其身心之負擔，影響個人與家庭的生活。

3.重視睡眠的品質：睡眠對於人體疲勞的恢復，具有重要的功能，由於員警常有睡眠品質的問題，各單位除了營造駐地良好休憩環境外，更應提供相關問題的諮詢服務，讓專業導入協助問題的改善。

4.尊重用餐的權益：食用三餐是維持基本生命運作必要的方式，警察執勤時段都會跨越用餐時間，合宜的購餐與用餐時間，不僅是基本生理需求，更

是基本人權。

（二）個人生活方面

1.寡欲虛靜以養神：控制自己欲望，生活簡單，配合心靈沉靜，除了可降低風紀的誘因，並增進待人處事的從容，以提高身心平衡與執勤的品質。

2.飲食適當以養形：現代的飲食常常是甘美多肥，同時亦是造成文明病最主要的來源，如高血壓、糖尿病、心血管的疾病……，因此，飲食要有節制，食物以五穀雜糧與天然作物為主食，勿貪口腹之慾，造成身體的負擔。

3.居處有節以養精：生活作息盡量配合四時與大自然的運作，「得時者昌，逆時者亡」，就是這個道理。另休閒娛樂以有助身心發展為宜，同時注意合於節度，方能永保安康。

4.規律運動以養氣：氣血循環較佳者，身體較為康健，心理也較樂活，「善行氣者，內以養生，外以除惡」，這是「動養」的功效，所以保持規律運的習慣，除了可保持良好體態外，更是健康的關鍵。