八、談緣

醫療保健的目的是為了健康長壽。要達到這個目的，必須考慮緣對身體的影響。亦即可幫助身體解除症狀、改善體力的各種因素，稱為醫療保健之緣；反之，會傷害身體導致症狀、損傷體力的各種因素，則稱為致病傷身之緣。

但緣的作用，並無絕對性，如果使用不當，本來是醫療保健之緣，也會變成致病傷身之緣。比如按推與運動，雖可使組織器官運作順暢，但過度了，反而會造成體傷；又如內外熱源，雖可改善熱能不足，但過度了，反而會消耗熱能。故任何醫療保健之緣，皆須適度，亦即必須在身體能夠承受的範圍內，才能解除症狀，延長壽命；否則，再好的醫療保健措施，如超出身體負荷，也會變成致病傷身之緣而適得其反了。

(一) 致病傷身之緣

錯誤觀念、缺乏運動、壓力、生氣、熬夜、勞累、外感風寒、中暑、藥食過量或過冷或不潔變質、手術不當、外傷、燙傷、環境污染、化學毒液、毒氣 (如化學廢氣、煤氣、沼氣、天然氣等)、毒物 (如毒蛇、毒蜘蛛、虎頭蜂、蜈蚣、毒蠍、毒蚊等各類毒蟲及有毒植物) 及各類細菌、病毒等等。以上致病傷身之緣或可直接造成體傷，或會使熱能更缺影響體傷，進而產生症狀，故須儘量避免。

若已造成傷害，則處理方法都是一樣的，必須按推與熱源兼顧。其中較危急者如燙傷、食物中毒、化學毒液、毒氣、毒物及

少數特殊細菌、病毒等所傷，則會立即造成體傷而產生症狀，此時身體為修復體傷，熱能會瞬間大量消耗，嚴重者可危及生命。處理此類急症應加強內外熱源，以保命為主；適度按推原始痛點，以解症為輔。惟此二者皆應以患者能承受為宜，如果熱源太多、太熱或按推太重、太久，反而會造成傷害，不可不慎。

(二)醫療保健之緣

正確按推原始點、善用熱源、適當運動與休息、正確觀念、良好心態……等以上諸緣，都必須在生活中一一落實，如此才可解除症狀，改善體力，達到健康長壽的目的。

注意事項

1. 虛弱者漱洗應避免使用冷水，可用薑粉刷牙，溫薑湯漱口。
2. 上肢痛應避免握拳出力，下肢痛應避免久坐，腰背痛應避免彎腰、持重，關節痛應避免轉向痛側。
3. 保護好環境資源，使我們吃的食物、喝的水源、呼吸的空氣不再遭受污染，一切回歸自然，為後代子孫留下一片淨土。