



健康學分講堂

清華大學校友服務中心邀請中醫師李如英〈小英〉醫生，在中心官網上開闢專欄，跟大家分享養生的小撇步。本專欄將配合校友電子報發送，不同時間、地點，可以養生的方式。

「我很喜歡植物，也很喜歡中藥味，再加上自身很喜歡與人互動，所以走上了行醫的道路。」在新竹長大的小英醫生，爸爸是清華大學物理系的教授，自小就把清華當成後花園的小英醫生，對新竹這個地方特別有感情。因此在畢業後，先在中國醫藥大學的附設醫院待了一年後，就決定回到老家新竹。

當初會決定自己開診所是考慮到時間可以自己調配。但因為病人人數多，導致有時工作一天都會超過12-16個小時。「新竹的工程師好辛苦，下班可以看醫生的時間，都是要跟我說早安的時候了。」小英醫生剛開始非常矛盾，因為晚睡是

中醫的大忌，自己提倡養生，但自己的病人卻這麼晚才能看病，所以最後她決定幫工程師們規劃「工作的紅線」。既然工程師都是責任制，小英醫生說：「那就請他們早上班，不用到九點才進辦公室，八點就可以開始提前開始。而且我強調盡量要在十點半前，就要躺在床上睡覺。」

小英醫生說：「養生就像累積紅利，一點一滴的從平時做起，每天十分鐘就可以養生。」長期接觸的科學園區工程師們，裡面有很多都是清華的校友，注意到校友們都對清華有一份特殊的感情。「清華出來的學生，眼睛都閃亮亮，但都因為長期的過度工作，而逐漸失去了健康。」小英醫生認為大學生是一個很棒的開始養生的族群，因為已經有了獨立思考的能力，和可以自己控制的充沛時間。

因此除了平日看診外，民國91年小英醫生開始到清華通識中心

開課，課程名為「中醫與現代生活」，希望能從年輕的莘莘學子，開始建立起良好的養生習慣。在課堂裡，小英老師注重於中醫與生活上的連結，「這堂課比較重視在實作上，例如自己包茶包、練習按摩穴位等。有的同學還設計出可以指出穴位的破洞褲，讓穿衣者很清楚的知道穴位在哪裡，真的很厲害！」小英醫生笑道。

「養生不是等到你有空時才花長時間做，而是每天花零碎的時間，在走路時、吃飯時、上廁所時、開會時，融入生活的慢慢去實踐。」小英醫生說，養生有幾個主要方式：按穴位、茶飲、冥想。茶飲是只以自然蔬果、植物去搭配做成的飲品，優點為容易吸收。而冥想則是讓身心靜下來，中醫追求的是中庸平衡，現代人要求快快快，我們就要想想海浪聲、森林清香，讓自己慢下來。