

## 劉韋廷從《抱朴子》分享道家養生文化

學校要聞

【記者彭云佳淡水校園報導】體育事務處與教務處通識與核心課程中心11月25日中午12時於B115聯合舉辦「青銀共榮系列演講：正向心理學與道家養生」第三場，邀請中央研究院歷史語言研究所博士後研究學者劉韋廷主講「認識道家養生文化」，分享東晉道教理論家、著名煉丹家和醫藥學家葛洪《抱朴子》一書的內容。

劉韋廷首先說明《抱朴子》分外內、外兩篇，外篇談論人間世事為儒家，內篇屬道家則探討神仙方藥、鬼怪變化、養生延年等，欲養生的人應挑選適合自己的方式，且不過度追求。他依此書內篇講解養生之道，如從日常飲食上需注意五味「酸、苦、辛、鹹、甘」之平衡，還有根據生炁、死炁時間劃分，早、午、晚三餐分別盡量於早上九時、下午一時、晚上七時前食用完畢。他也分享數種古代養生功法含「握固法」、「行氣法」和「八段錦」等，並在現場邀請聽眾一起演練「八段錦」中第一招「雙手托天理三焦」。

公行三賴積智表示，對於講者介紹的「八段錦」印象非常深刻，回去後計劃搜尋相關影片繼續鑽研練習後續7式。

2021/12/05



青銀共榮-正向心理學與道家養生系列演講，中研院史語所博士後研究學者劉韋廷分享道家養生文化。（攝影／鄧晴）