



생명과 정력 비법

생명과 정력

사람은 태어나면서부터 병마와 싸우면서 일생을 마치게 된다.

출생한 후에 성장하면 노쇠(노화) 현상이 나타나고 죽음에 이르게 된다. 그래서 인간은 生長(생장)과 老死(노쇠)의 과정을 생활한 후에 운명하게 된다.

우리 인체에는 모태로부터 선천 精氣나 정력을 타고 태어나는 사람도 있고, 후천 즉 출생후에 심신 건강관리를 잘해서 정력과 원기가 넘쳐 왕성한 정신과 육체를 유지하면서 장수하는 분도 있다.

인간의 정상 수명은 500~600년 동안 살아야 한다는 학설도 있고, 보통 150세 이상은 불로장수해야 한다고 하는 설도 있다.

우리 인체는 精·氣·神血등이 있고, 한의학에서는 氣·血·水가 정상 균형과 조화를 이루면 질병이 없고, 균형과 조화가 깨지면 질병이나 병증이 발생한다고 한다. 그래서 오장 육부의 육체와



임 덕 성
임 덕성 한의원 원장

정신 즉 기혈의 조화가 정상적일 때가 생명력이 있고, 정력, 기력, 활력이 넘치는 건강인인 것이다.

정력하면 性만을 의미하는 줄 생각한다. 사실은 정력은 性力만을 의미하는 것이 아니라 체력, 즉 원기와 정기가 넘쳐흐르는 강장과 강정을 뜻한다.

불과 여름철 강정 비법

한의학에서 보약이나 병약을 달일 때에는 불을 잘 응용해야 한다고 한다.

불(火)에는 文火와 武火가 있다. 불을 잘 응용한다면 건강에 도움이 되지만 불을 잘못 응용하면 생명도 잃고, 재산도, 문화도 소멸시킬 수가 있다.

배와 같은 단단한 한방 약물을 달일 때는 武火를 사용하고, 잎이나 꽃 뿌리등은 文火를 사용하여 약효나 약성을 얻을 수가 있는 것이다.

인체에도 火熱이 있는데 火氣나 溫熱등이 정상 작용을 해야 하는데 화기나 발열등이 극심하면 체액이나 신수및 내분비 홀몬 결핍내지 고갈로 심장에서 어혈로 인한 관상 동맥경화증, 협심증, 심근경색등이 나타나고, 뇌동맥경화증이 생겨서 뇌의 사망이나 심장마비 사망 등이 생길 수가 있다.

신장에 어혈이 많으면 신장병이 생긴다. 혈액 여과에서부터 소변의 이뇨나 배뇨에 이상이 생기면 단백질이 배설되는 신우염, 신부전등으로 생명을 잃게된다.

그래서 동양의학에서는 심장의

火熱과 신장의 精水液 등의 순환에 이상이 생기면 생명이 위험하게 된다고 하는 것이다. 이를 水升 火降이라고 한다.

여름철 건강관리

여름철에는 체액인 수분, 혈액, 홀몬등의 결핍증세와 정기나 원기가 부족한 증세 또는 「일사병」과 한냉한 기온등으로 인한 「냉방병」등으로 감기 몸살을 앓다가 죽는 경우가 있다.

여름철만 되면 「여름을 탄다」, 「식욕이 없다」, 「땀이 많이 나와서 맥이 없다」고들 흔히 말하고 갈증이 심해서, 열이 나서 냉수만 찾는 사람, 춥고 감기가 계속 돼서 온수만 마시는 사람도 있다.

심신의 균형이 깨져 기분이나 정력에 이상이 생기면 한의사의 전문 진단이 필요한 것이다.

정력을 강하게 하고 젊음을 되찾게 하는 精力強精秘法에는 여러가지가 있으나 여름철에는 한방의학에서 「공진단」, 「보중익기탕」, 「귀비탕」, 「팔미환」, 「울미지황탕」, 「녹용대보탕」을 사용하면 강정·회춘제가 되는 것이다.

하절의 강장 탕차

●당귀 보혈탕

당귀 8g, 황기 20g, 인삼, 숙지황, 육계에 부자들을 가미한다면 더욱 좋다.

적응증 : 빈혈이 극심하거나 발열, 구갈증, 눈의 충혈, 상기나 얼굴등에 홍조가 나타나는 사람, 맥이 없어서 아침에 일찍 못 일어나는 사람, 허약하고 열이 나서 고생하거나 땀이 많이 나는 사람 등에 특효이다.

한제 정도 복용하면 여름철 피로회복에 아주 좋다.

●공진단

녹용수구 120g, 당귀 120g, 산수유 120g, 사향(한국산 천연麝香)20g, 숙삼 120g.

상기의 한약을 분말로 만들어 천연 토종꿀로 환약을 만들어 약 50알씩 복용한다.

요즘 환약에 중금속이 들어있다고 한 보도내용은 환약에다 광명단이나 기타 짹짹 하는 것을 입혀서 문제가 생긴 것이다. 한방의학에서는 알약 즉 환약이나 정제에는 중금속을 사용하지 않는 것이다.

「엑기스」를 추출하여 공진도인이 사용했다 하여 「공진단」이라 이름 붙여진 한약이다.

적응증 : 선천적으로 정력과 양기가 부족한 사람, 남성이나 여성이나 허약한 체질의 치료제로 특효이다.

水升 火降이 잘 되며 선천과 후천에 원기나 양기가 없고, 혈액과 진액및 홀몬등이 부족해서 만성병과 성인병에 고생하는 사람의 예방 치료제이다.

1년에 한번씩 3년동안 계속해서 복용하면 150세까지 장수하면서 아들을 얻을 수 있을 정도의 왕성한 스테미너가 유지된다. 이러한 효능은 임상 경험을 통해 입증된 것으로 동양의학 책에도 기록되어 있다.

냉방병의 치료법

공기가 잘 안통하는 냉방 시설 속에 지내는 빌딩 사무실 사람, 찬공기만을 집축하다가 태양을 쬐어야 하는 사람들에게 가장 많

이 나타나는 피로, 만성두통, 호흡기 질환등의 증세가 냉방병이다.

특징은 감기 몸살과 비슷하다. 냉방병은 남성보다 여성에게 많다.

심폐기능에 이상이 있는 사람, 신장, 간기능이 나쁜 사람, 신경통, 관절염 환자, 노인, 허약자, 각종 성인병 환자에게는 저항력과 면역능력이 허약해서 온도 차이로 병이 극심해진다.

여성의 경우는 생리변화 즉 월경 불순과 함께 위장 장애가 생겨서 헛배가 부르거나 입맛이 없고, 소화가 안돼 고생하는 경우도 생긴다. 바이러스성 독감등에도 고생하거나 알레르기 즉 한냉성으로 에어컨이나 찬물에 손발만 넣어도 두드러기가 나며 콧물 흘리는 사람도 있다.

냉방병 치료제로 「쌍금탕」을 다려서 마시거나 「곽향정기산」을 한의사의 진찰후에 복용하면 값싼 여름철 보약이 된다.

●하절 보약죽

감초 12g, 맥문동 8g, 갯미(찰쌀) 20g 정도를 달인 물에 인삼을 넣어서 죽을 쑤어서 마시면 상한병, 냉방병, 기절하거나 맥이 없을 때 기사회생하는 「한방약죽」 즉 보약죽이 된다.

어른, 어린이, 여성 누구에게나 좋다. 토종꿀을 넣어서 마시면 영양죽이 된다.

토종꿀은 여름철에 총계가 없거나 끊지 않는 것이 진꿀인 것이다.

설탕이 들어 있는 양봉꿀이나 토종꿀은 삼가해서 사용하는 것이 좋다. ☞