

中國樓市冰封

地方債成隱形炸彈



地產無霸權 急需增供應

國際城市不再？北部都會區深港同城

能源危機是人禍 雙碳加劇通脹

專訪陳肇始：基層醫療分流醫院重擔

尖子北上讀「神科」 職場提早鋪後路

9 771018 675115



中醫運動養生：導引精氣神

「導引」是古時中國人應用於傳統養生、醫學和宗教領域上的體操術。以適度的徒手肢體動作為主，通過結合行氣、按摩、咽津、存思、內丹和奉技等方法而達到強身健體和治病的效果。它強調形神俱鍊、內外結合、動靜結合、天人合一，因病施治等原則和方法。

2020年東京奧運會及殘奧會均已落幕，香港健兒本屆表現出色，在東京奧運取得一金二銀二銅的佳績，在殘奧會亦取得2銀3銅，令全港市民感到興奮、自豪。

運動對身心健康有益是普世認同的事實。在我國的養生概念中，運動養生更是十分重要的一環。所謂運動養生，是指運用中國傳統的體育運動方式進行鍛煉，以活動筋骨、調節氣息、靜心寧神，從而疏通經絡、氣血，調和臟腑，令體質增強，達到



升陽強健湯 (2人量)

材料：
粉葛1個(約500克)，赤小豆及南薯各60克，鯪魚1尾，豬瘦肉200克。

製法：
將材料洗淨，粉葛削皮切塊，鯪魚去鰓、鱗及內臟，沖去血水瀝乾後用少許油略煎，豬瘦肉斬件汆水，加清水10碗猛火煲滾後，改用細火煲2小時調味即成。

功效：
粉葛性涼味甘辛，能解肌退熱，升陽止瀉，生津止渴；赤小豆性平味甘，能健脾利濕，散瘀解毒；南薯(五指毛桃)性微溫味甘辛，能健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳；鯪魚性平味甘，能健脾養胃，通利小便，補益氣血，強健筋骨；豬瘦肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。本湯具升陽解肌，補益氣血，行氣止痛功效，有助消除運動後的筋骨疲勞和恢復體力。

防病、延年益壽的效果。

中醫認為「動則生陽靜生陰」，從陰陽學說的角度看，「動則生陽」是指運動能令人體的陽氣充沛，也就是激發人體的活力，這活力包括了思維活動、臟腑功能、身體活力、抗病能力等等，運動可以提升人體在這些方面的功能，達到養生的效果。至於「靜生陰」是指安靜、休養生息，可以調動人體的陰氣(可理解為人體發揮功能的物質基礎，如水份、血液、津液和其中所含的營養成份)，使之充沛，從而令人體機能有機會修復調整。中醫無論是防病、治病或養生，都是講求陰陽平衡，亦即是動靜結合。事實上，中醫運動養生的原則是注重和強調機體內外協調統一，和諧適度、動靜配合。

中國傳統的運動養生法，大致可以歸納為兩大形式：

一、不同形式的民間健身法

中國是多民族的國家，每個民族都有本身傳統的體育運動，例如舞蹈、摔跤、賽馬、拔河、扒龍舟、雜技等，除了可作為競技或表演目的外，還可以作為健身的方法，而且都帶有興味性和娛樂性。

二、有系統的獨步健身方法

是指在民間健身運動的基礎上，有一定的理論指導下，發展出一套具系統性，具特定訓練要求和目的的健身方法，屬較高層次的健身運動。這類方

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。



▲1973於長沙馬王堆三號漢墓出土的《導引圖》。(網上圖片)

法有不同的流派，亦即是自成套路的健身方法，大多是源於道家和佛家。前者根據老、莊的學說，主張以養氣為主，提倡「導引」、「養形」等概念，着重練氣養生，具代表性的方法包括華佗的「五禽戲」、馬王堆出土的「導引圖」、八段錦、太極拳等。至於佛家的健身術則源於「禪定修心」，通過一些方法，以活動筋骨、疏通血脈，確保「坐禪」能順利進行。這些方法漸漸發展為佛家的健身武術，如達摩易筋經、天竺國按摩法、少林拳、羅漢十八手、禪密功等。

談到中醫的運動養生，不能不提氣功保健，傳統的氣功是指通過調心（控制意識、鬆弛身心）、調息（呼吸深長，均勻和緩）、調身（調整身體姿勢、輕鬆自然地運動肢體）、使身心融為一體、氣血流通全身，百脈通暢、臟腑和調，從而達到強身保健的目的。氣功一詞最早見於晉代許遜著的《宗教淨明錄氣功闡微》，在這之前道家稱之為「導引」、「吐納」、「煉丹」；儒家則為「修身」、「正心」；佛家是「參禪」、「止觀」；醫家稱「導引」、「攝生」。在古醫籍中，「導引」之名較為普遍，而近代則多稱「氣功」。

上文提過的馬王堆「導引圖」是指1974年湖南長沙馬王堆3號漢墓出土的帛畫《導引圖》，圖中有彩繪的44個不同人物做出的各類「導引」形態。「導引」是古時中國人應用於傳統養生、醫學

和宗教領域上的體操術。以適度的徒手臂體動作為主，通過結合行氣、按摩、咽津、存思、內丹和奉技等方法而達到強身健體和治病的效果。它強調形神俱鍊、內外結合、動靜結合、天人合一，因病施治等原則和方法。在肢體運動方面，有立式、步式和坐式導引；也有徒手導引或使用器物的導引；還有配合呼吸運動或純屬肢體運動的導引，和大量摹仿動物姿態的導引。事實上，現代體操中的一些基本動作都以《導引圖》為藍本。

2020年奧運和殘奧已經曲終人散，希望是次香港奧運代表健兒的努力和成就，能激發香港上下對體育運動的重視。政府應該投放足夠的資源為體育運動的發展提供動力；相關的教育、培訓和體育運動的機構/團體亦應配合政府的發展方向和市民的需求；而市民大眾更加要好好把握是次奧運帶的鼓舞和啟發，把運動融入自己的生活，最低限度要為本身的健康定下「更快、更高、更強」的目標，挑戰自己！

本期介紹一款適合運動後飲服的湯水。(見表)

主要參考資料：

- 1、王玉川主編：《中醫養生學》，上海科學技術出版社，1992。
- 2、百度百科：國家中醫藥管理局中醫藥名詞術語成果轉化與規範推廣專案。📖