



八段錦 調理臟腑氣血

中醫將精、氣、神稱為「三寶」，運動養生則緊緊抓住這三寶，調意識以養神；以意領氣，調呼吸以練氣，以氣行推動血運；以氣導形，通過形體、筋骨關節的運動，使周身經脈暢通，通過運動可使氣行舒暢和促進血液循環，而且「動則生陽」，適量運動可保持體內的正氣，使正氣不斷健旺起來。據現代醫學，運動可改善大腦的營養狀況，增強心臟的活力及肺臟呼吸功能，促進胃腸蠕動，以及提高免疫功能等。年輕人體壯靈活，可選擇活動量大的球類或跑步運動，而老年或體虛的人要選擇一些舒緩的有氧運動，如八段錦、太極拳、瑜伽等。

「八段錦」是一種老少咸宜的健體運動，簡單八式已可調理臟腑氣血，是很好的強身健體練習。八段錦的首四式：「雙手托天理三焦」、「左右開弓似射雕」、「調理脾胃需單舉」、「五勞七傷向後瞧」，可以疏通人體陰陽的蹻脈和維脈，交通主身左右側陰陽之氣，調節兩側的氣血。

而接着的四式：「搖頭擺尾去心火」、「背後七顛百病消」、「攢拳怒目增氣力」、「兩手攀足固腎腰」，則依序可以促進人體帶、沖、任、督脈的氣血循環，調節全身氣機升降，充盈十二經氣血，達到疏通全身臟腑及經絡的效果。

大家可在早上7至9時進行練習，每日15至30分鐘鍛煉。

睡前不進食 11時前就寢

現代研究指出，當睡眠時間愈少，人體的免疫功能會逐步下降，繼而誘發疾病。人體的主要活動時間應當順着日光而作，春天白天較長，可以活動的時間也較長，但也應避免熬夜。中醫強調，晚上11時到凌晨3時，是人體膽經和肝經循行的時間，而春天尤需養肝，故建議人們應盡量在晚上11時前就寢為佳。養成睡眠的良好習慣，睡前不進食、不飲濃茶、咖啡和抽煙、不言語、不動腦、不看手機等，按時睡覺，不熬夜。

最後，緊記要順時養生，要順應四時節氣調適，順應晝夜昏晨調養，便可加強整體的正氣，改善體內環境的平衡，以達提升整體免疫能力。但若不幸患病時或遇到帶病者，也必須做足個人衛生，佩戴口罩，及早找醫生治療。

■八段錦適合任何年齡人士學習。

近期流感病毒在我們身邊肆虐，呼吸道感染個案持續高企。面對新型又多變異的病毒，除疫苗外，最有效的方法是鞏固自己的身體，提升自身免疫力，避免受各類細菌和病毒的侵襲。《黃帝內經》有「正氣存內，邪不可干」之養生精髓，說明「正氣」是守護人體健康、維持臟腑功能的推動力，增強對疾病的防禦力，這就是現代醫學所指的免疫功能。

文：香港中醫學會教學研究基金會司庫
施榮棟註冊中醫師
圖：資料圖片、網上圖片

所謂免疫力，一般是指個人抵禦感染的能力，但會隨着年齡增長而逐漸下降。帶有慢性疾病及都市常見伴有「亞健康」症狀（即經常疲倦、感冒、腰酸背痛、怕冷、失眠等）的人士，免疫功能更會大為削弱。現在，我們先從食療養生、運動養生、睡眠養生來淺談如何養好正氣。

春夏交替 容易作病

現正值春夏交替季節，濕氣較重，容易令人有倦怠乏力、昏昏欲睡、食慾下降、脹氣等「春暈」的症狀。穀雨過後便開始迎接夏天來臨，亦是各種疾病容易作亂的時機，因此更要注意防病，尤以過敏性疾病，此時令陽氣生發，人體各組織器官功能開始日趨活躍，更可能出現所謂「熱氣」跡象，即「春火」，這也會減弱人體的免疫力，使感染疾病的機率大增。

中醫認為，春夏交替食療以健脾化濕、消除積熱為主，可吃一些健脾化濕的中藥，如淮山、茨實、薏仁、扁豆、赤小豆、陳皮，以及適量食用涼性食物，如綠豆、鴨肉、蘿蔔等，也宜多吃深綠色蔬菜及水果，適量吃苦味食物，如苦瓜、萵苣、馬齒莧等，可以幫助清熱、健脾胃、去心火等，以除春暈倦怠不適感，恢復精力。

■亞健康是常見的都市病。

■施榮棟註冊中醫師

■老年或體虛的人要選擇舒緩的帶氧運動，例如太極拳。