

舞出生命的風采

指導老師點評：

袁軼夢同學的這篇作業，圖文並茂地解釋了一些非常實用的、用練習中國舞塑造形體美的方法。其中涉及到坐、立、屈、蹲等基礎訓練的姿勢和要點。每招每式，所遇所想，都令人在感受形體美的同時，也被她所敘述的心路歷程所吸引。

從照片中人們不難看出，正像她的名字一樣，軼夢是一個漂亮的現代女孩，並在中國舞方面訓練有素。她能在個人的特長與服務社會、養生保健之間，找到一個結合點，是非常難能可貴的。從小跳舞的經歷，塑造了她的美麗，而加入藝術義工團的工作，又使她的心靈受到滋養。她在用舞蹈幫助別人的同時，也建立了自己的自信心。中醫健康管理的學習和深造，更使她的生活增添了豐富的內涵。現在，跳舞已經不再是她要完成的功課，而是她實現心中理想的翅膀。相信童年無意識打下的中國舞基礎，將使軼夢同學終身受益，並伴隨她走出一條非常有意義的人生之路。

城鄉興起跳舞熱

養生有很多種方法，跳舞是其中一種老少皆宜、男女適用的好方法。最近幾年，隨着人類對健康和生活方式重視程度的不斷提高，越來越多的人加入到跳舞的行列。在香港的一些酒樓下午茶時段，就兼提供學習交誼舞場地的功能。大小公園裡晨運的人群中，也不乏跳舞愛好者，有的舞扇，有的舞綢。在臨近香港的深圳，更多的人則走向街頭。每天晚上7：30-8：30左右，在深圳市中心文化廣場，數百人隨着音樂蹦蹦跳跳的熱烈場面，令人振奮。

這樣的「跳舞熱」已經在全國許多城鎮不斷出現。就拿「世界長壽之鄉」——中國廣西巴馬瑤族自治縣來說吧！巴馬是一個宛若仙境般的世外桃源。在那裡，近百名百歲壽星，精神矍鑠地演繹着生命的奇迹。巴馬為何多人瑞？據國內外專家調查考證，主要原因是：生態環境好，飲食接近自然，終生體力勞動，性格樂觀開朗等。用中國傳統醫學認為的「天人合一」的觀點來解釋，即巴馬壽星之所以生命有序，恆久不衰，得益於人和大自然的和諧相依。

然而，現代的巴馬人是怎樣保健的呢？

2011年金秋10月，我和幾位好友走進了巴馬這片神奇的土地。當夜幕降臨，我們漫步在巴馬鎮中心廣場的時候，我們被歡快的音樂和人們圍在巨大的「壽」字跳舞的熱烈氣氛所吸引。在後來的幾天裡，天天如此。巴馬人用充滿活力的舞蹈，向世界展示了「世界長壽之鄉」的精神風貌，他們似乎要用健康的生活方式，創立新的長壽記錄，而無愧於壽鄉人的稱號。

為了健康，跳舞吧！無論你跳的是拉丁舞還是民族舞，是健身舞還是交誼舞，這些並不重要。你跳的姿勢是不是規範，動作是不是優美也不重要。重要的是，你能在這個過程中舞出生命的風采。

編者按：「健康管理」的理念，是讓生活在今天的「現代人」，通過學習與健康有關的中西醫養生保健知識，再引入科學的人體健康管理方法，成功、有效地管理好自己和他人的健康。

何謂養生？養護生命，享受生活是其真境。如何活出更幸福、更豐富的人生？如何擁有高品質的生活？從古到今，智慧的中國人在衣、食、住、行，以及情志、運動等生活實踐中，總結出了無數種養生方法，積累了豐富的經驗。此欄目以浸大中醫藥學院創新推出的健康管理碩士課程為基礎，由師生攜手共辦的形式，與讀者分享他們在健康管理教與學過程中的所得、所感、所思、所悟，有藥膳、有功法、有讀書心得，也有養生實例。專欄於每月第四個周三刊《中華醫藥》養生篇版面。

指導老師党毅博士簡歷

畢業於北京中醫藥大學中醫系，獲醫學碩士學位。後考入中國協和醫科大學，獲博士學位。從事中醫養生康復、營養治療教學與研究20餘年。曾任北京中醫藥大學教授、英國Middlesex大學客座教授。現於香港浸會大學中醫藥學院任教，兼中醫健康管理碩士課程副主任。主編10餘部教科書和參考書，發表研究論文30餘篇，並曾赴美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威、荷蘭、韓國、新加坡、台灣等國家和地區講學。



中醫養生素食

中醫認為海帶性味鹹寒，有清熱利水的作用。現代研究指出，海帶是高鈣和高鐵食物，所以能夠給機體補充能量，有助禦寒。因此，海帶算是清補兼具的食療美物。

廣東人喜歡用海帶配綠豆煲糖水食；而韓國人和日本人則愛用海帶配黃豆、豆腐煮湯給康復期病人作補益食療——

素食禦寒

海帶的營養十分豐富，含有碘、鐵、鈣、甘露醇、胡蘿蔔素等人體所需要的成分。海帶中含有一種叫做海帶多糖的有效成分，能降低人體血清總膽固醇、甘油三酯的濃度。海帶多糖還具有抗凝血的作用，可阻止血管內血栓的形成。海帶中還富含纖維素，纖維素可以和膽汁酸結合排出體外，減少膽固醇合成，防止動脈硬化的發生。

現代研究指出，人怕冷與機體攝入某些礦物質較少有關。如鈣在人體內含量的多少，可直接影響心肌、血管及肌肉的伸縮性和興奮性；血液中缺鐵常表現為產熱量少、體溫低等。因此，補充富含鈣和鐵的食物可提高機體的禦寒能力，而海帶正是人類攝取鈣、鐵的寶庫。每100克海帶中含鈣高達1177毫克，含鐵高達150毫克，所以吃海帶對兒童、婦女和老年人均有重要的保健作用。因而，食用海帶，可增加人體的抗寒能力。

海帶養生素食

海帶三絲 乾海帶30克，黃花菜15克，筍絲20克。海帶浸泡後切成長絲，與黃花菜、筍絲共煮。適用於糖尿病及肥胖症患者。

白糖拌海帶 海帶用水浸泡洗淨後，切成絲，放在杯中連續用開水浸泡3次，每次約30秒鐘，倒去水，加綿白糖拌食，早晚各吃一杯，連服一周，對老年慢性支氣管炎有明顯療效。

海帶煮豆腐湯 乾海帶60克，水豆腐250克。海帶用水浸發後切成長條，與豆腐加清水共煮，再加蔥薑蒜（湯醬）和薑絲調味煮滾即可。能祛脂降壓，延緩衰老。



中華醫藥

養生篇

舞蹈練功

形神兼養

練習中國舞的心得與收穫

□袁軼夢 香港浸會大學 中醫健康管理學碩士課程學生(2011-2012)



「養生」是生命得以頤養，就如《黃帝內經》提到的：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」什麼是「養生」？我想起碼的標準是——這件事做完之後能使人的一生生存狀態得到整體提升，無論是身體還是精神都有愉悅感，而這種愉悅感又非功利的甚至是超越的。而今日香港的香港，關注健身、減肥、美容這樣「形」的問題的人很多，知道要順法自然才能「形神兼養」，真正在實踐「養生」的人少之又少吧！

大家都知道練習舞蹈可以鍛煉肌肉的強度，筋骨軟開度，身體靈活性，四肢平衡能力，使體態挺拔勻稱等等，非常多的好處。但如果舞蹈本身不能觸動到你的內心，而只是單純為了這些好處去練習，那是相當痛苦的。

我從小學開始學舞，當時只是盲目從眾，大家都參加各種興趣小組。學舞蹈那幾年每天練習，雖然我的身體在動作，我的心只當它是份功課。

祖國地大物博，人口眾多，人才也很多。跳舞，老師總是會選身材最標準的去參加比賽。我肩背太寬又不夠高，所以從來都落選，覺得自己只是陪襯。因此，那段時間的舞蹈訓練，令我有了一定的基本功底子，但我從來不覺得那是一種「養生」活動，練習的只有我的形體。

真正覺得跳舞很快樂很放鬆，是來到香港以後，剛來不久就加入了教育學院的藝術義工團，那真是一

個很有愛的團體。由一班教院的學生組成，很多團友在大學以前完全沒有接觸過舞蹈，身體條件也都很普通，我們一起練功、排舞，每個禮拜都出工作坊去社區、幼稚園、老人院教他們健身中國舞。

後來我們又認識了傷健藝術團的朋友們，他們雖然有各種程度的殘疾但都非常熱心，也開始跟我們練習中國舞。我們都是業餘的，身體條件和技術來講都很一般，但我們卻在一起快樂地舞蹈，並且還用我們的舞蹈帶給周圍的弱勢群體一些溫暖，我覺得很滿足。這對以前的我來說是難以想像的，而這也是我愛香港的很多原因之一——給所有的人機會。當音樂的韻律真正觸動到了你的內心，當每一個動作都在表達你的感受，這種狀態我想才算是「形神兼養」吧！

要領和注意點

雖說是「形神兼養」，但「神」的部分實在無法用語言表達清楚，在此多說說「形」的部分吧。

首先，無論哪一種舞蹈的表演形式，最根本的就是要進行基本功訓練，也就是所謂的「練功」。如果只一味排練新舞和忽視了練功的話，舞蹈的水準很難提升，這還算是小問題，最嚴重的是勉強去挑戰新的動作很容易會受傷，因為肌肉的力度、柔韌性和肢體協調平衡能力都是在基訓時候才能系統地訓練。這裡特別要注意的是，演出時候我們一般都會選擇自己最慣用的那一側，然而練功時候應該做到每套動作都要做正面和反面。

拉筋練功

形態不美之餘更使腰部壓力過大容易出現過早老化。

頭：頭部自然向前，收下巴，保持口唇微張，保持微笑。微張口這是頭部動作的關鍵，可以保持氣息的通暢，調整呼吸的節奏無論在什麼運動中都非常重要，而保持微笑則可以使心情愉悅。特別對舞蹈而言，跳得不好不要緊，關鍵是臉上一定要有笑容，有了笑容就自然容易進入狀態。

站的基本要點是下緊上鬆，即腿和腰收緊，而肩膀和手臂放鬆，保持嘴角微笑。這也是下面所有動作的基本要點。

第三，地面壓胯（圖1）

地面動作最不容易受傷，所以最先做。而且，之後的所有動作都一定要保持開胯以保持身體的穩定性，所以要做地面壓胯。這個動作可以打開髖關節同時也鍛煉到大腿內側的肌肉，同時在下壓的過程中腰背部肌肉和脊椎的柔韌度也得到了鍛煉。



下壓時，注意保持上身挺直腰部肌肉收緊，不要彎腰屈背，保持抬頭盡量向前拉。軀幹與腿部的接觸是由近及遠的，而不是以頭碰到腳為目的。下壓的角度因人而異，剛開始可以只輕輕向下壓一點，但關鍵是保持上身直立的狀態，不要為了要向下而彎腰或低頭。地面壓胯每八下一組，做四組，注意節律並呼吸均勻通暢。

第四，蹲和立（圖2）



蹲主要是鍛煉腿部外側肌肉，立則練的是腳踝的力量和整體的平衡性。蹲的時候注意開胯，膝蓋向兩側開不要前屈，前屈容易重心不穩。同時腰腹收緊。立時腳尖抓實地面，腳跟盡量抬高，膝關節一定要伸直，注

其次，學院派舞蹈練的基本功都大同小異，中國舞的基訓也摻入了很多芭蕾舞的元素，最明顯的是開胯和腳位。中國舞包括民族舞、民間舞和古典舞。其中古典舞較有代表性，有比較嚴格的動作規範，難度比較高，姿態多取材自古代的石窟壁畫、陶俑雕塑或文學作品，比如敦煌飛天舞、水袖、劍舞。中國古典舞是仿古的姿態，古代女性笑不露齒走不動裙，舞蹈中應該很少有腳尖向外和打開胯的動作，但是為了使舞蹈的動作幅度更大，起到藝術誇張的效果，下盤的穩固是首先要強調的重中之重，而開腳尖和開胯都能夠增加穩定性，減少受傷的可能，比如大跳落地時開胯就不容易造成足內翻而扭傷。

第三，很多人認為對舞者首要的要求是柔韌性，要有開度，動作才能夠漂亮。但其實剛好相反，決定動作漂亮與否的不是柔韌度而是肌肉的力度。跳和轉都需要強大的肌肉，而肌肉夠力度才能做到收放自如，「控制」才是舞蹈的中心詞，而不是一味地追求「放」。如果沒有力度只有開度難以控制，只能在地面做靜態動作就毫無節奏和動感可言。

另外，只拉筋而不練肌肉還很容易受傷，我自己就吃過這樣的苦。

拉筋確實是一種令人放鬆的好活動，可以減輕肌肉疲勞，促進新陳代謝。於是，我就自己編了一套簡單的動作，大部分都來源於中國舞基訓，希望既鍛煉肌肉的強度和耐力又可以加強筋骨柔韌性，同時注意關節位置的保護，以代替野蠻拉筋法，在這裡跟大家分享。

意保持身體平衡，就像有一條直線在頭頂牽拉，整個人都有向上拉長的感覺。

每一動作保持五秒，一蹲一立為一組，共做十六組，同樣也要注意呼吸的節律，保持微笑。

第五，前後控腿（圖3）

控腿主要是練習對腿部肌肉的控制，其實它對腿部肌肉力度的鍛煉度也非常大。由於控腿需要單腿站立，對負重的那條腿的壓力很大，為了保護膝關節，在做的時候一定要保持負重站立的那條腿的肌肉緊張度，或者可以讓那條腿保持屈膝的狀態，這樣也可同時鍛煉它的外側肌肉力度。

控腿時，保持離地的那條腿伸直，盡量抬高。同樣也要保持肌肉緊張，腳尖繃直。每個動作保持五秒，一前一後為一組，做十六組。

第六，壓腿（圖4）



要領和上面都大同小異，就是保持腰腹收緊，負重的腿可以彎曲但伸出去的腿盡量繃直，而下壓時軀幹與腿部的接觸是由近及遠的，而不是以頭碰到腳為目的。下壓的角度因人而異，剛開始可以只輕輕向下壓一點，但關鍵是保持上身直立的狀態，不要為了要向下而彎腰或低頭。

壓前腿時（圖4左），負重腿的腳尖與把桿呈90度角，身體側向把桿45度站立。

壓旁腿時（圖4中），身體與把桿保持水準，可保持這個姿勢站立，也可側向彎腰下壓。

壓後腿時（圖4右），身體與把桿保持水準，可由負重腿的彎曲來調整下壓的程度。

精進

在世間上，無論做什麼事，擔任什麼樣的角色，如果沒有積極

進取的性格與條件，很容易因為稍微懈怠就一事無成。

修行的人，為了要成就自己的道業，則需積極的以好的行為，讓道業增長。在佛教，對於這種積極地以善心及行動，去支持增長、成就善好的功德，就是精進。對於學道的人應該如何精進？在佛教的經典中《四十二章經》就有提到。修行的過程中，往往因為面對外境，產生許多妄想執著，如果我們沒有精進勇敢、不怕任何境界干擾的精神，很容易就半途而廢，因此具有面對煩惱惡敵不畏懼的戰鬥精神，就是所謂的披甲精進。

披甲精進是幫助我們去除惡念，但精進的過程中，如果沒有具足善法，很容易因為各種惡念產生，讓本有的努力退卻，就像兩國攻打，如果敵強我弱，士兵就不想去攻擊，如果國王能適時的調遣兵力去支援他們，就能激發士氣，得到最後的勝利，因此除了披甲精進外，更要進一步的堅持善法，讓自己具有足夠的善念，能夠抵抗外境的干擾，這稱之為攝善法精進。

有了披甲精進、攝善法精進外，更要進一步的發慈悲心，濟度衆生。但十方世界衆生無量無數，如果不精進，怎能做到度衆生的目的？這種為了度衆生，幫助衆生而努力不懈的行為，就稱之為利樂有情精進。

修道的人，常會因為我們的身體疲倦而放縱我們的心，本來應該今天完成的功課，卻要一天一天的拖過，因此，為了對治我們身心懈怠懶惰的性格，精進就是最好的方法，有了披甲精進、攝善法精進、利樂有情精進，就可以做到自利利他的目標。

其實，精進的道理，也不是只有修行人才應該這麼做，只是正精進與邪精進，則有很大的差異，例如世間上，也有很多入很精進的做着不同的事，像打麻將的人，通宵達旦的在麻將桌前，洗着一副副的牌，一點累意也無，難道他們不精進；又比方很多人為了工作的需要，陪着客人吃飯、喝酒，常常不醉不歸。這種種的行為雖然很努力，但卻無益於身心健康，所以，如何在有限的生命過程中，選擇能夠幫助我們的身心的行為而努力，則關係到我們的現在與未來。因此，當面對現前的各種事情時，如果是正確且應該去做的，就不要因為我們的怠惰讓緣消逝。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

