

都市人無不追求健康。然而，疫情反覆，居家運動還是比較安全。本身是跳舞導師的魏明妮洞悉拉筋無論在日常生活上，還是做運動前的預備動作上，都擔當重要角色，七年前她就考獲拉筋教練牌，並教大小朋友甚至老人家做拉筋運動。

## 動起來

大公報記者 許詠妍 文、圖

# 居家運動齊拉筋

# 男女老幼鬆一鬆

運動，貴在堅持。

本為跳舞導師的魏明妮（Emily）在多年的教授過程中，深知拉筋的重要性，七年前考獲拉筋教練牌。她說：「跳舞就要拉筋，有說拉筋會延長壽命。有時候做完運動、跳完舞，不把筋拉鬆，受傷的機會相當高。有些朋友不喜歡做高強度運動，我都建議他們去拉筋。」

## 無分年齡拉一拉

拉筋是其中一種運動，在街頭看到有人寒背、坐姿不對、肌肉萎縮等等，多數是因為他們沒有拉筋。Emily



13 躺下，腰貼實墊，兩隻腳掌對碰，大腿內側放鬆，雙手舉起伸直。注意：睡前做這個動作可讓身體放鬆，有助入眠（完）。

說：「如果讓筋有柔軟度，就不會那麼容易受傷。」自從成為拉筋教練後，她接觸的學生年齡層非常廣，由小朋友到80多歲的老人家都有：「其實幾多歲都適合拉筋，我教過一些七八十歲的學生，他們會堅持去做。有些人寧願不跑步，都要拉筋。」

問到天生瘦的人的筋會否比較柔軟？Emily解釋並不是，筋的柔軟度與高矮肥瘦、年齡無關，並說：「很多人以為小朋友的筋比較軟，但我教小朋友跳舞時，發現一些學生的筋都比較硬。而相對女士，可能較多男士的筋比較緊。但筋不會一輩子都這麼緊，所以一定要持之以恆去拉筋，這樣更可以令人靈活一點。」

## 剛醒睡前伸一伸

不少人總能為不做運動找到藉口，Emily建議大家抓緊可以拉筋的機會

，無論在辦公室，還是睡覺前，並說：「吃早餐之前，先伸展一下，拉拉筋。睡覺前不要做太激烈的運動，可以躺在床上做15分鐘。有時候，拉拉筋就睡着了。」同時，為了讓自己進入放鬆的境界，建議播放一些靜態音樂，如水聲、海聲、森林聲等，令心境平靜。「持之以恆去做，不用半年，筋會明顯比以往鬆。」

她有不少學生（包括老中青）都有健康毛病，例如都市病、五十肩、睡眠不好等，養成拉筋習慣之後，他們兩邊的肌肉得到放鬆，做事更加得心應手，睡眠質素亦提高了。她說：「不要有太多藉口，家裏肯定有位置放到一塊瑜伽墊上。」

Emily特別示範了一套拉筋入門動作，簡單易做，全套動作做一次需時約15分鐘。讀者們，動起來，拉拉筋吧。

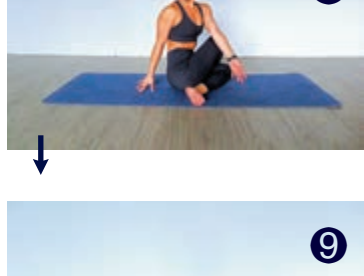
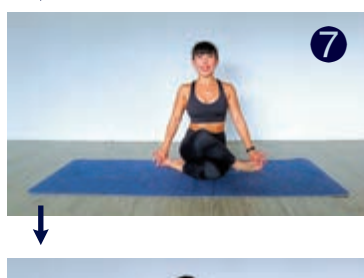
場地：Vact 服裝：ZYIA ACTIVE HK

11 下九式：身體呈倒V形，胸部用力向下，重心在後腳踵。要增加難度，把一隻腳掌踏上另一隻腳面，令身體由一隻腳支撐。

12 躺下，腰碰墊，放鬆。雙手抱一側膝蓋；拉向心口，然後抱另一側膝蓋。



1 熱身動作：單膝跪下，手叉腰，幫助平衡，肩膀不要提起。然後雙手向上舉，呈三角形，前腳呈90度角，後腳腳面可平放瑜伽墊上。



雙腳前後分開，前腳大腿內側曲90度，之後身體上下微動。注意：後腳感受多一點，三角形有拉扯感覺。

坐下，後腳屈膝踮瑜伽墊，重心向後，會感到拉動到前面的闊旁肌（大腿後側肌群）。注意：背部不要曲，胸部伸直，頭向前；初學者前腳可微曲，只要有拉扯的感覺就可以。

坐下，前腳放平呈90度，大腿貼地。背部盡量伸直，盆骨移至正中間位置。雙手手掌觸瑜伽墊，不要側重某一邊。注意：進階動作可向前俯下，頭放鬆，枕在手上。

休息動作：趴下，膝蓋向外，雙腳腳趾互碰，呈V形。臀部坐在腳踵上。胸部、額頭碰瑜伽墊，上身盡量伸直，全身放鬆。注意：臀部不要翹起，放鬆趴下。

Table Top動作：跪下，雙手撐地和雙腳呈枱面形狀。吸氣時背部拱起，下巴收入心口位；呼氣時將臀部翹起，頭向上望（如圖）。注意：此動作可以舒緩背部疲勞。

坐下，盆骨收緊，雙腳放平，臀部有拉扯感覺。背部伸直，手觸碰腳趾公。注意：此動作可放鬆盆骨。

坐下，身體向左轉，背部不能曲，左手按地，腰部有拉扯感覺。轉做右邊。

做Table Top動作，然後將一側手套出，慢慢扭動，頭碰墊。頭安全碰墊後向上望，另一側手伸直按瑜伽墊，此時背部會有拉扯感覺。兩側身體都要做。注意：胸脯要往後挺。

蛇式：趴下，腳面貼着瑜伽墊。夾實背部，盡量伸直，頭向上望，然後以手支瑜伽墊撐起身體。注意：記得沉肩；如想增加難度，手向後抓住腳，想像要將腳踢上天，頭望前。

小檔案  
魏明妮  
跳舞導師、拉筋教練，熱愛跳舞和運動，並將兩者合而為一

## 小貼士

- 每個動作維持20至40秒，重複四次，效果更大，其間保持呼吸別閉氣
- 動作要慢慢做，聽從自己的心，量力而為，不一定要做到某個位，感覺舒服便可
- 預備一塊瑜伽墊，避免身體直接接觸地面

## 情緒宣洩與心理問題

杏林細語

今屆香港電影金像獎「最佳電影」《少年的你》，講述學校欺凌事件，相當寫實。有一位DSE男考生因銀屑病被同學排擠，令他變得自卑。大受打擊的他想出以謊言保護自己，免受欺凌、被罰。該男生說自己讀小學時不得班主任歡心，更被冤枉犯事，有一次，連原本為他出頭的媽媽也不信他，雖然最後查明真相，可是到現在，他仍覺得無須事事說真話。

就此個案，臨床心理學家甄梓竣博士說：「男生被欺凌、排擠、冤枉、不信任等，心理上很容易出現無助感。同時因不斷受到挫折，感到對一切也是無能為力，失去自信心。他會覺得無論是否說真話，也不會被認同，甚至被無視，因為怕受罰而講大話，其實他只是為了生存。再者，人們為追求自身利益，造成無論如何也不說『對不起』的職場文化。大人如此，孩子怎能不學會？」

一段不快的小學生活，直至上了中學仍揮之不去。直至該男生收到他班主任的死訊，他回校悼念時竟笑了起來。

甄梓竣說：「中國人社會，老人家及父母覺得男仔不應

該喊，甚至早於明朝已有『男兒有淚不輕彈』之說。時至今日，男生哭仍是不被大家接受的。可是，這又會容易引起很多不必要的心理問題。人之所以為人，皆因是有情感的生物，情感的表達和交流更是溝通中十分重要的一環。一直以來，男生的情感較被抑壓，甚至有極端者認為這是不應有的表現。長久以來抑壓情感，不但影響人與人的溝通和了解，更甚會誘發情緒困擾。此男生在悼念班主任時笑，可能是自我防衛機制的表現。因為男生表達哀傷，特別在社交場合中是帶有威脅性和危險性的，會產生反向作用（reaction formation），以相反的方式（例如笑）去掩飾震驚、焦慮、不安或悲傷的心情。」

該男生上了中學，加上接受針藥治療，令他的銀屑病大有好轉，甚至重拾自信。可是，小學那段不快日子已在他的心中留下烙印。

大公報記者陳惠芳



哭是人發洩情緒的方法之一，不分男女

掃描二維碼，  
上大公網瀏覽  
更多健康資訊



## 定義難治性哮喘

醫療領域  
鄺國柱

大多數人會說，某人患有嚴重哮喘病，好難醫。但醫學上對嚴重及難醫的哮喘病，有不同理解和定義。

難治性哮喘是指醫生要同時使用中或高度吸入式類固醇及控制藥（controller），才能或仍不能控制好病人的哮喘病，這並不意味這位病人很難醫。難治性哮喘可能是因病人不懂正確使用吸入式藥物、低藥物依從率、仍吸煙或因其他並存病未受控制而造成。而重度哮喘是難治性哮喘其中一種，指醫生用盡了常規性治療及控制了病人的並存病，但仍未能控制好他們的哮喘。

雖然重度哮喘病人只佔了少於5%的

哮喘病人總數，但這小撮人卻有非常多的嚴重病徵，所以使用了極大量的公共醫療資源。以往重度哮喘病人由於常常需要使用口服類固醇來控制病情，因而會出現類固醇的副作用，如肥胖、糖尿病、白內障、高血壓等等，這會影響哮喘病人的日常生活、學習、工作、社交甚至精神健康。

但在懷疑病人是否患有難治性哮喘或重度哮喘之前，要回歸幾個基本問題。首先，這個病人是否真的患有哮喘病？這些持續病徵是否由哮喘引起？這看似荒謬，但有些病（如慢阻肺病、vocal cord dysfunction syndrome等）的病徵確與哮喘十分相近。若果所謂哮喘不幸是個誤診，那一切專治哮喘的治療都會是徒然。如經考查後哮喘獲得確認，那麼我們就要追問是什麼原因令病人的哮喘不受控制。

經重複的評估及修正相關的混雜因素後，若病人的病情仍沒有改善，那麼醫生就會循序漸進加藥。幸好這幾年發明了不同的生物製劑，專門針對那些有高嗜酸性粒細胞的哮喘病，病人有可能減少甚或不再需要使用口服類固醇，不過生物製劑的費用十分高昂，病人須考慮自己的負擔能力。

作者為呼吸系統科專科醫生

## 影響哮喘 不受控原因

- 1 病人能否正確使用吸入式氣管藥
- 2 病人是否真的長期穩定用藥
- 3 病人的並存病（如心臟病、鼻炎、胃酸倒流、支氣管擴張、睡眠窒息症）是否受到控制
- 4 病人是否已遠離了誘發哮喘的原因，如過敏原、空氣污染、吸煙（一手或二手）和某些藥物（beta-blockers、NSAID等）
- 5 病人的情緒（憂慮及抑鬱）

穩定用藥有助控制哮喘病情

