

# 真正快樂 身心健康

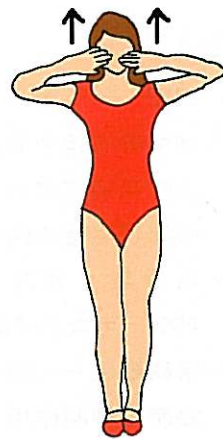
□謝璧儀



1. 基本姿勢(開始), 雙腿伸直, 雙腳合攏, 雙手放在兩側, 面向前。



2. 雙腿不動, 雙手慢慢上舉, 手掌向上。手掌舉至肚臍處, 兩中指尖距離約一吋。低下頭來注視手指, 然後慢慢舉起雙臂。



3. 慢慢地把雙臂舉至肩膀處, 手掌向外反, 使手掌再向上, 同時慢慢把手向上推。這時候, 臉部上仰注視着手指前端, 雙腿不動, 兩中指尖仍然保持一吋距離。

**金** 錢與健康, 何者重要? 被問及這個問題時, 相信大家都會毫不猶疑地回答:「生命比較重要。」但是在實際的生活中, 又有幾個人真正奉行此種價值觀呢?

大多數的人都為了使生活更豐富多姿, 而耗盡所有精力去奔波追逐, 這實在是很遺憾的事。如果每日把精力耗盡便知停止, 問題還不是很大; 但有不少人更進一步背負自己能力以外的擔子, 也有人不斷追求難以達致的富豪生活。幾乎大部份人都以某種形態, 將自己投身於過度勉強的生活當中。這就是高速發展社會所產生的結果。

我並非企圖改變這種社會現象, 而是想大家明白真正的快樂就是身心健康, 即生活自然, 去除不健康而有害的因素, 使身體的吸收、消化、排泄、去毒及免疫防禦等各系統正常運作, 當可以獲天年。

很多正處於壯年的人, 由於疾病而臥倒, 致病的理由絕大部份是因工作壓力而產生的精神緊張。這是一種現代病, 從醫學上的觀點來看, 精神緊張及人的健康狀態, 都有以下密切的關係:

- 陷入長期處於壓力的人, 他們容易感染細菌, 罹患疾病;
- 如果持續在精神緊張狀態中的人一旦患了病, 他們的疾病並不容易治癒, 因藥物不容易產生效用。

## 運動與健康的關係

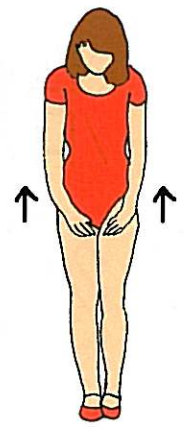
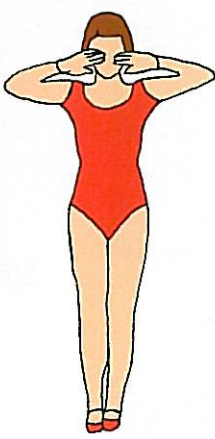
為了使身體健康, 精神充沛, 很多人總是不厭其煩的實行種種計劃。其中之一, 便是進行晨跑、游泳、各種球類運動等。但平心而論, 究竟有多少人能夠每天持續不斷地做這些運動呢? 不少專家同意, 半途而廢或間歇式的活動筋骨, 反易使身體失去平衡, 或某部位發生障礙。最好的證明是, 在跑步中突

然死亡, 或於運動後腰痠背痛, 扭傷肌肉筋骨的例子, 比比皆是。

## 健康體操延壽好輕鬆

在這裡向讀者介紹溫氏經絡調整體操 (WANS MERIDIAN HARMONY MOVEMENTS 簡稱 M.H.M.)。這是一套由漢醫藥學家溫雪楓博士在 1972 年, 以中國武術、瑜伽、針灸、醫學, 及人體功能各種原理和實踐結合所創設的運動。這套體操在日本、澳洲都非常流行, 在本港也日漸普及。這運動能直接地平衡全身經絡, 強化身體臟腑機能, 使氣血流通。如每天早上及睡前正確地操練 5 分鐘, 對預防疾病, 維護身心健康方面均十分有效。

以下是溫氏經絡調整體操之第一式。這一式可使背部柔軟, 改善脊骨移動之靈活性; 同時對腸胃衰弱和腸胃病患者有效。對心臟、肺及膀胱亦有幫助。●



4. 雙臂慢慢放下，手掌在肩膊處轉圈，使雙掌再向上，然後手臂緩慢地移至肚臍處。

5. 把手掌再翻轉向下，慢慢放下手臂，上身向前彎低，手肘和膝蓋要直，不能彎曲。

6. 手掌若無法貼地面也不必勉強，只須盡力即可。

7. 手掌仍然向下，緩緩提起上身，當手掌在肚臍處時反手，雙掌向上，回復原來開始時的姿態。

\*把1至7的動作連續重覆3次，做時只需自然呼吸，不用特別數着呼氣、吸氣。

膊  
掌  
向  
仰  
不  
一  
第  
一  
節  
扭