

# 睡前打坐30分鐘 紓緩失眠

【本報訊】不少人長期被失眠問題困擾，嚴重影響正常生活，原來道家提倡的打坐具有治療失眠功效。中文大學專業進修學院內丹氣功課程導師袁康表示，睡前打坐半小時，可以撫平日間積聚的負面情緒及誘發睡意，令修煉者容易入睡。不少學員嘗試後成效理想，若再在早上進行半小時運動，更可達到修身養生的目標。

## 盤腿而坐 兩目緊閉

袁康指出，打坐時大腦會處於不活躍狀態，並分泌一種對健康有益的賀爾蒙「啡肽」，令日間由生活、工作引發的情緒轉趨平靜，加上閉目可刺激身體釋放帶來睡

意的褪黑激素，故打坐有助修煉者入睡。學員只需盤腿而坐，雙手互疊，兩目緊閉便可進行打坐，途中不要沉睡。

他說現代人的健康問題，部分與少運動有關，加上工作過勞，引致各種肩背痛症。他建議打工仔每隔半小時「抖一抖」，起身上廁所或倒杯茶亦有助鬆弛筋骨，令經絡回復正常，排走積聚的痠酸。長者更需保持活動，維持關節靈活，如練習八鍛錦等，甚至微曲雙腳，然後雙手前後慢慢擺動都是很好的長者運動。國際道德經論壇本月在港舉行，屆時有多場講座，包括道德經與養生健康等題目，詳情可瀏覽 [www.ddjforum.org](http://www.ddjforum.org)，或致電查詢26768638。

■中文大學專業進修學院內丹氣功課程導師袁康提醒市民，要經常活動保持健康。

