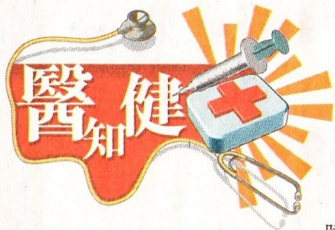


撫平負面情緒 毋須強迫「入定」

睡前打坐有覺好瞓



【專案組記者張意宇報道】失眠是都市人常見的問題，不少人屢尋名醫治療也未見成效，經常服食安眠藥不但會有副作用，甚至易上癮，原來道家的打坐也有治療失眠的功效。中文大學的氣功專家指出，

睡前打坐半小時，可以撫平日間積聚的負面情緒，並刺激大腦分泌「褪黑激素」，誘發睡意，令身體更容易入眠，不少學員嘗試後成效理想，若再在早上進行半小時的運動，更可達到修身養生的目標。

很多人以為打坐很難，但其實不然，修煉者只需盤腿而坐，雙手互疊，兩目緊閉即可。中大專業進修學院內丹氣功課程導師袁康就解釋，不少人認為打坐要做到「入定」，即心無雜念才可，但作為對付失眠的方法，學員毋須着力控制思想，只要維持基本姿勢及不要沉睡，亦可收到不錯的效果。他解釋，從科學角度而言，打坐時大腦會處於不活躍狀態，並會分泌一種對健康有益的賀爾蒙「啡呔」，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，因此打坐有助修煉者入睡。

道家的養生觀念在於「治未病」，即在身體未有病患出現前，透過修煉和良好的生活習慣，維持體內的正常運作，否則身體的元氣被過度耗損，例如工作過勞、睡眠不足等，身體便容易被外界環境所影響，出現各種病症。

每隔半小時郁動助鬆筋

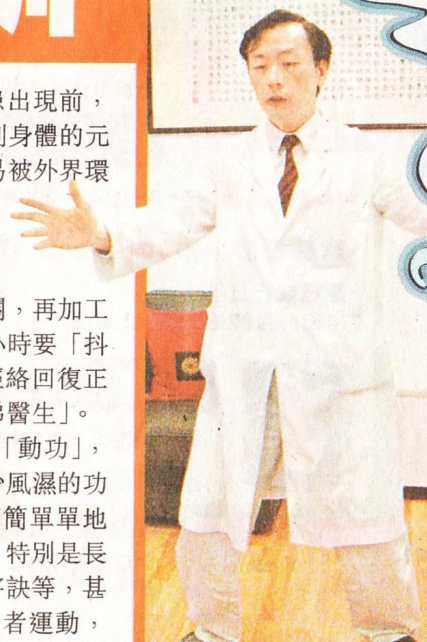
袁康就指出現代人的健康問題，不少都與少運動有關，再加工作過勞，引致各種肩背痛症湧現，故建議打工仔每隔半小時要「抖一抖」，起身上廁所或倒杯茶亦可，有助鬆弛筋骨，令經絡回復正常，排走積聚的乳酸，「如果連呢一分鐘都慳埋，就要睇醫生」。

每日運動是養生不可或缺的部分，亦即道家所謂的「動功」，例如每天早上花半小時郁動手腳，已可達到護理關節減少風濕的功用。袁康就指出很多人以為劇烈運動才有效，但其實簡簡單單地「郁吓」，也能令身體的基礎運行得更好，減少病痛出現，特別是長者，更需保持活動維持關節靈活，例如練習八段錦、六字訣等，甚至是微曲雙腳，然後雙手前後慢慢擺動，亦是很好的長者運動，「太極拳係好，但要記好多嘢，老人家好難記」。

國際道德經論壇本月會在港舉行，屆時會有道德經與養生健康講座，詳情可瀏覽 www.ddforum.org，或致電查詢 2676 8638。

道家養生五招

- 早上做半小時運動。
- 晚上打坐半小時。
- 飲食有節制，多吃清淡食物，少吃刺激油膩食物。
- 起居有常。
- 不妄作勞，即不要過勞。



◆ 袁康就指簡單的動作，已能令身體得益。

