

練功啦!

冬朝不空肚 練功看體質

冬季養生有何特點？內丹功專家袁康就博士介紹：「冬季日短夜長，多睡一會兒無妨。加上陽氣減，起身易覺冷，必須注意保暖，吃少許早餐暖身，才出外或練功。」所謂「冬朝不空肚，夏夜不飽食」，說的正是此理。惟勿吃過量，如練氣時飽滯，會妨礙小腹運動。

袁博士說見過一件怪事：「去內地開會，早上跑到公園兜個圈，看人家練些甚麼，只見他們朝早打坐好熱切，太陽未出便在樹下霸定位，有些人更預張棉胎來打坐，對我來說簡直是個笑話！你若身子虛，耐不住冬天早上寒冷，就別出街打坐啦！」

冬夏運動大不同

調節文武火：如打太極，夏季若練吳式，冬季可練陳式，因後者較多發勁，能較快提升個人能量水平（武火）。如練跑步，夏天可緩步跑，冬天急步跑（武火）。如站樁練氣

過三關，因耗體力，冬天不宜加長，只需加大力度，比夏季出更多汗即達到目的。

練功黃金時間：袁博士笑說：「學生最愛問這問題，每次我必反問：『你有無得揀先？』如果一個禮拜才勉強做兩三次，那就先別講究幾點鐘了。」基本上，動功宜早，靜功宜晚。養元氣的功夫，還要講究「時辰打坐法」呢。

大小周天配合：一年四季之中，冬季偏陰寒。加遇初一、二、三（連鉤月都不見影子）或廿八、九的日子，年周天與日周天如「兩重陰寒」。這時若再在晚上練功，相當於「三重陰寒」，人體的小周末必頂得順。

注意保暖：如前所述，身子弱不宜在戶外當風處打坐，轉做動功更適宜。出汗後要抹乾，以免「感親」，畢竟「適當」兩字人人不同！

「八段錦」動作示範

袁博士分析八段錦的意思：「八段錦，乃6+2。6是1（三焦）加5（五臟），2是練中軸和橫軸。」

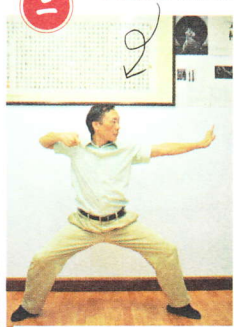
一 兩手托天理三焦（三焦主飲食受納、吸收及排泄）



五 搖首擺尾去心火



二 左右開弓似射鵰



六 兩手攀足固腎腰（強化橫軸腰腎）



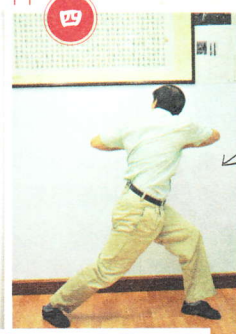
三 調理脾胃單舉手



七 攢拳怒目增氣力



四 五勞七傷往後瞧



八 背後七顛百病消（強化中軸）



袁康就博士說，練功要留意時間，基本上早上宜動，晚上宜靜。



自製參麥飲 老少皆宜

袁博士認為養生應以練功為主，藥物為輔。日常保健，他建議冬季陰寒要提升陽氣（陽補）：

1. **參麥飲**：人參、麥冬、五味子（份量約5：3：2）。無感冒時可每日飲用。體健者可用黨參、太子參。熱底可用花旗參。寒底可用石柱參（即紅參）、高麗參。

2. **六味地黃丸**：滋補腎陰，人人合用。《黃帝內經》一早揭示：男性32歲後，女性28歲後，體力及肝、腎功能自高峰滑坡。

但他不建議買成藥：「90年代遇過病人吃六味滋陰，吃到頭痛、睡不着、面紅、耳鳴。顯然是製作過程太燥，以致吃後陰火越燒越勁。」

亞健康：陰陽兩虛

現代人大多是「亞健康」體質：表面上好人好姐一個，但內裏羸弱，一推即兵敗如山倒。假如健康人是石屎樓，亞健康人就如木屋。男人更糟糕，因為平時死頂，一病就可能是大病。

袁博士批現代人是「舒服致病」：「以前阿爸那輩是勞動生病，現在是少動、愛纏坐梳化、貪吃生冷凍飲、要歎冷氣，加速體內陽消陰長。」

他說香港的亞健康者多屬陰陽兩虛。一方面情緒易波動、欠神采；另一方面稍動就累、體胖、面青唇白、手足冰凍。**大忌**：涼茶當藥、胡亂進補。**宜**：多運動，以提升陽氣。

養生真與假

行醫多年的袁博士，見過不少名震傳媒的「神醫」。他認為但凡吹噓如花粉治百病、綠豆治百病等，都是騙人的。那如何檢定吹水文化？記住：

1. 養生的真功夫，應該都是靠自己修練，而非外力給予，或花錢買得到的；
2. 沒有外發氣功補身這回事；
3. 所有養生食品都必需具有範圍性、適應性；
4. 不會花費巨額金錢；
5. 多問幾個意見才好相信。

