



蕭煒彬認為太極可以調整一個人的心理狀態。

何煒明參與幕前製作。

太極聯盟義工隊先從年長的群體出發，關注到疫情期間長者大部分時間留在家中，不但比平時更少活動，也難免會收看很多負面新聞。有見及此，太極聯盟義工隊決定找來兩位太極師傅親身示範，連同導演及編審團隊一同攝製《家居強身運動系列》共八部短片，分別有《太極拳行功心法》及《太極煉丹功》兩個不同的練習方法，當中的招式既照顧到不同體能的長者，也照顧到輪椅使用者的需要，讓他們都可以在香港狹窄的家居空間學習，不但有助消除社交距離帶來的寂寞感，同時亦能利用長者獨處的時間自我增值、強身健體，增強免疫力。



中國文化基金會常務副主席張江亭。



《家居強身運動系列》短片，以手機QR碼掃描器開啟。

「得知『太極聯盟義工隊』有這個想法的時候，我就覺得很有意思，其實太極不只是屬於長者，我希望這些健康的信息都能給社會上不同的人傳播。」短片的拍攝獲得中國文化基金會全力支持與贊助，基金會的常務副主席張江亭認為太極除了是一項運動，也是中國的國粹，蘊藏中國傳統智慧，值得不同年齡、背景的人去練習和鑽研。

猶如一般的運動，練習太極拳對於人的身心都有所提升，太極其中主要的練習是深長而緩慢的呼吸，它讓肺部有充足的氧氣，而充足的氧氣可以改善心臟的功能，以致其他內臟部分都得到正面的影響。在《家居強身運動系列》影片中有針對人體神經系統的示範，如懷抱八卦，能夠打開中穴和肺經、刺激督脈；金蟾暢泳，就有令脊椎關節貫穿、打開身體穴位，刺激膀胱經、腎經和肺經及提升免疫力等功效。

除此以外，由太極聯盟義工隊主席何煒明親自示範的《太極煉丹功》教人以呼吸法令身體的內臟運動。「我們拍攝了兩種方法，一種是站着做的，用來動筋骨；另外一種是坐着的，讓行動不便的老人家練習氣功和內臟的養生。」何煒明盼通過短片拍攝鼓勵留在家中的長者能多鍛煉身體，以免身體機能退化。

同樣有參與製作的太極聯盟義工隊會長蕭煒彬認為太極拳除了能強身健體，也可以調整一個人的心理狀態。蕭煒彬舉例過去跟他學太極的其中一個學生已經超過八十歲，患有職業病，無法把手舉高，單是坐着也能睡着，還會無故流口水，但練習太極一段時間以後幾乎是判若兩人，他親眼見證學生的身體狀況得到改善，更重要的是感覺到他比之前開朗，開始會展露笑容。「很多長期病患或者情緒病患者剛剛來的時候都缺乏自信心，甚至抗拒學太極拳，但是自從他們慢慢學會簡單的太極拳的動作，很明顯會

有截然不同的心境。」蕭煒彬相信太極拳能夠增加一個人的自信，通過練習的成功感以及跟別人的溝通，可以給長者、長期患者或者情緒病人帶來心靈上的治癒。

太極拳作為一種源遠流長的功夫，過去一般用來搏擊與技擊，然而蕭煒彬環顧今天較為穩定的生活環境，太極拳的角色也隨之改變。「現代社會沒有打仗，太極拳技擊的部分顯然縮短了，我們更專注於怎樣強身健體，舒筋活絡，甚至傾向於在提升人們生活質素上發展。」蕭煒彬認為太極拳無論在技法還是在哲學的角度，都讓人更懂得掌控外在環境，而作出正確的反應。

香港生活空間擁擠，人們難免會感到不安和暴躁，這些情緒不僅僅影響一個人的健康，也很容易引起不同的家庭與社會問題。而《易經》在生活上可以有不同的應用，尤其現時是湊巧的時機，人遇上所謂的突變、傷痛、天災等就更加容易自我反思。以去年的社會事件為例，不同的政見和聲音引發了一發不可收拾的矛盾衝突，但顯然這些根深蒂固的積怨無法一朝一夕得到解決。因此，蕭煒彬和何煒明都鼓勵政府應該提倡太極拳的學習，它無疑讓人在生理和心理上更加放鬆，通過學習深長的呼吸，我們能夠鬆開繃緊的意識，對事物有更高

居家身心皆受益

太極

疫境自強提升正能量

香港處於黑暴及疫情雙重打擊，不少港人身心俱疲。由一眾專業的太極愛好者組成的太極聯盟義工隊近日將有助防疫的太極拳基本招式帶到家中屏幕，以傳統武術結合科技，讓人們足不出戶也能保持健康生活，在學習太極拳同時可以領略《易經》的哲理，將它貫徹於現代生活中，可以裝備好身心，以靈活應對生命中各種變化。

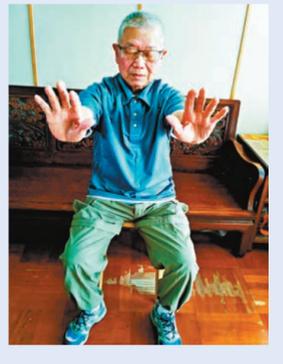
文、攝（部分）：香港文匯報記者 陳儀雯



何煒明（左）和蕭煒彬（右）示範太極拳。

身體是最好的見證

八十歲的袁根源四十多年前因為脊椎退化開始練習太極拳，這些年間斷斷續續在不同地方學過，最近因為政府鼓勵市民多留在家中，他就開始在家裡播放《家居強身運動系列》，重拾太極拳的喜好。他覺得太極拳給他最顯著的改變就是心無雜念，鬆弛精神緊張，晚上讓他安然入睡。疫症當前，人人自危，長者要是長期待在家中，要是一動不動，不但會產生負面情緒，健康功能也會倒退。他笑言：「難道真的等死嗎？」袁根源認為即使年邁，也必須活得有意義和價值，而練習太極拳讓他尋回快樂、平衡的身心狀態，其中到醫院的身體檢查就是最好的證明。



動作，讓他們能夠在運動中使勁、出一身汗，滿足年輕人對運動的慾望。

最後，張江亭亦將太極拳比喻為現時的中醫，他認為兩者同樣是國粹，政府或社會大眾理應善用資源去學習和鑽研。「我認為只要有法律規條，太極拳甚至可以走向規範化，將之成為一種專業，給師傅發證書。」張江亭相信水能載舟，太極拳無論作為一種運動，還是文化傳承，就視乎我們怎樣去運用和引導。

健康資訊

張振聲積極推動監管 保健品質量安全很重要



張振聲於疫情初期參與涼茶品牌免費派茶活動。

新冠肺炎疫情持續數月，香港至今仍有零星個案，防疫用品需求仍然龐大，本港多個企業及團體自發派發防疫物資予有需要的市民。多年來為香港市民搜羅各地優質保健產品的香港品牌「嗜·健康」亦加入防疫行列，據品牌創辦人張振聲透露，早於3月初疫情爆發之際就與百年涼茶品牌合作舉行一連兩場派茶活動，向街坊送出過千盒甘和茶及口罩等防疫用品，助力對抗疫。

但凡有疫情，市面上的健康保健產品大行其道，而各種保健品的廣告、促銷活動也是此起彼伏，令消費者眼花繚亂。張振聲認為在香港現時並未有一套完善的法例監管保健產品，難以確保市面上各種保健產品的質量安全，民眾一旦長期服用不合格的產品，可能會影響其健康，絕對不能忽視。

有見及此，張振聲決定擔當品牌質量的「把關人」，致力推崇萃取自純天然草本的健康產品，深信人體可以通過吸收大自然的草本精華，來達到「怡養本命」的健康效果，又積極幫助有潛力的產品做質量檢測及申請優質認證，希望在引入天然無副作用的保健產品的同時，可提升生產者對品質的要求，共同守護群眾健康。

張振聲近年更會定期舉辦免費健康講座，除了傳播健康理念外，又會向商家分享「國際優質品牌認證」的申請經驗，開闢「綠色通道」以減少繁複的手續和測試，幫助符合安全高質條件的外地產品拓展本港及內地市場商機，同時教育大眾通過「優質證書」商標來選購合格優質的保健產品重要性。



「嗜·健康」獲香港標準及檢定中心頒發證書。



香港註冊中醫師 楊沃林

吃粗糧要適宜

盧小姐一年多來每日午餐只吃一根紅薯，紅薯的脂肪含量奇少，而不飽和脂肪酸的含量卻十分豐富，將其作為主食，堅持每日食用一餐，其豐富的纖維素，使人有「酒足飯飽」和腸胃寬舒之感。盧小姐日前檢查身體，查出嚴重營養不良，還有胃潰瘍。



粗糧例子

營養學的核心就是均衡營養，營養平衡是通過合理的膳食，向人體提供足夠的能量和各種營養素，並保持各種營養素之間的平衡，以滿足人體正常生理需要、維持人體健康的營養。

現代生活的精細化和精緻化，成為諸多營養疾病的誘因，如糖尿病、痛風、高血壓、結腸腫瘤、肥胖等疾病高發。於是，愈來愈多人意識到吃粗糧的好處，可是，粗糧卻並非吃得愈多愈好。

首先，粗糧吃多了會影響消化，因為粗糧裡面含有較多的纖維素成分，過多食用粗糧會導致腹脹，影響食慾，在極端情況下還會導致腸道阻塞、脫水等症狀。

其次，粗糧食用過多會明顯延緩胃排空，可能導致食物積存，這些食物就可能帶着胃裡的胃酸，反流到食管裡，損壞食管黏膜。

過多的膳食纖維會干擾某些藥物的吸收，可能降低某些降血脂藥和抗精神藥的藥效。長期過量食用粗糧會影響人體對蛋白質、無機鹽以及一般微量元素的吸收，使人體缺乏很多基本的營養元素，導致營養不良。

- 以下這些人不適合吃過多粗糧：
- 1、胃腸功能差的人群：胃腸功能較弱的人群，吃太多食物纖維對胃腸是很大的負擔。
 - 2、缺鈣、鐵等元素的人群：因為粗糧裡含有植酸和食物纖維，會結合形成沉澱，阻礙機體對礦物質的吸收。
 - 3、患消化系統疾病的人群：如果患有肝硬化食道靜脈曲張或是胃潰瘍，進食大量粗糧易引起出血。
 - 4、免疫力低下的人群：如果每天攝入的纖維素超過50克，會使人的蛋白質補充受阻、脂肪利用率降低，造成骨骼、心臟、血液等臟器功能的損害，降低人體的免疫能力。
 - 5、運動量和體力勞動量大的人群：粗糧營養價值低、供能少，對於從事重體力勞動的人而言營養提供不足。
 - 6、生長發育期青少年：食物中的膽固醇會隨着粗糧中的纖維排出腸道，就導致女性激素合成減少，影響子宮等生殖器官的發育。
 - 7、老年人和小孩：老年人的消化功能減退、孩子的消化功能尚不完善，過食粗糧對於胃腸是很大的負擔。
- 所以，一天的主食中，有大約四分之一的粗糧為好，也可以每周吃兩次粗糧，粗糧含有較多膳食纖維素，對肥胖、高血壓、心臟病等慢性病有一定的預防作用。

《太極拳行功心法》參考招式

一. 懷抱八卦

功效：打開膻中穴、肺經、刺激督脈。

二. 金蟾暢泳

功效：令脊椎節貫穿、打開身體穴位，刺激膀胱經、腎經和肺經，柔肢、提升免疫力，防治頭腦暈厥、頸部僵硬、神經虛弱。

三. 金雞獨立

功效：打開湧泉穴、百會穴、玉枕穴，提高平衡能力，疏通經絡、氣血暢通，防治頭腦暈厥、頸部僵硬、神經虛弱。

太極煉丹功 坐式練功 基本姿勢與深呼吸

舌尖抵上顎，意念集中，吸氣閉氣，舌尖移下顎，慢慢呼氣，呼盡口氣，捲手，吞津液。（以上秩序重複九次）