

常做「養生十三式」

活得更健壯



常做養生操，可舒展筋骨。
圖：新華社

中醫學除了治病，亦重治未病、談養生，作為中醫師，日常生活中最常被問及哪些食療可以改善體質。其實食療跟隨個體不同、節氣不同而有所差別，最老生常談的，還是清淡飲食、五味（辛、甘、苦、酸、鹹）不偏、飲食定時有節制、少食油膩煎炸生冷、多選擇新鮮食物、少吃化學加工食物、不偏食。看似是常識的事情，要執行起來卻很難，能做到，相信離健康不遠了。加上，要養生，除了花錢買好食材，做運動、練養生操，還是需要的，畢竟，健康不是光靠金錢就能一定買到。 文、圖：香港中醫學會 盧慶薇中醫師

現今資訊流行，不難找到一些養生操去學習，其中一個廣泛流傳的，便是藥王孫思邈的《養生十三式》。孫思邈，是隋唐時期的一名良醫，雖然年幼時體弱多病，但憑個人努力，博覽群書，除成為術德兼備的名醫，亦得享高壽，至一百零二歲歿（甚至有傳活至一百四十一歲）。後世從其著作中，總結出《養生十三式》，由於具體操作已不可考，筆者所介紹的操作方法與其他資源不同，而且每人體質、體能不盡相同，如有疑問，需請教醫療或運動的專業人士。



盧慶薇中醫師

第一式：髮常梳

將手掌互搓令手掌發熱，手指微打開或用圓齒梳，然後由前額及兩側顳部開始輕揉或輕敲，經後腦按摩至頸項部。早晚各做10次。由於頭部有很多重要的穴位，按摩頭部可醒腦安神。



第二式：頭常搖 頸部伸展

以額頭寫“米”字般：仰頭、低頭、左轉、右轉、望左上、望右上、低頭望左下、低頭望右下（次序不限，但每伸展一個方向，需回正中，才做下一個方向伸展，每下約6秒）。伸展幅度是微微牽拉而不疼痛為主，另外，動作要慢，否則會頭暈。



第三式：面常洗

暖手後雙手同時放同側臉向外打圈，配合用力閉眼、咬緊牙關，再放鬆面部肌肉的動作，這樣做，可促進臉部血液循環。

第四式：目常運



(a) 眼部用力閉眼維持3秒，再用力睜眼，做3下。



(b) 暖手後，掌心敷上，閉眼，眼珠緩緩打圈，切忌用力。

第六式：齒常叩

嘴唇微閉，上下牙齒有節奏地反覆分開、合上，相互叩擊出聲，力量以無痛為度，可盡量增加牙關開合幅度以活動面部肌肉。這動作可促進臉部血液循環、刺激唾液分泌、預防牙槽骨退化。注意，有齒患者不宜。



第七式：漱玉津

玉津即唾液、口水。
(a) 口微閉，上下顎微開，將舌頭伸出牙齒外，由上面開始，從左向右，右至左來回慢慢轉動，一共轉12圈，然後將口水吞下去。
(b) 口微閉，舌頭在口腔內，圍繞上下顎、左右轉動，轉12圈後吞口水。

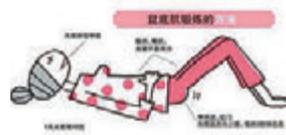
第八式：腹常揉

手暖後兩手交叉或單，圍繞肚臍順時針方向揉。揉的範圍由小到大，做30下，由於任脈在正中線、天樞在臍兩旁，因此，按至臍上下及左右時可稍稍用力。



第十式：攝穀道

即提肛。女士亦可同時收緊會陰部肌肉（類似現今盆腔底肌肉運動）。提肛，即將肛門的肌肉收緊，像忍排便一樣（女士則像忍二便一樣），維持3至5秒。過程保持正常呼吸。這動作隨時都可以練習。



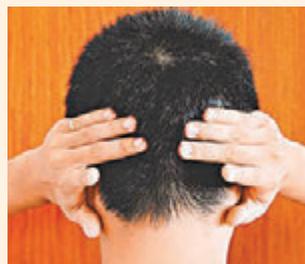
第十二式：腳常搓

(a) 坐下，單側盤腿，雙手拇指按在足底，餘四指握足面（如圖右所示）。由腳跟向上推至腳趾。共做30下。(b) 兩手大拇指輪流按足底湧泉穴。湧泉穴為腎的井穴，按之可開竅醒神。



第五式：耳常鼓

(a) 手掌掩雙耳，用力向內壓，然後放手，或有微“撲”一聲。重複做5下。



(c) 以同側食、中指在上，拇指在下對摺外耳，再輕微外牽。



(b) 提拿外耳，向上下、外側牽拉，每下約5秒，力度為可忍受的牽拉感。

第十三式：常散步

每日抽一段時間散步，既是運動，亦可以趁此段時間放鬆心情，使身心健康。注意：飢餓或過飽，或身體不適時，便不要勉強，並需穿着合適衣物散步。

最後，希望大家可以明白預期與事實的差別，很多人會預期一個90歲的長者會行動不便，但事實上，還有已達耄耋之年的老友記仍能行動自如、思維清晰。最近曾收看一個採訪不同國家長者的電視節目，不難發現，一些“不認老”的長者，他們退休後仍持續學習、運動健身、玩樂、照顧自己，晚年的生活仍活得健康、精彩、快樂。



第十一式：膝常扭

雙腳並排，膝部緊貼，微微下蹲，臀部微後翹，不要彎腰，膝頭不要過腳尖，雙手按膝上，向左右扭動，各做20下。注意，有膝患或下肢乏力者不宜。