

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

### 第十三課：晨運之道——從「常欲小勞」到優雅老化

一日之計在於晨，而晨運，正是開啟這一日生機最美好的鑰匙。

藥王孫思邈在《備急千金要方·道林養性》中早已明示：「養性之道，常欲小勞，但莫大疲及強所不堪耳。」並以「流水不腐，戶樞不蠹，以其運動故也」點出運動的本質。今日，我們將深入解讀這段經文，並結合現代研究，揭開那些看似簡單、卻能延年益壽的晨運秘訣。

讓我們一起探尋，如何透過每日清晨的溫和實踐，讓氣血如流水般不腐，讓關節如門軸般靈動，從而達到頭腦清晰、身體平衡的優雅老年。

#### 第一部分：解讀「養性之道」——孫思邈的運動哲學

孫思邈的論述，為晨運奠定了三大基石：

##### 1. 養性之道：保養生命、陶冶性情的基本原則

「養性」不僅是保養身體，更是涵養性情。晨運的目的，不僅在於活動筋骨，更在於透過早晨的儀式，安定心神，迎接新的一天。這是一種身心合一的全息觀。

##### 2. 常欲小勞：關鍵在於「常」與「小」

- 常（持之以恆）：運動的效益來自於累積，貴在日日堅持，而非一曝十寒。每天清晨的固定練習，遠勝於週末的突擊式鍛鍊。

- 小（適度、和緩）：此為核心精髓。運動強度應以「微汗出、氣血和」為度，推崇的是持續、溫和的活動，使氣血流通，而非令人氣喘吁籲、大汗淋漓的劇烈消耗。

##### 3. 但莫大疲及強所不能堪：設定明確的界限

這是對「小勞」的關鍵補充，為我們設定了明確的安全邊界：必須避免感到過度疲勞，絕不勉強自己做身體無法承受的活動。運動後應感到神清氣爽、周身舒暢，而非疲憊不堪。這正是對人體正氣的細心呵護。

「流水不腐，戶樞不蠹」的比喻，生動地說明了適度運動能防止氣血瘀滯、關節僵硬的根本道理。

## 第二部分：現代借鏡——美國困境與日本奇蹟的啟示

長壽的影響因素是多方面的，包括基因、生活方式、環境、心理健康和社會關係等。基因是天生難以改變的，但後天的生活方式、環境、心理狀態及社交關係等，則可透過個人努力來改善，從而提升健康水平並延長壽命。

然而，我們也看到一種現象：美國醫療水平發達，每年在健身會員卡、保健品和流行健身應用上花費巨大，但許多美國人在五十歲後仍深受慢性疾病、關節疼痛和認知衰退的困擾。這很大程度上與追求短平快、忽視溫和持續的運動習慣，以及整體生活模式有關。

與此形成對比的是，當哈佛醫學院和斯坦福大學的研究人員研究日本最年長的公民時，他們發現了出乎意料的結果。這些百歲老人依然思維敏捷、行動自如且生活獨立，其秘訣並非在於特殊的飲食或劇烈鍛煉，而是隱藏在一些簡單的日常動作中。這些動作曾被認為過於基礎，但腦部掃描、平衡測試和關節成像等研究揭示了其深遠價值。

## 第三部分：六種古老的運動習慣

這六種簡單的運動習慣，旨在幫助人們優雅地變老，保持頭腦清晰、身體平衡和力量。

1. 平靜從容的散步配合呼吸法：採用「兩步吸氣，兩步屏息，四步呼氣」的節奏。這種深長緩慢的呼吸方式，能有效降低交感神經興奮，減緩心率，讓晨運從開始就充滿靜謐的能量。
2. 清晨的廣播體操：包含手臂畫圈（開胸理氣）、體前屈（伸展膀胱經）、側身伸展（舒暢肝膽經）、抬膝（活化髖關節）。這是一套溫和的全身體操，能迅速喚醒身體，促進氣血循環。
3. 深蹲正坐：類似傳統的「坐椿」。雙腳平穩下蹲至極點，再緩慢站起，或練習以標準跪姿坐於腳跟上。此動作能極佳地鍛鍊下肢力量、髖膝踝關節的靈活性與穩定性，是預防跌倒的黃金動作。

4. 單腳站立：每天練習單腳站立，從扶牆開始，逐漸過渡到放手。這不僅是平衡訓練，更是對大腦神經控制能力、本體感覺的絕佳鍛鍊。孫思邈養生十三法中的「頭常搖」亦有助於靈活頭腦，預防頸椎問題。

5. 地板坐立轉換：有意識地練習從地板墊上不借助手臂力量站起和坐下。這個動作能維持核心肌群與下肢的協同工作能力，是保持生活獨立性的關鍵功能動作。

6. 毛巾扭轉：一項為期二十年、針對一萬五千名日本老年人的研究發現，每天堅持練習毛巾扭轉僅兩分鐘的人，平均壽命延長了七年。他們的握力到九十歲仍保持在獨立生活的閾值以上，骨密度也比同齡人年輕二十歲。方法：雙手緊握毛巾兩端，用力向相反方向扭轉，感受從手臂到胸背的緊繃感。這個動作能有效強化上肢、手部及背部肌群，對預防骨質疏鬆有奇效。

#### 第四部分：融合孫思邈養生十三法——晨運功法實戰

養生方法 核心動作/要領 主要作用

1. **髮常梳** 手掌搓熱，指腹由前額梳至後頸。 防止頭痛、耳鳴、白髮和脫髮。
2. **目常運** 眼珠順逆時針轉動，搓熱掌心敷眼。 強化眼睛，糾正近視和弱視。
3. **齒常叩** 口微合，上下牙齒輕叩出聲。 保持頭腦清醒，加強腸胃吸收。
4. **漱玉津** 舌頭在口內左右轉動，吞下唾液。 強健腸胃，延年益壽。
5. **耳常鼓** 手掌掩耳壓放，食指彈後腦風池穴。 增強記憶和聽覺。
6. **面常洗** 搓熱雙手，上下、向外撫摩面部。 令臉色紅潤有光澤，減少皺紋。
7. **頭常搖** 雙手叉腰，閉目，頭部緩緩左右扭動。 令頭腦靈活，防止頸椎增生。
8. **腰常擺** 身體擺動，雙手拍打小腹和命門穴。 強化腸胃、固腎氣，防止消化不良、腰痛。
9. **腹常揉** 搓熱雙手，順時針方向揉腹。 幫助消化、吸收，消除腹部鼓脹。
10. **攝穀道** 吸氣時收緊肛門肌肉，閉氣片刻後呼氣放鬆。 固護腎氣。
11. **膝常扭** 雙膝併攏微蹲，雙手按膝向左右扭動。 強化膝頭關節。
12. **常散步** 挺直胸膛，心無雜念地散步。 有益運動，助益身心。
13. **腳常搓** 用手搓腳心，重點按摩湧泉穴。 治失眠、降血壓、消除頭痛。

我們可以將孫思邈的養生十三法巧妙融入晨運的熱身與收功環節：

- 晨運起始（熱身定神）：
  - 髮常梳：以手代梳，按摩頭皮，醒腦開竅。
  - 目常運：運轉眼珠，搓手熨目，養護肝血。
  - 耳常鼓：鳴天鼓，益腎增慧。
- 晨運結束（放鬆固本）：
  - 面常洗：搓熱雙手，乾洗面，調理氣色。
  - 膝常扭：配合“正坐深蹲”，強化膝關節，呼應「人老腿先老」。
  - 腳常搓：重點按摩湧泉穴，引火歸元，治失眠降血壓，為晨運畫下完美句點。

#### 第五部分：晨運推介與茶飲湯水

一份理想的晨運計劃：

- 時間：宜在日出半小時後進行，避免在空氣污染嚴重的時段過早出門。
- 流程：
  1. 床上簡易熱身（叩齒、揉腹）。
  2. 出門後，先進行「平靜散步+呼吸法」5 分鐘。
  3. 進行「廣播體操」及「六種古老習慣」練習，約 20-30 分鐘。
  4. 以孫思邈十三法（如搓腳、梳頭）放鬆收功。
- 強度：始終遵循「常欲小勞，莫大疲」的原則。

晨運後茶飲湯水推介：

- 生津補氣茶（適合微汗後補充津氣）：黨參 10 克、麥冬 10 克、五味子 5 克，開水沖泡代茶飲。此為生脈飲簡化方，能益氣養陰，防止氣隨汗泄。
- 溫通養脈湯（作為早餐或午餐湯品）：杜仲 15 克、牛膝 10 克、黑豆 30 克、生薑 3 片、瘦肉適量，同煲 1.5 小時。此湯能補肝腎，強筋骨，溫通經脈，助力晨運後的恢復與強化。

### 【結語】動以養形，靜以養神

晨運的真諦，不在於揮汗如雨的激烈，而在於細水長流的堅持與恰到好處的溫和。它既是孫思邈所言的「小勞」，也是百歲老人融入生活的「日常」。

讓我們記住：優雅的衰老，並非依賴昂貴的保健品或高強度的健身，而是蘊藏在每日清晨那從容的散步、深長的呼吸、一次單腳站立、一次毛巾扭轉之中。願您的每一個早晨，都因這份智慧的實踐而充滿活力與安寧。