

居家安全講座暨七、八月會員聯合慶生會

朱錫興

七月三十日本協會舉辦居家安全講座暨七、八月份會員聯合慶生會，場內高朋滿座，同僑們踴躍參加，許多貴賓前來祝賀，熱熱鬧鬧地，大家歡天喜地，聚在一起，談笑風生，甚是歡樂。

理事長何國鈞致歡迎詞，向大家問好，感謝捧場，恭喜好朋友劉君驥先生換肝手術成功，以及本會理事林庭瑄老師日前骨折，已經康復，並請大家好好享受今天的慶生會及健康講座，練好氣功，有益健康。

今天歡慶我們的好朋友，劉君驥先生換肝成功。以及本協會的理事，也是舞蹈團的老師，林庭瑄老師骨折康復。大家鼓掌，歡迎他們的歸隊，祝福他們健康快樂，青春永駐。林老師提醒大家健康最重要，注意體重，若過重行動不便，摔倒後不容易起身，瘦則會比較容易爬起來。

僑委會李科長致詞：關心地說昨日颱風，擔心會影響慶生會的舉行。每兩個月的慶生會雖重要但亦要注重安全，祝各位壽星生日快樂！

好朋友劉君驥：大家好，因颱風的關係，風雨雖很大，閃電式地過去了。但下一個又要來，請大家注意防範。感謝大家的關心，我每週日早上都會到河濱公園騎腳踏車，是個很好的運動。大家有興趣可以來河濱公園，散步、騎腳踏車、或者做其他運動，有益健康。

新北市連斐璠議員的祕書蔡丁吾先生：昨日風雨交加，今日風和日麗。劉君驥好了真是個好消息！本人也一直保持運動，肚子也小了，做腳踩竹筒的動作也令我的腳底筋膜炎好了，祝福大家身體健康。

新北市陳錦錠議員：祝福大家身體健康，幸福美滿。

今天的健康講座，請到陳儀常教師，他是國立師範大學體育研究所畢業，擔任國際扶輪社、交換學生功夫教師，海外華僑、青少年夏令營，擔任民俗體育及功夫文化教師等等，得過國內與國際各種比賽冠軍。講解並示範『鬆活經脈——巨能常轉』。也請與會來賓一起做，用丹田呼吸：一、雙手護腹法。

二、雙手護腰法。三、雙手張開法。吸氣時雙手手心向上，吐氣時相反，雙手手心向下，使人有深刻印象，往後自己在家做，或者到公園做，容易簡單，每天做，持之以恆，有益健康。

出席的壽星，七月份有：丘李順美、游蓉娣、楊瑞華、關伯週、吳益民、湯蘭芳、郭蘋香、黃添福、李炎生、陳願竹、潘乃浩、林宸辰等。八月份有：張莉莉、呂娥英、程賢傑、呂靜英、游蓉錦、伍秉強、曾慶銀、張子安、艾好飛等。

本次摸獎結果：

得本協會提供的獎金，每人得三百元。

七月份得獎壽星：潘乃浩、陳願足、黃添福、吳益民。

八月份得獎壽星：呂娥美、程賢傑、游蓉錦、艾好飛。

得本會理事李生元獎，每人得牙膏禮盒一份。

七月份得獎壽星：丘李順美。

八月份得獎壽星：伍秉強。

得新北市連斐璠議員獎，每人得禮盒一

份。

七月份得獎壽星：黃慧云。

八月份得獎壽星：張莉莉。

得獎很高興，還把所得獎金捐回本協會；程賢傑把所得獎金三百元捐回本協會。

眾壽星圍著生日蛋糕，合照留念、唱生日快樂歌、許願、吹蠟燭，並由年長者帶領許願：願大家平安、大家健康、國泰民安。

而後眾壽星引領大家取用點心，甚有秩序，滿滿一個長桌的點心，非常可口，都是會員出錢，或志工們精心製作，大家都喜愛的美食。

感謝出資贊助本次慶生會的會員與貴賓，出錢出力，製作點心等。

贊助現金人士：劉君驥資助二千元、呂靜英資助二千元、黃慧雲資助一千元、周貴階資助一千元、湯蘭芳資助一千元、潘乃浩資助五百元、張振盛資助五百元、黃添福資助一千元。

今天的點心除了本協會提供Cadogado、千層糕以及炒麵；新北市陳鴻源議員贈1吋蛋糕一個以外。都是會員、志工們贈送或精心製作的：楊瑞華贈古早味蛋糕五盒。張淑芬贈蘋果

6個。黃慧雲贈番石榴二個。林庭瑄贈鍋貼20個。李玉梅和游蓉娣合贈綜合冰品一大鍋。Perpia（印尼在台留學學生會）贈提拉米蘇一個。林瑞貞贈雪餅二包。吳秉強贈小西瓜二個。張頌強贈鳳梨二個。陳月輝贈巧菲斯牛奶糖、蒟蒻糙米捲各一包。郭蘋香贈荔枝二把。湯蘭芳贈Dadar gula糖一盤。丘李順美贈櫻桃二斤。林妙珠贈紅燒肉一鍋。鍾華珍贈餅乾二包。

感謝贈禮品提供抽獎人士：本協合理事李生元提供牙膏禮盒二份。新北市議員連斐璠提供強化玻璃保鮮盒禮盒二組。

慶生會後開放電腦伴唱機，與會人員開懷地唱，大家盡興而歸。

保健講座

鬆活經脈——巨能常轉

指導教師：陳儀常老師

長壽和幸福，原為人類所共同追求之人生最高目標，也是世界上科學家、哲學家、生物學家們的共同探討之主要課題。

現今工商業社會緊張的生活，是否

讓您憂心，全身酸痛、無力感、失眠、記憶力減退，並有血壓高、糖尿病、血脂肪高、痛風、骨質疏鬆等心、身、生理之疾病症狀？這是您身體體能磁場在下滑、老化的警訊，該提高警覺了。透過簡單的呼吸、吐納、運氣方法，延緩老化永保青春。

課程內容：一、運氣的導引。二、運氣的操作。三、日攝谷道一百遍，治病療疾又延年。

全體學員分享。

運氣可以增加陽氣：早上找一空間練，以丹田呼吸，大口呼大口吸。

1. 雙手護腹
2. 雙手護腰
3. 雙手張開

吸氣時雙手手心向上，雙手從腰處抬至胸處，然後吐氣，吐氣時相反，雙手手心向下，雙腳放鬆微張。

眼觀鼻鼻觀心，手劃半圓，閉眼，如有很強的磁場，即張開眼。

雙腳微彎，雙手微彎，眼觀鼻鼻觀心，手心有酸麻感。

配合呼吸會令人睡眠好，每天做，持之以恆。

健康 從呼吸開始

氣功、吐納及呼吸訓練

氣功和吐納是老祖宗傳下來很久的方法，很多長輩都在練，而隨著科學的進步，現代運動科學研發出呼吸訓練器部分原理就是參照氣功吐納所設計。

自從呼吸訓練器發明之後，我們可以把呼吸訓練看成兩個部分：調整呼吸方式、以及鍛鍊呼吸肌。（以前是沒有訓練呼吸肌力的概念）一般人不太會覺得自己需要特別訓練呼吸，畢竟呼吸是本能；但如果說到氣功或瑜珈，大多數人曉得是和養生和放鬆緊張、消除疲勞有關。

氣功如果光只看它的呼吸這個動作，屬於「呼吸方式的調整」，以腹式呼吸為主。深而緩的腹式呼吸能帶動副交感神經的興奮，從而調節人體自律神經平衡、精神情緒壓力、疼痛反應、睡眠、腸胃消化等等與自律神經有關的功能。也就是說通常會去練氣功的人，他們的：

訴求是全身綜合性的保健效果。不同系統的功法加上去（例如太極拳、瑜珈、吐納功），還能增強、促進或帶來

更多其它效果。

而呼吸肌訓練器則是透過鍛鍊呼吸肌來增強呼吸能力，這個增強主要來自於橫膈膜的肌力提升，從而改變人體呼吸的機制。提高呼吸肌力對人體最主要好處（同時也是最有感的）在於當人體需要的換氣量增加（運動時、情緒壓力時），我們能更從容的呼吸，減少換氣困難的感覺。

人體增加吸氣量有兩種方式：頻率加快或吸氣加深，大腦的呼吸控制中心則會自動選擇用自己比較「有效率」的方式。橫膈膜力量不高的人，比起提高吸氣頻率，把吸氣加深會需要花他更多力氣，所以每當他的換氣需求量提高時，下意識就會把吸氣次數提高，而喘氣的動作就容易帶出胸式呼吸。就理論上，提高橫膈膜肌力能幫助日常生活維持腹式呼吸習慣，那更大的好處仍在於它同時幫助人們維持運動習慣（透過改善喘氣的感覺）。

由此可知，呼吸肌訓練和氣功走的是不同的路，兩者對健康都有幫助、相輔相成，但呼吸肌訓練能否幫助氣功修行？則需進一步討論。

氣功呼吸法

氣功的訓練（或說養生呼吸法）大致可分為兩種：一種是靜心，一種是導引。

靜心的重點在於屏除雜念，有打坐過的朋友一定清楚，剛接觸打坐時真的很不容易，腦中念頭像壞掉的水龍頭一樣擋都擋不住，因此其中一個訣竅（法門）是「數息法」，把精神集中在呼吸上，每次吐氣時在心理默念1：2：3：4：，藉此來集中精神。此時注意呼吸只是一個練習專注的作法，它的終極目標仍在於「靜心」，打坐、禪定屬於此類。

另一類型的訓練「導引」則以觀想呼吸本身為重點，強調吸氣時要感受「氣」如何進入身體、「氣沉丹田」（腹式呼吸），接著吐氣時一部分的「氣」會從丹田進入人體的經絡、循環周天、氣走奇經八脈等等；這裡的氣不再是空氣，而是代表能量，練氣的同時藉由身體和肢體的動作來更加感受、導引能量的流動，以太極、吐納等為主。瑜珈則介於靜心和導引之間。

總的來說，氣功的調整呼吸和我們

的呼吸訓練最大的不同在於意念的控制，這個意念強調的是專注力，以及對自己身體的感受力，和橫隔膜的肌力較無直接關係，我們也就無法判斷氣功和呼吸器訓練哪種比較厲害。

東西方的整合

很多人嘗試過用醫學、解剖學的角度解釋氣功的效用，例如提出理論說明氣的能量其實代表自律神經、心血管系統和代謝系統的交互作用，也用測量腦波的方式說明冥想能透過改變腦波（意識的狀態）來達到深度放鬆，也有好幾篇研究在測量氣功師掌心放出來的氣，實際上是一種電磁波，以遠紅外線的形式釋放出來。

雖然做整合解釋的人不少，但畢竟只是解釋，無法確切證明兩種系統的關聯。

而有些現象，特別是有關經絡運作、神經反射區以及與氣功有關的特異功能，在傳統醫學領域仍是無法解釋，不加以承認的，這部分被歸類於另類療法（自然醫學），在西方接受此概念的民眾之間非常受歡迎，但很多以理性自居、高學歷或專業知識工作者對此仍是

嗤之以鼻。華人地區由於有中醫傳統，多數人是部分相信，或寧可信其有。

總結：

1. 氣功目的是調身，呼吸訓練器目的是加強呼吸功能。

2. 氣功調整呼吸方式，呼吸訓練器改變（呼吸急促時的）呼吸習慣。

3. 氣功呼吸著重在意念，呼吸訓練器著重在肌力鍛鍊。

4. 氣功要常練習以保持「覺知、觀照」；透過呼吸訓練器固定練習可維持「肌力」。

坊間常有人詢問至於呼吸訓練對氣功呼吸有沒有幫助呢？

以打坐練氣來看，打坐時要求脊椎要直，平日上班族習慣駝背姿勢，如加上下肢後腿筋緊繃，在打坐時腰腿要用力量才能維持打坐的姿勢，如果搭配運用腹式呼吸，呼吸會很淺短很難吸飽，感覺是吸氣很難使力。

如果沒有固定打坐的習慣，要增進打坐時的吸氣順暢度。最基本除了勤練打坐，讓呼吸順應打坐的呼吸，透過呼吸訓練可以有所幫助的。

作者：崇仁健氣家體驗中心

物理治療師黃新傑

問：練氣的過程為何？為何練氣可以治病？

鍾老師：練氣的過程可以分為四個階段，一是存，二是增，三是益，四是運。練氣首先從煉精化氣開始，必須貯存足夠的氣，足夠的能量，讓身體的基本能量增強。身體的基本能量增強，內分泌就會穩定，內分泌穩定，我們的八識就不會受外在環境任何狀況影響而起動，八識不起動，也就是八風打不動，就能動靜無心，這時身心自然能平衡的運作。

古時候的人練武功，前三年練馬步，天天站在那兒，一動也不動，次三年練拳腳，再三年練套拳，之後才練十八般武藝。練到十八般武藝時其實已經進到「益」的階段，如果沒有之前「存」的鍛鍊根本無支撐十八般武藝這種高度消耗的運作。因此，對有心練氣的初學者來說，所選的功法必須是存的功法。