

太極拳，打出生活態度

◆ 李孟進

77歲陳伯說，以前後生要搵食，曾經托米送貨，後來轉行做小巴司機直至退休。這些體力勞動令到腰骨及坐骨神經經常覺得痠痛，約十年前他去學打太極拳，他覺得這運動很好，身體柔韌度增強了，行路穩當，人也精神，雖然坐骨間中仍會有點痛，但已算是小事。看到陳伯示範整套太極拳時，不單虎虎生風，還可以一字馬坐地，真令不少人羨慕。

在香港，很多長者都選擇太極拳，作為強身健體的運動，不過，大家對太極又有多少認識呢？

曾經獲得全國武術太極拳冠軍的冷先鋒師傅說：打太極拳的人一定要先認識太極拳是什麼。一眾所周知太極有陰有陽、有正有反、有內有外……因此，當我們打太極拳時，同樣要平衡精神及肢體兩方面，肢體運動有助增加骨骼柔軟度及強化肌肉，精神意

念則要學懂呼吸、心平氣靜以及放鬆，要放鬆就要放下，當意念放鬆時，肢體自然就會聽到你的話。套入我們生活模式中，如果做人什麼都放不下，在打拳時仍是千牽萬掛，那太極拳也不會打得好。

太極拳很重視練氣，就是修煉人體自身的精神力，這是太極拳作為內家功夫的特點之一，當人不執著，意、氣、力便會到位。另外，很多拳式對個別病情亦有幫助，包括心肺功能、肩周炎、便秘、新陳代謝等等。當精神健康，身體也健康起來，但身體健康卻未必等於精神健康。

冷師傅並不同意「太極只是長者運動」的說法，他認為：太極有柔有剛，適合不同年紀及不同脾性的人，目前太極拳分有陳、楊、吳、武、孫等各派，每一派都有可取，不同派別亦適用於不同身體狀況的人，

例如，陳家節奏較快及勁、楊家比較慢及柔、武家拳法有起承轉合概念等等。即使中風者、要坐輪椅或太肥胖的朋友，都可以問太極老師，揀選一種適合自己打的太極拳，又或者由老師選取一些合長者或病患者打的太極拳，這也是太極拳的優勢。

太極強調任何事情都有兩面，生活有挫折有困難，也有希望及成功，本著這個思維學好太極拳，也就等於是學會做人及生活態度。

冷師傅說：太極拳最大好處就是沒有壞處。所以，他鼓勵多些人去學太極，如果你的長者中心或任何社區中心想找師傅教太極又或多了解太極拳，冷師傅亦願意協助及講解。查詢電話：陳先生 5115 9954。



● 冷先鋒師傅(右)在指點 77 歲的陳伯，兩人表現認真。



● 太極拳有柔有剛，適合不同年紀。

治老奇方之四

◆ 香山亞黃



莫怨莫愁，何必往事嗟回首；好韶光，沿路有，新歲在前頭，好應迎春開笑口！

上

兩回提到)
第六條，學識了你
可以反過來提醒家
人：

第六誠：餸汁致

肥及高血壓，淺嘗即止。餸汁淘飯人人愛，老人家因為牙力不及當年，更愛將米飯弄得濕濕軟軟的好咀嚼。試問美食當前，誰能抗拒？但要留意兩點：(一)肉汁飽含油份，隱藏不少致肥因子，

愈惹味，愈致肥。年長以後新陳代謝本來就已減慢，身體吸收過量油脂，後果不消提。(二)肉汁好味，正因為它是濃縮精華，翻煮多一兩次，難免愈煮愈鹹。最可惡的是你自己也未必察覺，皆因味蕾也會隨年歲退化，對極鹹極濃味的感應不再像過往靈敏。

建議：清水煮是減了

鹽，但同時也減去美味，要原汁原味，不如忍忍口，一小匙淘一碗大飯。

第七誠：湯宜分開

飲。淘飯乃長者所愛，原

因同上。講求食物衛生，也不能奪人所愛。所以要仔細說明：湯汁若少也無妨，但若湯多飯粒漂，就會喧賓奪主，妨礙吸收。同一道理，飯前先來一大碗湯，雖然好味，又有食補療效，但若一湯碗下肚馬上開飯，後果最少有兩個：(一)未吃先飽了一半，哈哈，因為這恰是美少女減肥絕招，長者就不必以身試驗了。(二)影響消化，因為胃液也難發揮最佳效果。

建議：湯飯偶然一吃

無妨，尤其是胃口欠佳的

酷暑。如煲了靚湯，可先飲，待半小時再吃飯。既可刺激胃液，增加食慾，也避免吸收不良。

第八誠：節日當前，

少吃多餐最合適。無論你過往「幾擦得」，現在飯量都難免減少，但冬至飯、聖誕派對、新年大會、年卅晚，一餐接一餐，吃太多擔心消化不來，但不去又掃後生的興，怎麼辦？

建議：不如積極參

與，樣樣試食，保留實力。

(長者食物安全·三)

退而不憂？

◆ 江馥賢

退休，指人從職場上退下來，可是煩惱卻可能從未曾休！特別對退休男士而言，從前既是家中米飯班主，又是職

場上的大哥哥，但退休後，不單沒有收入，家庭角色及社會身份地位，亦有所改變。基督

們退休後的煩惱。煩惱一：健康衰退。不難想像，退休長者最關注的，莫過於身體健康。若沒有健康，做任何事都有心無力。基督家庭服務中心高級服務經理黃菊靜認為，雖然男性退休長者最擔心自己的健康，但他們甚少做身體檢查，即使身體不適，亦不會

積極看醫生。黃菊靜表示，是次調查的人口以基層為主，長者可能想節省金錢，而不主動求醫。她建議政府可為長者設立定期身體檢查服務。

三位。她提醒長者，在老齡之時，性能力下降乃屬正常情況，男士長者要學習慢慢接受，最重要，是生理、心理都保持健康。

煩惱二：經濟能力。一退休，定期收入便停止。在心理上，退休長者或會很不習慣，並且害怕生活質素下降、家庭地位改變等等。而且，與煩惱一掛鉤，一旦健康衰退，亦需動用金錢。

煩惱三：性能力下降。黃菊靜表示，想不到這項擔憂會高佔第一。政府宜專為基層退休長者推行政策，令銀髮生活，可退而不憂！

黃菊靜認為，政府宜專為基層退休長者推行政策，令銀髮生活，可退而不憂！

餸汁好滋味 多吃壞肚皮

◆ 梁穎勤