

健身氣功「扶正抗疫」

背景

這段時間正值 **2019 年新型冠狀病毒疾病 COVID-19** 在香港肆虐之時，大家除了忙於張羅口罩和清潔用品外，想必多數留在家中上網和看電視，了解疫情的最新發展和重溫「衣食住行」的「祛邪四法」。經過兩個多月的各自修練，在「衣」方面應已佩戴辟邪護體防飛沫的口罩和酒精搓手液旁身。在「食」方面應已懂得注重均衡飲食，學曉煲湯水「化濁和中」，利濕清肺健脾，避免吃煎炸、辛辣和燥熱的食物和放棄「打邊爐」。在「住」方面已習慣在「U形聚水器」加水，並在沖廁前放下廁板。在「行」方面想必已取消所有的社交聚會和旅行計劃，乖乖的留在家封關修練「煮飯仔」和減少熬夜。想必各位已精通「祛邪四法」，了解如何逃避瘟疫的方法；現在係時候學習下一招功夫，放鬆心情，學習以「健身氣功」提升免疫力，防阻病毒入侵。因為「邪之所湊，其氣必虛」，扶正和祛邪可以並用。

健身氣功在本港之推廣應用

中國國家體育總局健身氣功管理中心於 2003 年修編了四套較為多人練習的健身氣功功法，作為推廣中國傳統養生保健運動，包括「易筋經、五禽戲、六字訣、八段錦」，簡稱為「一（易）五六八」功法。健身氣功透過放鬆心神，導引動作和呼吸吐納，達至調心、調身和調息的效果。健身氣功安全易學，能夠舒筋活絡修正形體，形正則氣順，氣順則意寧，意寧則神養。健身氣功是一種健康運動，如果能夠持之以恆，可令「正氣存內邪不可干」。職業治療學會由 2007 年起開始舉辦健身氣功導師班，透過職業治療師的系統化培訓，在醫院、病人組織和社區不斷推廣，並於 2014 年起和發展局和建造業議會培訓工地健身氣功導師，提升職業安全健康。現時網上亦有很多視頻方便大家學，大家亦可以在建造業安全週的[網頁](#)找到免費視頻作參考和練習。

健身氣功之研究

由 2006 年至今，健身氣功已推廣至全球，而循証的研究亦在世界的不同角落開展。近 20 年來已累計有超過 5000 份以上的科學文獻，而有關的循證醫學的「系統綜述」也有超過 30 份。在「三高」、壓力和失眠問題的人羣、抑鬱症、痛症、癌症、長期病患者和胸肺復健等，皆有明顯的果效。其中 2018

年 (Moraes)的系統綜述報告闡述了健身氣功對身體免疫系統的好處，包括降低「發炎前驅物」的過量產生 [IL-1 β (白細胞介素 1 族)、 IL-6 (細胞激素)和 TNF- α (腫瘤壞死因子)]，減低腎上腺素(恐懼情緒傳導素)，去甲腎上腺素(憤怒情緒傳導素)和皮質醇(壓力荷爾蒙)。此外，亦能提升 T 淋巴細胞(消滅受感染的細胞) 和 NK 細胞 (自然殺手細胞)的數目。總括而言能夠提升免疫和協助平衡。

筆者在 2014 年的胸肺復健系統綜述，亦發現健身氣功比傳統運動有較好的肺功能復健(第 1 秒用力呼氣量)和運動耐力(六分鐘行走測試)。而 2018 年考科藍(Gendron)的系統綜述亦發現類似的結果，即主動的身心活動(包括瑜珈、太極和氣功)能提升肺功能(慢性阻塞性肺病評估測試)和生活質素。此外，多做運動能夠幫助提升身體健康及增加分泌「安多酚」(快樂荷爾蒙)令大家身心舒暢。

健身氣功扶正抗疫

健身氣功扶正抗疫在內地已經開始了。最近在電視視頻中看見內地新型冠狀病毒病人，在醫院練習八段錦。由武漢市江夏區大花山戶外運動中心改建而成的方艙醫院，亦都將太極和

八段錦納入為運動治療對抗新型冠狀病毒的治療方案，多管齊下，動主抗疫成功。

筆者建議初學者在家中做運動，可考慮健身氣功功法，特別是較多人練習的八段錦。因為較為容易學習，除此之外，亦有站式和坐式兩種切合不同人羣的需要。建議最好每天練習一次，每次最少半小時，如能持之以恆，效果會更好。建議大家在家中放鬆心情練習健身氣功「袪正抗疫」。

吳鳳亮 博士

註冊職業治療師

2020年2月16日
