普拉提教練林淑燕示範五式瑜伽，既可幫助去水腫，又有助鍛煉腹肌，最適合夏日進行。

很多都市人屬於「水腫型肥胖」，指體內的淋巴系統閉塞，令身體內的水分無法排出體外並形成水腫，影響外觀。而且，上班族常因工作壓力、熬夜，或是吃了垃圾食品等，令身體積壓很多毒素，久久不能排出。原來，只要閒時花二十至三十分鐘進行五式排毒瑜伽，就有可能排毒去水腫，兼練出緊實腹肌。

文：Karena 攝影：蔡啓文

場地提供：亞洲運動及體適能專業學院

五式排毒瑜伽 修身練腹肌

人體淋巴系統其中一個作用是運送脂肪及水分，但當毒素積聚體內時，便會閉塞令脂肪無法有效地燃燒，減慢身體的新陳代謝，多餘的水分無法加快排出體外，導致身體表層積聚過多水分，形成水腫。亞洲運動及體適能專業學院高級私人體適能兼普拉提教練林淑燕（Ingrid）在此教導讀者五式排毒瑜伽，幫助出汗暢通淋巴，排出體內毒素，並可以讓身體線條變得更美觀。

排毒瑜伽須多喝水

五式動作都有刺激腸道蠕動的功效，有助排便排毒。Ingrid指除了弓式，其餘動作都能強化腹肌，修緊腹部線條，而平板支撐更可修緊腿部及手臂線條。下列的瑜伽動作爲初學者而設，每組之間可休息三至五個呼吸，Ingrid表示當熟悉了動作之後，可直接完成四組才做休息式子作紓緩。休息式子有兩套動作，分別是嬰孩式及肩橋。如平板支撐動作做了幾組令腹部繃緊疲累，肩橋動作便有助拉長延伸腹部，放鬆肌肉。

Ingrid指出，進行排毒瑜伽的日子須多喝水，提升全日的喝水量，如平日只喝一升水，就應提升到兩升，水分須均衡攝入，再配合高纖食譜，能事半功倍。少飲水的人如覺得口淡，可根據個人口味加入檸檬或茶葉，務求攝入足夠水分。

第一式 船式及俄式扭動

1.坐直、雙手輕托大腿後方，吸氣預備。

2.呼氣往後傾至腹部感到用力，腰背保持放鬆。動作穩定後可將手鬆開，繼續用腹部支撐着動作。維持3至5個呼吸後返回起點，再重複動作12至15組。

3.重複（1.）後吸氣預備，呼氣上半身稍轉向左，吸氣返回起始位置，呼氣後上半身轉向右。往左及右為一組動作，重複10至12 組。

第二式 仰卧伸腿

1.平躺地上，曲膝，雙手放鬆於身體兩側，下腰保持自然弧度（腰與地之間虛位約手掌厚度）。

2.吸氣預備，呼氣抬高雙腳，令大腿與小腿呈90度，吸氣返回原位，再呼氣抬高雙腳，重複10至12組。

3.重複（1.）及（2.）後吸氣預備，呼氣將雙腳凌空移往左右兩邊，以強化腹斜肌，重複10至12組。

休息式子 嬰孩式

跪坐在腳後跟上，大腳趾併攏，雙膝分開與髖同寬，向前摺疊，上半身在大腿上，前額點地。伸展手臂放置身前，與膝蓋成一直線。

肩橋

平躺，腳與臀部同寬，逐漸把脊柱枱高離地，放鬆伸展腹部肌肉。

第三式 平板支撐及交叉舉膝

1.四肢與肩膊闊度一致，手腳支撐在地，打開肩膀。

2A.雙手穩定支撐後，雙腳伸直撐起，腳趾踩地，頭、肩、胯和踝部保持在同一斜度，腹肌、盆底肌收緊，伸延脊椎，輕而慢地呼吸。每組維持20至30秒，每次訓練3至4組，組與組之間歇息不超過30秒。

2B.返回（1.），保持收緊腹肌，單腳撐起，另一腳的膝蓋如圖示向前方屈曲，並維持20至30秒，之後換腳重複動作。每次訓練3至4組，組與組之間歇息不超過30秒。支撐及交叉舉膝動作須注意收緊腹部，不要把腰部落下，因可能造成腰痛及令效果欠佳。

第四式 弓式

1.臉向下俯卧於地上，腹部貼地。吸氣預備，彎曲膝蓋，雙手逐一緊捉腳踝。

2.呼氣抬高上半身，雙手緊捉雙腳踝，擴展胸腔像拉開的弓箭，停留2至3個呼吸。完成後，雙手鬆開腳踝，頭部和雙腿回到地面，放鬆全身。

第五式 側角扭轉式

1.前膝90度向前踏、後膝着地作弓箭步。

2.身體向右或左扭轉，手肘向相反方向抵住膝蓋，初學者可雙手合十在胸前。

3.動作穩定後，可增加難度，慢慢將膝蓋伸直及離地，返回（2.）後再重複。

間歇性飢餓可減肥？

營養學家李正雅

文明社會很少出現饑荒或極度飢餓的感覺，除非因工作太忙沒有時間進食。都市人爲了減肥，最近卻流行一種新興方式「間歇性斷食」（intermittent fasting），讓自己間歇性處於飢餓狀態，據稱短時間內可減十多磅，看似是一種迅速又簡單的方法。採用此方法者，有規律地斷食14至48小時，每日只有6至8小時正常用餐，此時段內毋須特別節食，但在用餐時間以外，則只能攝取不含熱量的食物，如茶、水、黑咖啡。追隨者大多認爲這種方式可以減肥及排毒，而且幫助減低心臟病風險，以及控制血糖。可惜，這種說法現今還未有足夠醫學研究支持。

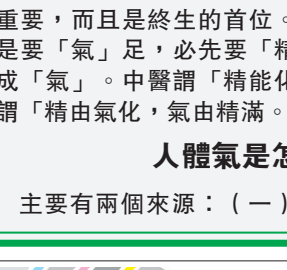
一般來說，吃完一餐後，食物需要6至8小時在胃及小腸內消化，然後停留33至45小時在大腸內消化、吸收及排廢等，肉類及脂肪比高纖維的複合性澱粉質蔬果所需的消化時間多出一倍。間歇性斷食減肥法的理論，正是利用長時間不攝取食物的方式，增加身體燃燒脂肪的時間。由於在飢餓狀況下，身體燃燒脂肪會先用肝糖，令大量水分流失，從而減磅。這種方式的成功重點取決於「熱量吸取多少」、「斷食時間長短」及「意志力」。

其中比較常見的規律爲「168飲食法」，是指一天內有16小時空腹，其餘8小時進食。另外，有「52輕斷食法」，是指一星期有5天正常進食，另外兩天每日只攝取低過500卡路里。還有24小時斷食，即每周或每月選擇一天不攝取任何卡路里。如在進食時段，採取合理飲食方法，即低油鹽糖的均衡飲食，並飲用足夠水分，一日攝取不高於1000卡路里，對瘦身有一定幫助。不過，要留意有特定健康狀況的人，如糖尿病、厭食症、胃潰瘍患者或孕婦，並不適合這種間歇性斷食減肥方法。

然而，這種被吹捧的斷食減肥法，其實隱含不少問題。如開始時用斷食作爲藉口，只在斷食期間嚴格控制卡路里，在進食時段內卻暴飲暴食，卡路里的總攝入量不減反增，以致一段時間後，體重有增無減。而且，交替斷食會導致極度飢餓感，增強對食物的欲望，因此難以長久實踐。再者，胃的排空時間大約是2至3小時，如果經常處於空腹狀態，除了會造成胃酸過多而形成胃潰瘍外，胰島素水平變化更可能引起情緒波動，使人變得異常煩躁。這種方法亦可能導致營養攝取不足，有些人更會縮短進食時間，令熱量攝取過少，長期下去會造成營養不良、肌肉萎縮等問題，影響健康及工作表現。

間歇性斷食法只是瘦身的其中一種方式，想健康減磅還有很多途徑。只要平日均衡飲食、注意熱量攝取、建立良好生活習慣、多做運動，自然能減得健康自然！

氣・自癒力 「食補不如氣補」 煉氣功補氣


WISH研究院趙婉君院長

中國醫學常提到的「藥補不如食補，食補不如氣補。」意思是說用食物來補身，還不如首先來增加五臟六腑的消化和吸收功能，所以補氣才是任何治療的根本，是任何藥物和營養補品都不能替代的。

中醫常提到「氣」這個字，其概念通常比較難理解，例如「氣虛」或「氣血兩虧」。血則容易理解，因看得見，摸得着，唯獨氣是摸不到，看不見。那麼氣虛是用什麼表現呢？氣是人體內的運行動力。《黃帝內經》云：「氣是血之帥，血是氣之母！」氣行則血行，氣滯則血淤！「氣虛則血弱。」打個比方，「氣」好比人生的財富，現金好比是人體的「氣」，在生活中隨時可運用；儲蓄就是「精」，現金有餘就存起變成儲蓄，現金不足就要提取儲蓄來用。現金是流量運行在生活之中，而「氣」就是人體運行的動力去維持生命。

如一個人「氣虛」其實是現金不足了，用藥補或食補去補氣就是給人現金，好像是救急的方法，這樣的單純長期應急的補氣（即給現金）是「救急而救不了窮」。那時就要激發自身的機能，亦即是自己要去創造財富。怎樣去創造財富？這就是把飲食得來的能量儲存在身體內。食物入了身體得到氣化成精，也所謂腎精。「精」足了，即儲蓄多了，現金流才有穩定的可運用基礎。在身體的財富觀念中，儲蓄永遠比現金重要，而且是終生的首位。若一個人想保持健康，就是要「氣」足，必先要「精」充足，然後精有餘才變成「氣」。中醫謂「精能化氣，氣能生精」。修煉則謂「精由氣化，氣由精滿。」

人體氣是怎麼生成？

主要有兩個來源：（一）「先天之精」來自父母傳下來的精血，是構成基本人體生命活動原始的精微物質。（二）後天之精來自汲取大自然（包括五穀和蔬果）的精微物質，通過經絡輸送到人體各個臟腑，是要經過呼吸空氣稱為「清氣」，加上水穀之精氣，兩種精和清氣互相轉化成為在人體內的生命力量（精氣）。當然人的生存還是主要依靠日、月、星光輝在大氣中的精華，它們是我們不可缺少的能量。

氣虛的人有哪些表現？

氣虛的人皮膚容易鬆弛，有皺紋，頭禿髮墜，手指肚通常是癟(扁)的有皺褶。說話聲音小，不洪亮，接不上氣來。對身體而言氣虛比較血虛嚴重，容易令健康失去平衡，產生疾病。

修煉氣功可以防病抗疾的原理，亦是與氣息息相關。人活在大氣之中，飲食攝取五穀和蔬果精華，以濡養生命，而植物亦是攝取水和日、月、星之精華。修煉中我們則直接攝取日、月、星大自然的精華氣，並將之轉化變成人體的眞氣。《黃帝內經》云：「恬淡虛無，眞氣從之，精神內守，病安從來。」

人的生命盛衰，生長，發育，衰老發生的過程都是與氣的盛衰運動變化有關。《難經・八難》云：「氣者，人之根本也。根絕則莖葉枯矣。」在此處提到的「氣」是「命門」，即生氣之源，是眞氣、原氣、元氣，在雙腎間動氣。因為此氣為五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之原，是人體最基本和最重要的元素，是生命原始動力，所以說氣是人之根本。修煉太極五行氣功是由腎精命宮入手，是道家內養功。煉氣功無須強記招式，得氣快，因眞氣（炁）自然能量流動注入經絡使身體增加和恢復動力之餘，更可儲備精氣在五臟六腑，以穩定生命能量，在平常生活上有助減免受疾病之苦。長遠而言，雖然醫學和科技發達或可助人延長壽命，但卻不能保證人們的健康。為了自己的健康去增值（眞氣），修煉氣功是不二之選。因為有精氣才有生命力，這樣才能夠眞正擁有健康的身體，享受美好的人生。