



「穴道導引」-強健身體

文/溪湖地政 賴瑞珍

開車習慣聽廣播節目，吸收新鮮事，有一天聽到臺大中文系副教授蔡璧名受邀上節目介紹她的新書「穴道導引」，敘述罹患癌三的她，在治療期間，如何將莊子、中醫、太極拳、瑜珈的身心技術融會貫通，獨創以「導引」穴道方式鍛鍊身心，進而讓腫瘤消失、恢復健康。



我聽了之後好奇便買書來一探究竟，究竟要如何以穴道來鍛鍊身體。本書作者成長於中醫和武術世家，師承清朝御醫傳人，得其畢生醫道絕學，而父親是太極宗師鄭曼青嫡傳弟子，自幼習得太極拳武藝卻暎在一旁，而在罹癌治療期間才透過練拳得到助益，從一夜要如廁十幾次，慢慢地夜晚只需起來六次、五次，最終零次，進而恢復健康。在練功的過程中



大暑

體悟不管哪一種流派，很多道理是相通的，於是融合莊子、中醫、太極拳、瑜珈，獨創一套「穴道導引」。穴道原是脈氣匯聚之所，穴道週邊的肌肉筋絡力氣愈大，氣血就愈活絡、充沛，身體也就更有活力、更健康。穴道導引就是透過穴道的收緊與放鬆，讓身體更加輕鬆靈活，鬆則通，就不會有氣血不暢、瘀滯積留的現象發生。

書中介紹了「好睡操」、「坐功課」、「站功夫」三大部分，「好睡操」是藉由鍛鍊腳底湧泉穴，由下而上一直到頭部風府穴，依序收緊與放鬆全身穴道，對於不易入睡的人，可因放鬆與心神安定而很快入睡；「坐功課」是依序由下肢穴道導引、上肢穴道導引、頭頸導引、靜坐導引來放鬆全身；「站功夫」則是由下肢穴道導引、胴體的任督強化、上肢穴道導引、活絡膝蓋窩的委中穴，四個部分組成。

以上「坐功課」、「站功夫」適合平常上班久坐的我們，隨時隨地可練，每天一刻鐘，鍛鍊自己，永保健康，可說是平民運動的最佳選擇。