

星島日報健康專欄《保健至專》- 調理身心八段錦

院內職業治療師每周五天，都會指導病人練習八段錦，透過八段錦增加學員的運動量，令其身體和精神保持最佳狀態，並掌握八段錦中的「三調合一」效果。「三調合一」包括調身、調心和調息。調身是調整身體姿勢；調心是調整意念和精神狀態；調息是調整呼吸節奏。八段錦於精神科中，以調心最為重要，有助學員提升集中意念和精神狀態，重整健康生活習慣，並藉此增強成功感及自信心，建立生活規律及學會自我管理。

八段錦以經絡理論為依據，學員可藉鬆緊動靜的招式集中意志力，同時放鬆精神狀態，讓其暫時抽離煩惱和生活上的無形壓力。練習八段錦時可配合國家體育總局健身氣功管理中心出版的音樂光碟進行，約十二分鐘的音樂可使練功者更集中投入，摒除雜念以達心靜安舒境界。學員如有抑鬱或焦慮情況，練習八段錦有助穩定其情緒，從而提升睡眠質素。總括而言，練習八段錦獲益良多，職業治療師希望透過在院內的練習，讓八段錦成為學員出院後，能持續改善調理身心的嗜好。

青山醫院一級職業治療師關志峰

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2010-05-19)

調理身心八段錦

周三：精神科/外科

保
健至專

院內職業治療師每周五天，都會指導病人練習八段錦，透過八段錦增加學員的運動量，令其身體和精神保持最佳狀態，並掌握八段錦中的「三調合一」效果。「三調合一」包括調身、調心和調息。調身是調整身體姿勢；調心是調整意念和精神狀態；調息是調整呼吸節奏。八段錦於精神科中，以調心最為重要，有助學員提升集中意念和精神狀態，重整健康生活習慣，並藉此增強成功感及自信心，建立生活規律及學會自我管理。

八段錦以經絡理論為依據，學員可藉鬆緊動靜的招式集中意志力，同時放鬆精神狀態，讓其暫時抽離煩惱和生活上的無形壓力。練習八段錦時可配合國家體育總局健身氣功管理中心出版的音樂光碟進行，約十二分鐘的音樂可使練功者更集中投入，摒除雜念以達心靜安舒境界。學員如有抑鬱或焦慮情況，練習八段錦有助穩定其情緒，從而提升睡眠質素。總括而言，練習八段錦獲益良多，職業治療師希望透過在院內的練習，讓八段錦成為學員出院後，能持續改善調理身心的嗜好。 整理：Chris

今日顧問
青山醫院一級職業治療師關志峰

註：明天由高級營養師黃榮俊主理