



提振青春的動能 延緩衰老 漾氣拉提術

文／白雁老師

精 氣神決定一個人體能和外表，不想早衰從裡透出來，就要先顧好

臟腑的氣血循環。青春漾氣表現在三個

地方：皮膚緊實

度、臟腑機能 and 血液循環良好，一旦筋骨僵硬、腰痠背痛，就是人體老化的開始。如果感覺疲勞、睡不好、脹氣、便秘——上身，更是臟腑發出警報了。

當身體機能不受控制，例如人到中年容易頻尿或夜尿多，晚上睡不著，

不然就是睡著易醒、多夢，就是老化的前兆了。又如女性生產後或更年期後，荷爾蒙失去平衡，若再加上月子沒坐好，或是平常運動量不足，更會加速內

分泌和生殖系統老化而使健康出狀況，

造成膀胱無力、子宮下垂、月經不調、更年期不適等後遺症，影響日後健康。

白雁老師說，陽氣就是青春的本錢，陽氣固不住，身體養分會在不知不覺中流失，內分泌失調或早衰，生理機能也會跟著下降。特別是人過四〇，生陽能力不足，若不加以補充陽氣，很快就變衰老。

腎氣不足 內分泌失調

腎氣是所有臟腑功能的火車頭，也是維持青春的動能。當腎氣虛弱，人的精力體力不振，所有臟腑功能也會減弱，人急速老化都是從腎虛開始的。看一個人青春亮麗，其實是內在臟腑功能協調的顯現，所以白雁氣功許多功法都在調腎氣，目的就在提振那股青春的動力。

中醫認為「腎藏精」。白雁老師從

漾氣回春早晚練

叩齒拉提嘴邊肉

「叩齒攪海」是古代中醫的重要養生術，可使面頰豐潤堅實不下垂，又有幫助頭腦清醒、補腎與延緩掉牙等功效。白雁老師建議大家，每天勤練 Young Qi 回春，加上早晚「叩齒攪海」，對於拉提臉頰肉有意想不到的效果。

1. 早晚刷牙後，身體放鬆，眼睛閉上，嘴巴微閉。
2. 上下牙齒適度的互相叩擊。先扣兩側後牙、臼齒，再扣門牙，最後犬齒。共三十六下。
3. 叩齒後輔以攪海：舌頭在口內貼著上下牙齒攪動約三十六下左右，先上後下、由內及外的順序。有唾液產生時，慢慢咽下。

TIPS：叩齒力量以舒服、不疼痛為原則，請勿過度用力讓牙齒受傷。



實用小功法

調整內分泌的回春祕功

1. 兩腳與肩同寬，平行站立。
2. 兩手從身體前方抬起，右手不變，左手畫圓抱球，身體轉向左邊，當重心在左腳時，臀部向外畫圓。
3. 身體轉向右邊，再一次向外畫圓抱球。

氣學觀點指出，「精」是指身體的精微物質，有關生長、發育和生殖的精微物質就叫腎精，現代醫學所說的內分泌系統也受腎精影響，包括腦下垂體、甲狀腺、腎上腺、副腎上腺、卵巢、睪丸、攝護腺等。

一旦人體造精功能異常，腎精不足就會讓內分泌功能減弱，容易產生腎虛體質，出現腰痠背痛、髮枯齒落、耳鳴重聽、腦力衰退、骨骼疏鬆等老化症狀。女性會有手腳冰冷、月經不調、不孕、更年期提早報到等問題；男性也會有腰痠腿軟、倦怠疲勞、性欲減退等功能障礙。白雁老師強調，一旦人體造精

功能失常或受損，是無法靠吃藥或食物補充回來的，因為並不是體內缺了元素或少了營養，而是身體合成及製造功能出了問題。

活化腰間 再造精微物質

要鞏固陽氣，提升人體緊實度，白雁老師建議強化脊椎和心臟兩大機能。脊椎是人體中第一大造精工廠，不僅造血也造髓，這些精華物質會隨著身體老化而減產。練氣功對養精煉精很有幫助，功法特別重視人體脊椎及腰間的活化，幫助身體重啟再造精微物質的功能。

腳則是人體第二顆心臟，要提升心臟機能、延緩老化，腳底下氣血循環一定要好，白雁氣功特別強調下半身，很多功法會以一腿彎、一腿直的動作來強化腳力，能有效改善氣血循環，尤其對久站、久坐、運動量不足的人幫助很大。

白雁老師建議，女性因為生理構造問題，容易體力不足，氣血兩弱，更適合練習不用耗費體力，柔軟緩慢的氣功，來改善子宮的環境。特別是進入中年的婦女，接近更年期，如果能及時改善氣血虛弱的問題，便能輕鬆無負擔，不用擔心更年期綜合症的問題。

每天花十分鐘練習氣功，幫助全身循環良好，陽氣鞏固好，還能拉提原本鬆垮的內臟使其歸位，很多人因此小腹消失、腰線跑出來；更有人停經多時又再度回春月經來潮，而且外貌變年輕、氣色更紅潤，不管幾歲依舊精氣神飽滿。

白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。

