

生活簡樸隨遇而安

陳運通養生保健妙方

● 陳運通（中外雜誌特約撰述委員）

我年將八十，公職退休亦已二十二載，現在身體健康，精神愉快，「我的養生保健妙方」是什麼呢？且讓我慢慢道來：

堅定信心工作取樂

我首先堅定信心——我必能長壽，我絕不說：我老了！不中用了，或「人到老年萬事休」的話。我雖公職退休，但日常工作，永不退休。我在工作中取樂：當我每天著著做家事時，我必向另一半說聲：「謝謝你，給我運動的機會」因此，工作起來，只感快樂不覺苦。

我認為太閒的人，與現實脫節；生活空洞乏味，我每天尋事做，尤其找有益於社會大眾的事做，心安理得，快樂無窮。

早眠早起生活規律

我數十年來，均早眠早起，已養成習慣。早睡可消除一天的疲勞，貯蓄翌日的活力；早起可呼吸新鮮空氣，鍛鍊身體，以迎接一天的工作。我每日打太極拳、游泳、打籃球約計二小時左右，生活非常規律，我想，這是養生長壽必備的要件。

經常禱告笑口常開

我是一位基督徒，我經常禱告，與神交通，遇有困難，必迎刃而解。我對任何人，都笑口常開。因笑能卻病，樂笑而忘憂，大笑可健身。

注意飲食力求簡單

我日常飲食，非常簡單；早餐固定：麥片、全麥麵包和牛奶（不加糖）蛋一個（去蛋黃），午餐：糙米飯一碗、蔬菜、

水果，烹飪用的是植物油，不吃膽固醇含量高的動物內臟，魚一小塊（或少許雞片和豬肉），晚餐：糙米飯半碗、蔬菜、水果、雞肉或海參一小盤。「早餐吃得飽，午餐吃得飽，晚餐吃得少」為我的原則。不抽煙、不酗酒、不打牌，多飲開水，我喜歡喝點茶，避免無謂的應酬。

正統音樂可以養生

音樂可以陶冶性情，日常生活中，如果沒有音樂，將是一種錯誤和寂寞，我非常喜歡音樂。空時欣賞音樂、睡前聽卡帶或CD。我喜歡傳統音樂：粵樂、潮樂、客家樂、古琴、箏、胡琴和西洋古典音樂，常不及聽完全曲就入夢鄉了。

練習書法寫作為樂

我每日習字，歷代書家均長壽。我經亦復如此。

常寫作，腦、眼、手、心均在活動，正符合「想要活就要動」的原理，我寫作，心情樂，所謂：「心情樂，勝過吃補藥。」

我特別注意：定時用餐、營養平衡、物熟始食、水沸始飲、控制體重和血糖、保持大便暢通、不憋尿、定期作健康體檢。

享年一百零五歲的郎靜山先生說：「絕不勉強自己，一切順其自然」，百齡仍健在的陳立夫先生說：「養身以動，養心以靜」至理名言，是我養生之道的典範。

我參加的社團有：早覺會、太極拳會、健康長壽會、退警總會、著作權人協會、籃球社、書法會等等。運動的朋友，多在古稀以上的年齡，日常談的健康長壽的要訣，歸納起來，列之如下：

(一) 清潔環境，當作運動，常灑藥劑，勤加掃除。

保持健康注意要訣

(二) 服務助人，快樂之本，孳孳為善，造福人群。

(三) 笑口常開，忘記憂愁，知足知止，不伎不求。

(四) 慾勿過奢，適可而止，精神慾望，

(五) 從事工作，切忌緊張，忘卻年齡，老也何妨。

(六) 一日三分，八時工作，八時康樂，八時睡眠。

(七) 營養平衡，無過不及，青菜豆腐，最為合適。

(八) 食勿太飽，飲勿過量，暴飲暴食，有損健康。

(九) 水果佐餐，多飲開水，每天沐浴，汗流始止。

(十) 祛除雜念，閉目養神，倦來即睡，打盹無妨。

(十一) 運動健身，切勿間斷，晨間睡前，至少兩遍。

(十二) 空氣陽光，固當接近，山水名勝，亦多欣賞。

(十三) 音樂宗教，更應接觸，精神豐富，美滿幸福。

民國六十六年（一九七七）我因出席中國文藝界聯誼會之便，得與當年八十七歲的立法委員兼聯誼會長的周樹聲先生及九十六歲的副會長楊森將軍，八十五歲的副會長名書畫家馬壽華先生共聚一室，暢談「長壽健康之道」，當時我年僅五十三

歲的「年輕人」只認為「動」與「靜」二字最為重要，「動」是表示要經常運動，「靜」是要心平氣和，能動又能靜，必可健康長壽，三老的經驗之談，由周樹老執筆，撰寫了一首「養生歌」，此歌極為珍貴，現恭錄如下，除可供讀者參考外，並對已作古之三老表示追念之意。

昔人稱古稀，今乃視尋常，衛生與醫藥，實為續命湯，欲達百歲上，並非無良方，要在善攝養，注意身自強，食毋求太飽，潔淨第一章，衣毋求華美，弗暖亦弗涼，居處最為重，環境宜相當，每日應步履，多走亦不妨，早眠並早起，穩睡入新鄉，更要習內功，晨夕切莫忘，身心俱喜用，意志戒頹唐，倘如得閑暇，山水任徜徉，沉靜其心腦，清潔其胃腸，平抑其肝膈，疏導其膀胱，遇事須鎮靜，無庸過緊張，偶然遭拂逆，不可動肝腸，

三老所語養生之歌

逆，不可動肝腸，

逆，不可動肝腸，

逆，不可動肝腸，

逆，不可動肝腸，

俯仰均無愧，心寬體更康，堅守勿中報，安樂歲月長。

中美人瑞觀念看法

我們國人對養生之道的看法，可以最具代表性的前總統府資政張群先生為例，他活了一百零二歲，八十歲後所作的「自律歌」是這樣寫的：

日行五千步，夜眠七小時，飯食不逾量，作息要均衡，

心中常喜樂，口頭無怨聲，愛人如愛己，報國盡忠忱。

他還說：「養身先得養心」，因此他自書「養心訓言」內容是：「大其心以容天下之物，虛其心以受天下之善，平其心以論天下之事，潛其心以觀天下之理，定其心以應天下之變。」可見長壽之道，不但與飲食、睡眠、運動、作息等息息相關，而和個人的心胸、心情、心境、修養等亦有莫大影響。反觀美國人對長壽的看法又如何呢？他們多數認為要想長命百歲，最好煙、酒不沾，而不必過分擔心吃什麼食物，數百名九十歲以上的美國人說：這一套生活原則對他們有效。肯塔基州胡馬納老人協會作的調查發現：百分之九十六

的受訪者不抽菸，百分之八十九的不喝酒。百分之五十八的人「想吃什麼，就吃什麼！」幾乎沒有人吃素，吃低脂或低鹽的食物，百分之五十三飲食均衡。百分之八十的人規律運動，最常選擇的運動是「走路」。百分之七十二的人說：選對了事業，改善了他們的生活，百分之三十一的人說：信仰上帝使他們健康又快樂。上項胡馬納協會發出問卷給全國一千五百名年逾九十歲以上的老人，獲得三百七十五份回音。

胡馬納老人協會的葛琳吳德說：九十年以上的人尋找同伴，作自己喜歡的事，可活得積極而快樂。美國人口統計局的資料顯示：（取材自「今日美國報」）公元一九八〇年至一九九〇年，年過九十歲的人，增加百分之四十一，人數達一百零一萬九千九百一十八人。

養生之道七個原則

1. 一定：對健康一定要有信心。
2. 二常：常禱告，常微笑。
3. 三點：瀟灑一點，幽默一點，看開一點。
4. 四忘：忘仇恨，忘年齡，忘憂愁。

忘煩惱。

5. 五老：老健，老伴，老本，老友，老趣。

6. 六不：不抽菸，不酗酒，不賭博，不縱慾，不貪財，不吃太飽，太甜，太鹹。

7. 七要：要早睡早起，要經常運動，要使衰老退席，要使青春留步，要知足常樂，要多說開心話。

健康嘉言值得參考

△慎風寒，節飲食，是從自己身上的祛病法。

寡嗜慾，戒煩惱，是從自己心上的祛病法。（養生藥言）

△有健康即有精神，有精神才有希望，有希望便有一切。（中興語）

△首要的財富是健康。（愛默生）

△預防勝於治療。（狄更司）

△在吃飯，睡眠，運動等等時間，能寬心無慮，滿懷高興，便是長壽的妙理之一。（培根）

△午餐餐後坐片刻，晚餐後走一里。（西班牙諺語）

△運動貴在有恒，必須每天風雨無阻

的繼續不斷的實行，定能保持健康，增強體力，延年益壽。（愛琴閣主）

△早、晚提醒自己——要能做些有益他人的事；要能心情愉快寬容有禮；要能清心寡慾面帶笑容，天天如此，自可祛病延年。（運通）

△在你感覺疲倦，饑餓，晦氣，或是年老的時候，應該格外提防，不要怒氣發出來！（史台登）

△親愛的胖朋友；請記住，白飯一碗約有兩百五十卡路里，至少要慢跑廿五分鐘才能消耗它，欲達減胖的目的，必須要節食和運動同時進行。（阿通哥）

△你發怒，可以引起別人的怒，所以發怒是一件冒險的事，它可以離間，可以破壞友誼，產生悲慘的結果。（史台登）

△快樂能產生健康，提高標準，促進計劃，消滅厭倦，加強記憶，興奮志趣，發揚感動力，使工作獲得成功。（羅德）

△凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。（林前十三章七節）

△琴不可不學，能平才士之驕矜。
劍不可不學，能化學者之儒怯。（朱錫緩）

△少思慮，以養心氣。寡色慾，以養

腎氣。常運動，以養骨氣。戒嗔怒，以養肝氣。薄滋味，以養胃氣。省言語，以養神氣。多讀書，以養膽氣。順時令，以養元氣。（養氣法）

△多靜坐以收心，寡酒色以清心，去嗜慾以養心，誦古訓以警心，悟至理以明心。（養生藥言）

△少飲酒，多嚼粥。少食肉，多茹菜。少開口，多閉目，少群居，多獨宿，少積玉，多藏書。少取名，多忍耐。少千祿，多行善。（無名氏）

△敗德之事非一，而酗酒者德必敗。傷生之事非一，而好色者生必傷。（養生藥言）

△以財為草，以身為寶。（說苑）
△快樂是健康，和它相反的憂鬱，便是疾病。（波恩）

△早睡早起，使人健康、富有、明智。（富蘭克林）

△夜半前的一小時睡眠，其價值等於夜半後三小時的睡眠。（赫伯特）

△勞動者的睡眠是香甜的。（聖經）
△太極拳可強身養生，能延年益壽。（王延年）

△練習太極拳，持之有恒，可消除百

病。（半癡屋）

△太極拳乃是中國的傳統文化，其理論基礎淵源於易經的陰陽哲學，練習後，可以調和氣血，增進身心健康。（鍾自若）

△飽食而死的人，多於飢餓而死的人。（傅勒）

△煙抽多了，是導致引發癌症的主要原因之一。（陳大夫）

△練習書法，能修身養性，提神保身。（阿通哥）

△絕不可參加賭博，那怕是藉口的衛生麻將也不可打，因賭博會使人：荒工廢業，傾家蕩產，妻離子散，體弱多病，影響健康。（運通）

△黎明即起，置身於山林之中，吸氧吐氮，精神奕奕樂融融。（運通）

△適當的日光浴可預防感冒的發生。（陳大夫）

△神啊！求你使我們這群追求健康與真理的朋友，過著更平安喜樂的生活，不是從金錢物質的豐富，權勢的大小而得來的平安喜樂，而是與神同在而得來的平安喜樂，有了這些，我們便足夠富有，不再奢求其他了。（自禱詞）

生活簡樸隨遇而安

生前每月相聚一次於粥會的長老郎靜山先生（一八九二年農曆六月十二日生，一九九五年新曆四月十三日歿，享年一百零五歲）是國際聞名活得長壽、快樂、平易近人，且極富幽默感的攝影大師。

一九八九年十二月，我曾參加文藝界在台北國立師範大學為慶祝郎大師九秩晉八華誕餐會，發起人敦請郎大師致詞，他健步如飛走上講台，手持麥克風，聲音雄厚，中氣十足地說：「各位老大哥，大家設宴為小弟慶生，真愧不敢當。我今年僅八歲，不必覺得奇怪，將前面一個九字除掉，不就成了八歲嗎？」詞畢，立即分贈出席人士攝影作品兩幅，笑聲、掌聲充滿著會場。

一九九二年九月六日大師前往日本名古屋、古屋市拜訪日本的人瑞金、銀雙胞姊妹，於是三個人三百歲的聚會消息傳遍日本。日本「產經新聞」大標題祝福三老「財寶滿車，譽遍瀛洲」。郎大師當場一再為金、銀姊妹拍照、攝影之後，交換長壽、健康、養生秘訣，一致的結論是：「順其自然而活」。

一九九三年七月郎大師和當年七十八歲的素人畫家楊許仙里兩位愛好藝術的老人，結下友誼。楊、郎原不相識，郎大師因讀到仙里婆婆畫冊的一篇文章，對她古稀拾筆學畫的精神，頗感欽佩，後經友人介紹相見，彼此留下深刻的印象。

「為郎大師塑像吧！」仙里婆婆，請人為大師拍下生活寫真，將大師穿長袍，捧相機作拍照狀的神情，在仙里婆婆數百件雕刻的人像系列中，完成最壯觀的一件藝術家塑像。

一九九三年十一月廿四日至十二月四日在文化大學博物館，郎大師舉行攝影精品與書畫展，展出攝影精品一百幅外，還有從未公開過的書、畫及其生活攝影。

我珍藏了兩幅大師的書法，一為一九九三年寫的一個大「壽」字，印在我四個兒子為我舉辦的「七十華誕音樂慶生會」請帖的封底上，一為拜託名作家沈映冬先生轉請大師寫的「真善美」三字墨寶中堂一幅。他常表示，追求藝術是一輩子的事，勉勵後進，要注意保持健康，精益求精，尋求人生的至真、至善、至美。時年一零三歲，落筆厚重，品致清妙，堪稱一絕。如此難得一見的書法佳作，已列入「我

家文化珍藏」的最為珍貴的收藏品之一。

回顧這位「養生有道」的大師，有不少歷史上的「第一次」：一九二六年大師入上海時報工作，成為我國歷史上第一位攝影記者；一九二九年大師創辦「華社」，舉辦大規模攝影展，使攝影正式成為官方承認的藝術形式。次年大師於松江女中任教，為我國教育史上將攝影首次列入學校正式課程。

郎大師的健康養生之道，他說只有十二字訣：「絕不勉強自己，一切順其自然。」

筆者深深覺得：「生活簡樸，隨遇而安」是極為重要的八個字。

旅遊觀光有益身心

我喜歡旅遊，在各地觀光，除台灣及大陸各名勝古蹟之外，入出境管理局統計約出境三十四次之多，國外觀光過的地區包括：泰國的曼谷、希臘首都雅典、意大利永恆之都羅馬、瑞士首都日內瓦、西班牙的馬德里，熱情的西班牙法拉明歌舞、西班牙傳統的藝術——鬥牛、法國的巴黎、英國的首都倫敦、皇家舉行婚禮的西敏寺、議會起源處的國會大廈、倫敦大橋及最

具吸引力的白金漢宮前御林軍衛兵交接儀式，收藏古物堪稱全球之冠的大英博物館、新加坡的胡文虎紀念公園、挹翠苑、馬來西亞、印尼、日本、韓國……等地。

美國方面，因世界客屬總會第四次大會，一九七八年九、十月在三藩市召開，另一次我率領「漢唐樂府」在美國演奏十九場和東、西部均有兒子居住，故美國各大城市，我幾乎都走遍了。「讀萬卷書，行萬里路」旅遊觀光，增加知識，有益身心，又有所謂「百聞不如一見」誠非虛言也。

四位百齡前輩長者

我有四位前輩長者，均超過百歲以上：郎靜山（一八九二年生，一九九五年歿，享年一〇五歲）、彭精一（一八九四年生，一九九六年歿，享年一〇二歲）、陳立夫（一八九九年生，二〇〇〇年，一百零一歲，現仍健在）、邱福盛（一九〇二年生，二〇〇〇年歿，享年一百歲）他們都是我的前輩長者或老師。有書法、合照像片留給我，在這些長者面前，我自然的成了孩童似的，心理上總希望注意養生保健，期能與前輩們一樣達觀、長壽。

練拳前後判若兩人

太極拳是極富人生哲學的一種拳術，也是中國文化的精髓，它以修道為本，以道為歸，涵蓋了中國儒、道、釋三家，最精華的「養性」功夫。

太極拳的每一招式，有虛有實，有陰有陽，完全配合「太極」而來。太極生陰陽，陰陽再生萬物，生生不息，永無止境。它能調和人的陰陽之氣，凝神聚氣，以致平心靜氣，遇事安定，無衝動的行為。

太極拳是以心行氣，以氣運身，自能從心所欲，毫無阻滯，久而久之，習慣成自然，則一切想象力，自然支配生理作用，強健身心，當不在話下了！

太極拳，古時叫「綿拳」，相傳為宋朝末年張三豐所創。他是太極拳武當派創始人，因隱居於湖北省之武當山而得名，亦稱為內家拳（俗人或道士，儒家之意）、太極拳、形意拳、八卦拳均發源於此，總稱「武當三派」。

目前在臺北市圓山、北投、新公園、國父紀念館、青年公園、植物園、中正紀念堂，各縣市的體育館、公園……清晨到處都可看到男女老幼在一起練習太極拳。

太極拳可說是現今非常受歡迎的一種健身運動。然而，多數是各打各的，很少有相同之處，使初學者不知如何是好！

考張三豐歷史，傳說不一，有謂：張三豐，乃古時坐道隱士，因觀鵠蛇之鬥，忽有會心，而發明此拳，也有說：在張三豐之前，抑或另有其人發明此精微深奧的拳術，無論如何說法，此發明太極拳的人，必然是聰明智慧很高，而又肯用功研究之士，而非僥倖俗子，殆無疑義。

自張三豐之後，則有陝西王宗，溫州陳同州，海鹽張松溪，四明葉繼美，山右王宗岳，河北蔣發，相承不絕，其間雖分南北兩派，但拳式的原則，均不離太極。厥後，蔣氏傳河南懷慶府陳家溝陳氏，陳氏傳至十四世，又分老架、新架兩種，新架創於陳有本，老架繼之者是陳長興，長興除傳子耕雲和族人陳懷遠、陳華梅外，復傳河北楊露禪、李伯魁，是為十三勢老架，其後楊露禪傳二子：班侯、健侯，健侯又傳子少侯、澄甫及徒等，少侯、澄甫又傳其子與徒等，現在一般人稱之為「楊派」。此外，陳清萍得陳有本新架之傳，而創趙堡派，武禹讓得楊露禪、陳清萍之傳而創武派。李亦畬得武派之傳而創李派

郝為楨得李派之傳，而創郝派。孫祿堂得郝派之傳，而創孫派。時至今日，為大家所熟悉的：為河北郝家派，河南陳家派，河北楊家派，各派有各派的長處。

前些時期，中華民國太極拳協會，擬統一各派拳架，經各派教師，再三研究，仍「公說公有理，婆說婆有理」用意雖善，但至今仍未各打各的，未能實現統一拳架之理想。我認為：只要領合乎自然律，氣之活動能分清「陰」、「陽」，動作能「放鬆」，「虛」、「實」能分明，注意力能集中，呼吸配合得宜，正所謂：「拿住丹田鍊內功，哼哈二氣妙無窮，動分靜合屈伸就，緩應急隨理貫通。」也就無所謂什麼派別了。

「有恆為成功之本」練習太極拳也不能例外，我們知道了太極拳的練習原則，和練習太極拳的好處之後，立下決心，培養興趣，有信心，有毅力，有恆心去深入其境，必可得到預期的效果，半途而廢，或一曝十寒，則無成功的可能。

我多年前曾請教過鄭曼青、王建今老師，正式練拳則於民國六十一年（一九七二年）十月六日起開始拜王延年、徐憶中先生為師，在圓山練習太極拳，每晨風雨

無阻的參加練習從未間斷，茲將練習太極拳之前，與練習之後的健康情形作一比較，期能鼓勵有志朋友加強信心，不斷練習，而達健身強國的目的。

以我個人練習太極拳前後的健康情形比較起來，練習太極拳確能使身體健康。

初練時，固要改變生活習慣，不太自

陳運通練習太極拳前後健康情形比較

項目	較民國六十一年前健康情形	較民國八十九年之健康情形
肝臟	曾患肝硬化，開刀無效，醫生謂無藥可治療。	肝硬化不藥而癒，醫生謂「奇蹟」「奇蹟」。
頭髮	頭髮已白，約十分之三·五。	頭髮白的轉黑，僅存白髮十分之一。
飯量	每餐約一碗。	每餐一碗，早晨運動後，胃口特佳，但不敢過量，僅吃七分飽（有時怕內人知道，偷吃零食，宜改之）。
睡眠	偶有失眠現象，晚睡晚起，中午睡午覺，仍覺睡眠不足。	無失眠現象，早睡早起，一着席，五分鐘內可安睡，仍有午睡習慣。
性慾	有早洩現象。	無早洩現象，精神極佳（但對性方面，必須加以節制）。
嗓子	原已響亮。	嗓子更響亮，數百人聽余講演，無需擴音器，有「大聲公」之稱。
氣喘	有氣喘毛病。	完全不藥自癒。
糖尿病	未檢查病況不明。	經檢查有遺傳性糖尿病，於食物、運動、藥物控制得宜。

然，但經過數月的耐心勤練之後，反而覺得一天不早起練習，似乎整日不安，也似乎有何重大事件未了似的。

等到拳架基礎打好，進而練習太極拳，如散手、推手、太極刀、劍，愈來愈興趣愈濃，不但加強自衛力量，預防多種疾病發生，且能心平氣和，修身養性矣。

撥手運動隨時可做

目前流行於東南亞各國的「撥手運動」

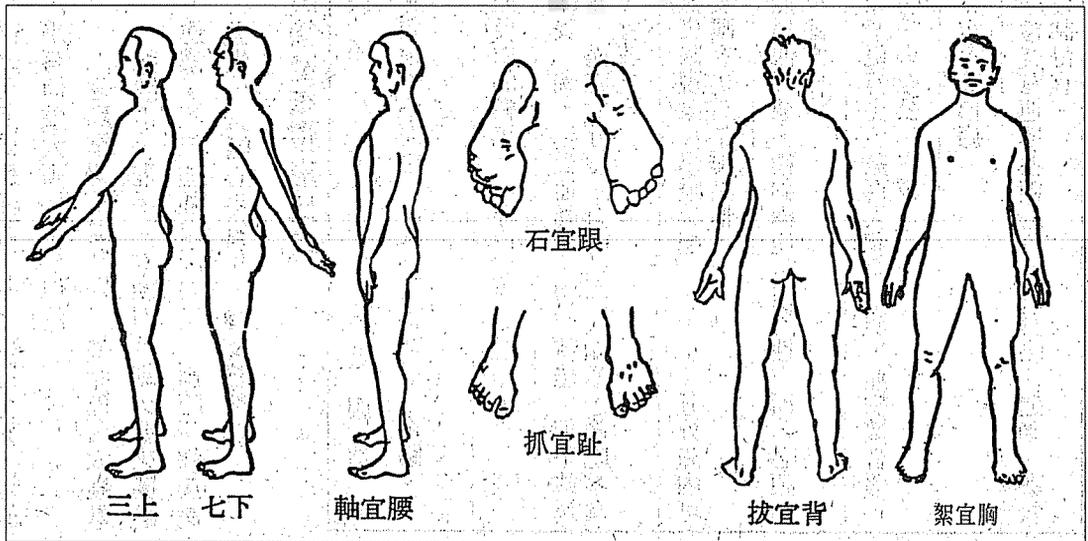
「又稱「甩手運動」，為達摩祖師所傳，也可說是易筋經內的橫膈膜運動，任何場地，均可練習，簡而易做，如有耐性、有恆心，兩週內即見奇效，茲附圖解並詳加說明如下：上虛下實，（上身三分，下身七分）橫膈膜以上保持虛、寬弛，從容，也就是放鬆，胸中摒除雜念，頸骨鬆弛，讓頭部像懸着一樣，口部自然，胸部放寬，胸部自然呼吸，臂肋自然下垂。

橫膈膜以下保持實，緊張地、着方、腳趾抓實，腳跟用力釘牢地上，大小腿保持緊張，脊椎保持正直。撥手時要注意上虛下實，即向上時虛，向下時實。

△兩腿橫跨距離與肩平。
△兩手在肩旁自然垂直，手指並攏，掌心向後。
△小腹收縮，腰直背拔，頸骨放鬆，頭口自然。
△腳趾頭力抓地上，腳跟向地緊壓，大小腿肌肉收緊，兩股夾實。
△兩眼在遠處選擇固定目標前望，摒除雜念，注意力集中於兩腿。

△撥手，起手前撥虛不用勁，高度保持自然與身體成三〇度角，趾、跟、腿用勁，注意數數。
△向後撥要實，用點力與身體成六〇度角。
△撥手次數，初時二三百次，以後每日漸增至一千次，最多至二千次。（早晚各做一回）。
△撥手至二三百次時或會放屁、打呃，兩腿酸痛，出汗及皮膚現紅，均屬正常現象。
△撥手運動可增進血氣循環，促進食慾，促進睡眠，並可治眼疾，胃病、肝病、疝氣、腎病、痔瘡、神經衰弱、高血壓、心臟病、癌病。
△動作須柔和，精神要集中。
甩手十六訣
上宜虛，下宜實，
頭宜懸，口宜脣，
胸宜緊，背宜拔，
腰宜軸，臂宜搖，
肋宜沉，腕宜重，
手宜劃，腹宜實，
跨宜鬆，肛宜提，
跟宜石，趾宜抓。

△撥手，起手前撥虛不用勁，高度保持自然與身體成三〇度角，趾、跟、腿用勁，注意數數。
△向後撥要實，用點力與身體成六〇度角。
△撥手次數，初時二三百次，以後每日漸增至一千次，最多至二千次。（早晚各做一回）。
△撥手至二三百次時或會放屁、打呃，兩腿酸痛，出汗及皮膚現紅，均屬正常現象。
△撥手運動可增進血氣循環，促進食慾，促進睡眠，並可治眼疾，胃病、肝病、疝氣、腎病、痔瘡、神經衰弱、高血壓、心臟病、癌病。
△動作須柔和，精神要集中。
甩手十六訣
上宜虛，下宜實，
頭宜懸，口宜脣，
胸宜緊，背宜拔，
腰宜軸，臂宜搖，
肋宜沉，腕宜重，
手宜劃，腹宜實，
跨宜鬆，肛宜提，
跟宜石，趾宜抓。



撥手運動的分解動作。