

《甩手操》

上世紀七十年代，我在香港公園(前稱動植物公園/兵頭花園)經常見到有人練習，約十年前(2014年)我跟以故陳耀南中醫師學習中醫時，他講解甩手操源自中醫的養生運動，它的要點。

- 1, 就算年逾90或半身不遂，沒有練功夫，沒有經常做運動，都可以練習(Part1)。
- 2, 與氣功/吳家太極無極式的基本無異:站立腳寬與肩寬同，與人體各骨骼正確排列無拗全身放鬆，精神集中，心情開朗，沉肩聚肘，舌頂上顎，中正安舒(不過無含肘拔背)。
- 3, 練習時，切記雙手動是朝七晚三，而手是放鬆垂直，多練習可舒緩(經常操作電腦mouse)的手毛病。
- 4, 因會練習其他，建議做240至300次足夠。
- 5, 與詠春拳的踭底力發拳(尺勁)略有異曲同功，也相等於每隻手發出240至300拳。
- 6, 與平甩功不同，不會因手高過肩而血沖心臟。
- 7, 有肩傷(五十肩)都可以練，因肩移動少，純屬練手肘出擊
- 8, 練習時平均呼吸。
- 9, 當練習到一段時間後，可隨心所欲，將可鍛練Part2，像我們練習鬆胯鬆膝尺勁，用意灌氣到手尖及腳底湧泉穴。
- 10, 當Part2鍛練至純熟後，可會練習Part3加上練習攻防四門手

主治：

- a) 肘部活動靈。
- b) 舒緩網球手/操電腦mouse傷手的手患。
- c) 助通手部六經葉青Part1，再加練腳部六經葉Part2，共通手，腳部共12經絡。

可以：

- d) 舒減中風機會。
- e) 助殘弱人士健體。
- f) 無論是90歲或100歲人士均可練習。