

八段錦 固腰健腎

文、攝影 / 曾秀英 示範 / 伍崇弘 臺中慈濟醫院中醫部醫師

許多人休假前忙工作或打掃，假期間盡情放鬆、飲食缺少節制，開工後，不少人體重劇增，且全身痠痛、腸胃不適、注意力無法集中。臺中慈濟醫院中醫部伍崇弘醫師建議，練習管用又簡單上手的八段錦，減輕「肌肉痠痛症候」及「收假症候群」疲累。

伍崇弘醫師指出，學習祖先的智慧，

透過肢體運動及吐納，如：導引、五禽戲、氣功等方法就能養生，而由八種動作組成的八段錦拳法，很適合各年齡層練習。

伍醫師練習八段錦多年，他表示，八段錦能改善全身氣血循環，練習時體內各臟腑會有溫熱感，四肢末梢循環也會變好。他把八段錦運用在臨床門診，有

八段錦



第 1 式 雙手托天理三焦

雙手掌面朝上，緩慢用力，由下而上，至肚臍處翻掌向上托，保持伸拉，使前胸經絡臟腑充分伸展，促使上焦心肺，中焦脾胃，下焦肝腎氣血調和，三焦通暢，可強化身體縱向柔軟度。



第 2 式 左右開弓似射鵰

緩慢拉弓姿勢，分別開展左右胸廓，亦可伸展手部經絡，促進肺經、大腸經、心經、心包經、小腸經及三焦經的經氣循行，可強化身體橫向柔軟度。



第 3 式 調理脾胃須單舉

兩手掌面一上一下來回伸拉，對脾胃肝膽之消化系統達到按摩作用，刺激腹部及胸膈相關經絡，可強化身體斜向柔軟度。



第 4 式 五勞七傷往後瞧

頭旋轉至後方，軀幹微跟著轉動，並配合雙上肢外旋及掌面下按，可伸展胸腔及腹腔內臟腑，透過頭往後瞧的動作，可促進脊椎及督脈氣血循環。

多位長期失眠、腸胃功能障礙及筋骨痠痛的病人，透過中藥及針灸，回家後配合每天練習八段錦，病症都得到相當滿意的改善。一位年長的黃伯伯，長期入睡困難已二十多年，經中醫門診治療，並配合回家勤練八段錦，不到一個月，已經在上床後沒多久即可入睡，大大提升睡眠品質。

八段錦每種動作稱一「段」，每種動作都要反覆多次，舒緩的動作適合不同年齡的人鍛鍊。以站式八段錦第一式「雙手托天理三焦」為起始，從

上到下依次調理心肺、脾胃、肝膽、腎和泌尿生殖系統；最後以「背後七顛百病消」為結尾，充分體現天人合一思想。前三式可強化身體縱向、橫向、斜向柔軟度，接下來的五式依序可促進脊椎及督脈氣血循環，達到充分活動脊椎及各關節、固腰健腎、疏肝強心，還有全身臟腑、經絡按摩的效果。

每式練習要不急不徐，上下肢自然放鬆協調，動作柔和，輕鬆自在，以「自然」連貫整套過程。



第 5 式 搖頭擺尾去心火

下蹲，臀部後翹，軀幹前引，以尾骨為圓心，軀幹盡量前伸畫一大圓，可充分活動脊椎及各關節的效果。



第 6 式 兩手攀足固腎腰

軀幹前彎，雙手攀於雙足踝內側，順著小腿、大腿內側上滑，至鼠蹊部處向外、向上循至腰椎命門處（肚臍正後方相對處），可活動脊椎及腎經、膀胱經，達到固腰健腎的效果。



第 7 式 攥拳怒目增氣力

雙手握拳至於腰際，拳面朝上，雙眼張大目視前方，拳面用力往前揮出，過程中拳面由上翻至下，口中發出「喝」的聲音，膽系於目，怒目可刺激肝膽所管之神經系統，揮拳可刺激手部經絡，達到疏肝強心的效果。



第 8 式 背後七顛百病消

背後七顛百病消：全身放鬆，抬起腳跟，整個身體藉由重力往下沉，腳跟著地，藉由雙足跟頓地所產生的震動，達到對全身臟腑、經絡按摩的效果。