

八段錦 自癒療法

流傳八百年的中國養生功法

—養生推薦—

台北市中醫師公會理事長

陳潮宗

中華民國中醫癌症醫學會理事長

鄭歲宗

中華民國中醫肝病醫學會理事長

黃碧松

八招經典的健身功法
十分鐘見效的養生運動

簡單易學、不限場地，隨時為自己打造黃金免疫力！

源自北宋開始流傳的八段錦健身運動，歷經近千年仍經久不衰。

其每一個動作都有明顯的健身目的，每一個動作也都是針對某一臟腑、經絡或疾病設計而成。可單式練習，也可全套練習或選段練習。

在輕鬆簡單的活動四肢筋骨和關節動作中，就能調理臟腑、疏通經絡、強身健體、延年益壽。



中國民國中醫抗衰老醫學會理事長、王剏鏘醫師診所院長 王剏鏘

八段錦自修秘法

中國人民衛生出版社



八段錦自修秘法

八段錦自修秘法

國家圖書館出版品預行編目資料

八段錦自癒療法：流傳八百年的中國養生功法 /

王剴鏘 著 台北縣中和市：台灣廣廈，2010.1

面：公分

ISBN 978-986-130-160-0 (平裝)

1.氣功 2.養生

413.94

99000465



台灣廣廈出版集團

Taiwan Mansion Books Group

八段錦自癒療法：流傳八百年的中國養生功法

作者Writer 王剴鏘

出版者Publishing Company 台灣廣廈有聲圖書有限公司

Taiwan Mansion Books Group

登記證 局版台業字第6110號

發行人 / 社長 Publisher / Director 江媛珍 Jasmine Chiang

總編輯 Editor-in-Chief 郭香君 Sylvia Kuo

主編 Managing Editor 張秀環 Katy Chang

美術主編 Art Editor 張晴涵 Sammy Chang

文字協力 汪春沂

插畫 黎宇珠

行政會計 吳鳳茹

發行管理 吳俞賢、李瑞翔

郵撥戶名 台灣廣廈有聲圖書有限公司

(郵撥4本內外加50元郵資，5本以上外加100元)

劃撥帳號 18788328

代理印務及圖書總經銷 知遠文化事業有限公司

訂書專線 (02) 2664-8800

傳真專線 (02) 2664-0490

網址 www.booknews.com.tw

www.booknews.com.tw 博·訊·書·網

排版製版／印刷／裝訂 菩薩蠻／紘億、皇甫／秉成

出版日期／2010年02月 定價／280 元

版權所有·翻印必究

八段錦 自癒療法

流傳八百年的中國養生功法



養生不用花大錢

現代人對於養生之道都非常重視，但大多數人都較注重藥物及食療法，而且往往認為要花大錢、花時間才有效果。其實只要建立正確的養生觀念，利用簡單的保健運動就可以達到強身健體的目的，而且人人隨時皆可為之。

像是功能全面的八段錦就是最好的養生運動之一。它的動作優美而柔順，對人體陰陽氣血、經絡臟腑都有良好的影響，並能活化細胞強化器官組織，進而使身心平衡，還能對慢性疾病及難治病產生預防保健的功效，是獨到的中醫養生功法。

多年來王醫師對於推廣八段錦不遺餘力，身為台北市中醫師公會理事長，本人樂見有更多人能透過本書的介紹，進一步認識這項由前人流傳下來的保健養生功法。

台北市中醫師公會理事長 台北市中醫師公會理事長

陳潮宗

在生活中實踐健康之道

我長年學習中醫，養生之道也非常中式，就是早睡早起、持齋茹素，再加上適量運動。對很多人而言，這種維持健康的方式可能很平常，但要將它們充分在生活中，且數十年來從不間斷，是需要耐心與毅力的。而且，因為實行之後真的感受到對身體有益，所以便會持之以恆。除了自我養生之外，我也以中醫的方式照顧家人的健康。

我常做的運動之一，就是八段錦。八段錦具有防病治病的效果，而且身心兼顧、簡便易學、老少咸宜。我在操練八段錦時，會藉由運動將心頭的意念暫時放下，如果是在戶外就看看大自然的風景，呼吸新鮮的空氣，如此有助於身心放鬆，減少焦慮。

身為長期勤練八段錦的見證者，我很樂意推薦這本由王醫師所寫的《八段錦自癒療法》一書。誠如書名所揭示的，這套流傳八百多年的養生功法，能開啟身體的自癒力。願大家都能從本書中體會到前人流傳下來的養生智慧，重拾身體的活力與生機。

每天十分鐘管理健康

我們常說「養生之道」，所謂養「生」，其實就是要從注意日常生活做起。現代人多半久坐且欠缺運動，又因飲食無度，身體往往有提早衰老的傾向。我常告訴我的病人，想要避免疾病上身，就要從平常開始注意健康。你如何對待自己的身體，身體就會如何反饋給你。如果平常在生活習慣與態度上出了問題，當然就會生病。

注重合宜的飲食與養成運動的習慣，是維持健康的鐵則。在運動方面，除了散步、慢跑之外，我特別推薦可以練習八段錦。八段錦能舒筋活血，調理氣血，促進人體新陳代謝，對強健體魄、提升工作效率、延緩老化過程非常有幫助。而且動作簡單，易學易做，只要每天花十分鐘，就能達到運動的效果。

雖然是醫生，但王醫師行醫的最終目標，是希望大家都能不生病。王醫師對於八段錦的推盡心盡力，經常南北奔波，只為讓更多人的健康受益。如今更出書將之文字與圖像化，其用心令人感動。相信各位讀者照著書上的清楚解說，有恆心地持續練習，定能體會到養生其實是件非常簡單的事。

最佳的養生運動

我在多年前因為機緣巧合，在台北的228公園看到一位老人家在練習八段錦，動作雖然簡單，卻非常具有運動與健身的效果。在深入接觸後，便深深著迷於這項中國古老的健身功法。由於我對於中、西醫領域都有所專研，深知八段錦雖然是中國的養生運動，但從現代醫學的角度看來，也都有相對應的論點能加以解釋說明。從中醫觀點看來，它具有疏通血脈、健脾、益肺與去心火的效果。就現代醫學的角度而言，則具有防病、抗老與調整免疫力的功效。

現在的人們吃得多，動得少，健康當然會出現警訊。又因為凡事都希望速成又有效，因此我認為八段錦就是最適合忙碌的現代人的運動。它簡單、易學、不用花錢，也沒有時間、地點與年齡的限制，隨時隨地皆可鍛鍊。

我利用診療醫病的閒暇時間，致力於推廣八段錦已有多年。不但讓更多人認識這項歷史悠久、功效卓越的養生功，更使數萬人的健康受益，不藥而癒者不計其數。

希望透過本書對八段錦的詳細介紹，也能讓各位讀者接觸、認識，並進而將這套養生功法落實到日常生活中，相信對自己的健康與養生一定有很大的助益。

第1章

認識八段錦。

14 · 從祛病益身看八段錦

- 02 · 【推薦序一】養生不用花大錢
陳潮宗
- 03 · 【推薦序二】在生活中實踐健康之道
黃碧松
- 04 · 【推薦序三】每天十分鐘管理健康
鄭歲宗
- 05 · 【作者序】最佳的養生運動
王剡鏘
- 10 · 本書使用說明
- 12 · 王醫生對初學八段錦者的叮嚀

第2章

八段錦的作用。

18 · 從臟腑經絡看八段錦的功用

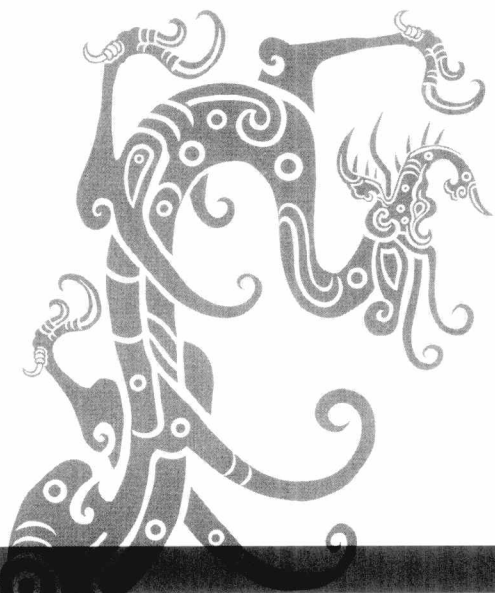
第3章

開始學習八段錦。

- 35 · 從現代醫學看八段錦的健身作用
- 40 · 以組合功法療癒疾病

站式八段錦

- 46 · 暖身運動
- 50 · 預備式
- 52 · 第一式：雙手托天理三焦
- 56 · 第二式：左右開弓似射鵬
- 60 · 第三式：調理脾胃需單舉
- 64 · 第四式：五勞七傷往後瞧
- 68 · 第五式：搖頭擺尾去心火





第4章

穴道按摩操。

113 · 第一式：敲百會

108 · 頭部、眼部、耳部、鼻部、胸部及腹部、腰部、腿部與腳部、
睪丸部

內八段錦

88 · 第一式、第八式

椅式八段錦

82 · 第八式：雙手攀足固腎腰

76 · 第七式：攢拳怒目增氣力

72 · 第六式：背後七顛百病消

- 114 · 第二式：按風池
- 115 · 第三式：敲肩井
- 116 · 第四式：敲曲池
- 117 · 第五式：按合谷
- 118 · 第六式：拍關元
- 119 · 第七式：敲腎俞
- 120 · 第八式：敲風市
- 121 · 第九式：敲足三里
- 122 · 第十式：敲三陰交
- 123 · 第十一式：按湧泉

【附錄一】八段錦學習見證分享

- 124 · 透過八段錦凝聚社區意識
- 125 · 徹底根治退化性關節炎及其他病痛
- 126 · 在不知不覺中重拾健康
- 127 · 運動加恆心，就是最好的良藥



本書閱讀說明

招式名稱

每段錦的功能和要領都濃縮成七個字，作為該段錦之名稱，簡單易記。

所需時間與次數

原則上八段錦每一式動作做8趟(左右邊各做1次為1趟)，此處所列为做完8趟動作所需的時間。但剛入門時可先只做2趟，較熟練後再增加為4趟、6趟，最後至8趟，如此循序漸進地操練。

名詞解釋

由於八段錦源自於宋朝，有些招式用字為古代用法，在此將之用現代白話的文字做進一步解釋。

功效

八段錦的每一個動作都有明確的健身目的，也都可有益於某一臟腑，或防治某一臟腑、經絡的疾病。

第一式

雙手托天理三焦

動作次數
8次
時間
約2分鐘

【名稱解釋】

三焦，三焦即上焦、中焦、下焦，是中醫指人體部位的名稱，位於胸腹之間，屬於六腑之一。胸膈以上為上焦，主要包括心肺等胸腔器官；中焦位於胸膈與臍之間，包括脾、胃等上腹器官；下焦為肚臍以下，包括肝、腎等下腹器官。

三焦與代謝及尿的系統相關如肌肉、神經、泌尿、消化、血管外週循環、神經荷爾蒙代謝系統有關。

百會穴：位於頭頂正中央，即左右兩耳至頭頂正中的線，與眉間中心往上直線的交會點。

百者，眾多；會者，交會，是指頭為諸陽經陽氣的交會之處，手足三陽與足厥陰肝經都在此交會聚集。

【功效】

改善循環，促進新陳代謝。

這一式由動作上看，主要是四肢和軀幹的伸展運動，但實際上同時牽動包括內臟器官的內外全身性運動。

手托天使雙手血流能透過重力和扭轉的壓力，雙腳腳底則使大小腿的肌肉收縮，這兩個動作可促使上下肢血液回到心臟的血液循環。

再配合呼吸吐氣的動作，能吸進更多新鮮空氣，使身體有更多氧氣，同時加強心血循環，尤其是腦部的血液循環，並將動脈血液運送到全身肌肉和各器官，以解除疲勞，降低脊柱附近內臟神經的壓迫，促進臟腑的新陳代謝。

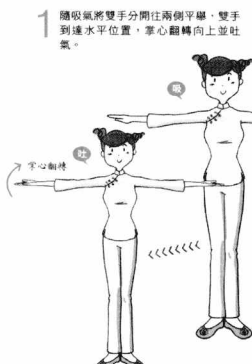
插圖動作



直立練丹田

動作解釋

雙手側平舉，可運動到肋間及上背這些平常不易活動到的肌肉，且肩腋兩端的肩、與大椎穴連成一條水平線，能達到開胸潤肺強筋壯骨、活絡舒筋的功效，操作時更要有肩膊起來自由自在的感覺。



1 隨吸氣將雙手分開往兩側平舉，雙手到達水平位置，掌心翻轉向上並吐氣。



2 收肘兩臂屈伸上舉時吸氣，雙手手掌準備交會於頭頂百會穴正上方約3公分處。



動作解釋
掌心翻轉向上，當掌心翻轉向上，也就是「雙手托天」的時候，雙手手掌拉轉加上重力回流的關係，能改善手部的末梢循環，並使脊柱得以伸展，讓雙腳腳底以及脊柱附近的內臟神經壓迫可以得到改善。



3 將手掌交叉於頭頂百會穴正上方，將交叉的雙手翻轉朝天同時吐氣。
頭部是我們人體的中樞指揮中心，其中頭頂的百會穴最重要，這是全身為氣的匯流點，將手掌置於百會穴上方，能將手心的熱能傳送至百會穴，而使影響到達於全身。

動作圖解

每一式的動作都有清楚的插畫示範，包括呼吸方式、動作訣竅等，也都有詳細的說明。

前言

先以一小段文字簡單概述該式動作之重點、功效等。

以意導氣法

以意導氣的方法是用意念冥想氣在體內運行流動，用意念帶著氣行走體內。

變化動作

當肢體或關節等有某些病痛，而無法確實做動作時，千萬不要勉強自己，以免受傷，而可改採此處建議替代方式操練。

可改善之症狀

八段錦適用於各種慢性病患者的治療與康復，每一式也因動作而異，對不同的疾病產生療效的效果。

操作不適時反應之病症

操練時如果有產生一些身體的不適，要注意潛在疾病的可能性。以上這些現象，如果在練功2至3週後沒有改善，就要找相關的醫師接受治療。

內。

復的意念多運行久一些，如此通而後，用意念帶著氣行走體內。

【以意導氣法】
意念開始時先將氣及意念聚於臍下，開始時正中央的丹田處然後上行到兩乳之間中穴的位置，再往兩旁橫走出腋窩處上臂及前臂內側中央到途中指指尖，再由無名指外側向上行至手及臂外側的中央到肩部，再到連頸背交接突骨下的大椎穴。

◆有五十肩等肩膀疼痛的人，舉手的高度以盡量能做到的程度就好，對於頸椎不適或有平衡障礙的人，可以不必做扭頭的動作。

動作可以不做。

◆如果兩腳膝蓋功能不良，直立困難，可將兩腳打開至與肩同寬來操作。

【「變化動作」】
◆如果兩腳膝蓋功能不良，直立困難，可將兩腳打開至與肩同寬來操作。

◆「做此動作可改善之病症」
下肢靜脈曲張、下肢水腫、骨柱側彎、腰背痛、五十肩、肩周炎、手肘關節炎、浮腫、四肢麻木、冰冷等。

◆「操作時不適所反應之病症」
◆拍頸時的頸部疼痛可能是有腦血管循環障礙、頸部及脊椎動脈狹窄、內耳循環障礙等。

◆拍手肘引發的疼痛可能同週切帶炎的問題。

◆腳跟離地跟腱作痛，可能是跟腱發炎了。

中醫觀點

雙手反掌上托與腳趾用力，可引三焦經之氣。人體三焦主管疏布元氣和流行水液，總領五臟六腑。若三焦通，則全身內外左右上下皆通。

所謂「理三焦」，是透過這節運動，調理並強健身體各內臟器官，尤其是肺臟及心血管循環和代謝。此外，還能拉伸腰背，提拉胸腹，可以使全身上下的氣機流通，水液分散，使全身都得到元氣和津液的滋養。

此外，藉由拉長身體上肢各關節周圍的肌肉韌帶及關節軟組織，能對提高關節的靈活性，預防關節疾病，對頸椎病具有有良好的作用。

平時，人們的雙手總是處於半握拳或握拳狀態，由於雙手交叉上托，使手的肌肉、骨節、韌帶等亦能得到調理。

西醫觀點

三焦與現代醫學的血管外周循環系統、淋巴循環、筋膜與臟腑外膜等系統息息相關，是人體循環及新陳代謝的基礎器官。

雙手托天，上舉吸氣時，胸腔位置提高，增大胸肌運動，加大呼吸深度，減少內臟對心肺的擠壓，有利於靜脈血回流心臟，使肺的機能充分發揮，大腸清，解除疲勞。此外，還可讓脊柱延展，使彎腰駝背以及脊柱附近的內臟神經的壓迫能夠改善。

腳跟離地，大小腿的收縮可以使下肢的循環得以改善，促進下肢的靜脈回流。

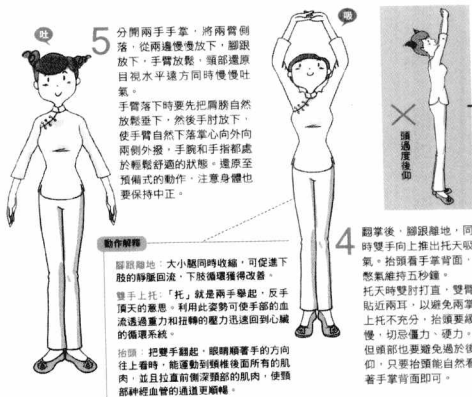
醫師這樣說

醫師這樣說

中國的養生功法八段錦，從現代醫學的角度看來，也都有相對應的論點能加以解釋說明。由具有中、西醫執照的王醫師，從東、西方醫學觀點剖析八段錦的功效。

錯誤動作提示

容易犯錯的動作，提醒讀者注意。



王醫生對初學八段錦者的叮嚀

集中意志，放鬆意念及全身肌肉

許多人在剛開始練習八段錦時，會覺得肢體僵硬無法放鬆，這是因為意念無法放鬆四肢與軀幹的緣故，此時一定要學習用意念感受自己的氣與肌肉的張度。

要練習運用意念，可以集中意念於身體某個特定部位；或者使意念隨氣動行，即所謂「以意導氣」。再透過透過注意呼吸，以及全神貫注於身體某一部位或對「氣」的感受，達到排除一切雜念，使身體與心靈處於一種輕鬆、寧靜的狀態，做起動作來自然能輕鬆卻帶勁。

有脊椎或關節相關疾病者，操練時要循序漸進

由於八段錦主要運動到的是脊椎、關節等部位，對於頸部或背部後仰、下蹲等動作可能會感覺困難，此時千萬不要勉強自己做到動作確實，而要量力而為，循序漸進。操練的次數可以從二

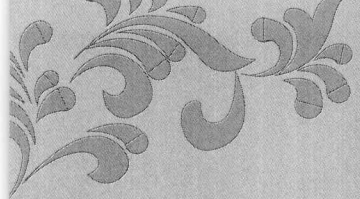
次開始，逐步增加至四次、六次直到八次。

動作正確後，也要學習正確的呼吸法

練習八段錦時，呼吸也是重要的步驟之一。建議要練習呼吸時，可以先學「吐」，再學「吸」，也就是先學如何把氣全部吐乾淨，當氣盡之時，自然就會需要吸氣。藉由這樣的方式，就可以學到正確的呼吸法。

至於吐氣與吸氣時間的長短也是需要循序漸進的練習，剛開始先依自己能力，能將時間拉多長就多長，不必勉強，然後再慢慢增加時間的長度。

當然在剛開始時，可以不要急著將動作與呼吸一併配合操練，先將所有動作練習到位後，再加入呼吸方式即可。通常光練動作，大約兩個禮拜的時間即可有一定的架勢；之後再搭配呼吸法，操練一個月至一個半月，且每天持之以恆，就可明顯感受到練功的效益。

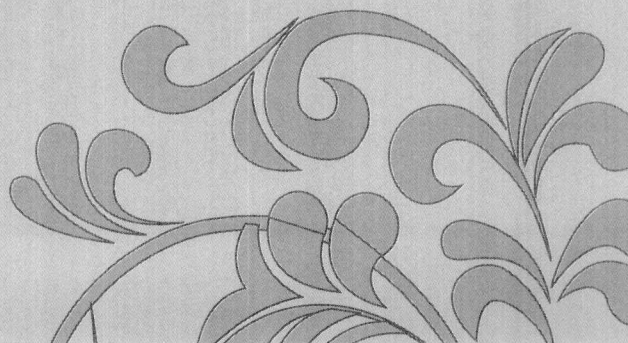


第

1

章

認識八段錦



八段錦對祛病益身的奇效

在中國傳統的養生觀念裡，人和自然界的關係是很重要的。不論是透過醫療、食療、宗教或運動，講求的都是順其自然，協調氣血，陰陽平衡，進而防治病邪入侵。

在傳統運動中，有一種名為「八段錦」的養生功法，傳說是在宋代所創編的健身運動法。經過八百多年的時間變遷，仍然流傳至今，可見其功效卓越，為後人所稱頌。

民間盛傳的運動療法

八段錦是由八節不同的動作，組成具有保健、治病、康復等功用的健身術，故名「八段」。每一段動作都有明確的健身目的，可以使我們永保青春活力，還能延年益壽。又因為這種健身功姿勢柔美，有如展示一幅絢麗多彩的錦緞，故稱為「錦」。

八段錦是導引養生功的一種。所謂「導」

是把呼吸疏導成細、勻、深、長的腹式呼吸；「引」是運動身體。因此「導引」就是利用呼吸的方式，使體內氣息和順，再配合身體動作力量做俯仰伸屈的運動，進而使四肢結實柔韌。

導引術源自於遠古時代，在古代養生學的基礎上，結合醫學、心理學、哲學、武術等傳統文化而來。隨著時代的演進，再經醫療、氣功界進行歸納與改進，創造出各式各樣不同的導引術式，八段錦就是其中最出色的代表。

八段錦導氣引體、調暢氣血的原理，是透過對外在肢體的屈伸俯仰和內部氣機的昇降開合，進而能舒展筋骨，疏通經絡；再與呼吸相配合，則可行氣活血，斡旋氣機。因此經常練習八段錦，可以產生防病治病的作用。

操練時應注意要領

練習整套八段錦，時間約十五至二十分鐘，