

養生防疫新生活「醫學八段錦」養生功法介紹

什麼是「醫學八段錦」

「八段錦」是華人文化熟悉的養生運動，但有很多種不同年代與門派的版本。透過中醫，我們將歷代推廣流行的「八段錦」每一式所對應身體臟腑與經絡的作用，將動作重新調整，並以一般民眾，包括年長與慢性病患，乃至小學生均可簡易、安全、有效的操作為目標。



「醫學八段錦」共有八種功法，分別是：兩手托天理三焦、左右開弓似射鵰、調理脾胃單臂舉、五勞七傷往後瞧、搖頭擺尾去心火、兩手攀足固腎腰、怒目攢拳增氣力、背後七顛百病消！這八種功法各有其獨特的保健功效，動作要點也不同。

根據 106 年、107 年衛生福利部「中醫預防醫學健康管理模式發展評估計劃」，已經科學研究證實「醫學八段錦」可以改善「中醫體質」、「日間功能」、「調整血壓」、與「反應、動態平衡、敏捷度」等。參與者在練習過程中的體會是，整個身體較不會僵硬疼痛、可以在緊張的狀況下協助穩定身心狀態和血壓、之前曾經受傷的地方感覺被修復、.....。

有助於「防疫」的醫學八段錦

在這八種功法之中，有助於「防疫」的功法，可以「第一式 兩手托天理三焦」、「第四式 五勞七傷往後瞧」這兩式為代表。

一、【第一式 兩手托天理三焦】

✚ 動作功效：調理三焦（骨盆腔、腹腔與胸腔）血液循環，改善肺活量，強化呼吸道防禦功能，進而預防呼吸道感染而有防疫功效。

✚ 動作順序：

1. 掌心向下，虎口相對，置於小腹前；目視兩掌；翻掌，掌心朝上。
2. 手肘彎曲，緩慢地上升至胸前的高度，手掌再輕鬆地向內、下、外翻掌直至掌心朝上、雙手掌與手指在同一平上，中指相接。
3. 兩臂向上托起，直到肘關節伸直，兩膝關節隨動作輕鬆地伸直。
4. 兩臂分別向身體兩側緩緩落下，呈圓弧狀向前合抱，約至肚臍的高度，兩膝關節隨動作放鬆。（2-4 動，可視個人狀態、或以十指交叉，來調整翻掌與托天的強度或範圍）
5. 重覆第 2-4 動，共練習三遍。最後一遍時，兩手於肚臍高度，翻掌向下，虎口相對。



6. 調勻呼吸，完成本式的練習。

二、【第四式 五勞七傷往後瞧】

✚ 動作功效：抒解心情鬱悶並改善慢性疲勞與壓力，促進血液循環以增強呼吸道防護功能，進而防疫。

✚ 動作順序：

1. 掌心向下，虎口相對，置於小腹前；翻掌，兩臂充分外旋，掌心向身體外側面；同時，頭向右後方轉，目視右後方；兩膝關節隨動作緩緩伸直。
2. 兩膝關節放鬆，兩臂內收於大腿外側，掌心向後，同時，頭部回正，目視前方。
3. 同 1-2 動，唯左右相反；本式先右後左為一遍，共練習三遍。
4. 翻掌，掌心朝前，雙臂呈圓弧狀，合抱於腹前；翻掌，掌心向下，虎口相對，下落於小腹前。
5. 調勻呼吸，完成本式的練習。



練習時的注意事項

除了上述二式，其它六式也有強身保健的功效，可以天天練習。練習的時候，有一些重點要注意：持之以恆，心情輕鬆、開心地練習；身體放鬆、心裡安靜、動作和緩自然；動作不需要太勉強；無法持續站立者，可以坐式練習；練習過程採用和緩的腹式呼吸，不要刻意、用力、勉強呼吸。

補充資料

1. 排毒式（又名：舉平手）：改善過敏性鼻炎、氣喘、預防感冒、防疫。
2. 調氣和神法：改善「中醫體質」、「睡眠品質」、「調整血壓」，做為日常保養運動。
3. 上壽導引法：調整自律神經、幫助睡眠、改善更年期不適。
4. 以上功法均可在**台灣養生保健學會的官網上**找到喔！
5. 聯絡窗口：台灣養生保健學會 society.tshp@gmail.com；台中全德中醫診所 04-23106675；全德中醫診所 02-23682482。

排毒式	調氣和神法	上壽導引法	台灣養生保健學會功法教學官網
			