

八段錦的康復效應與應用

王慧斌

一、概述

八段錦作為一種傳統導引術，起源于南朝梁代，形成于宋代，發展於明清。此功法將形體活動與呼吸結合，因其簡單易學和廣泛的康復效應而練習者眾多。發展歷史中有坐、立之分，南文北武等之別。立八段錦的內容初見于南宋曾慥《道樞·眾妙篇》：仰掌上舉以治三焦者也；左肝右肺如射雕焉；東西獨托，所以安其脾胃矣；返複而顧，所以理其傷勞矣；大小朝天，所以通其五臟矣；咽津補氣，左右挑其手；擺鱗之尾，所以祛心之疾矣；左右手以攀其足，所以治其腰矣。清末《新出保身圖說》首次以八段錦命名，對完整的動作繪製圖像，

並有歌訣為：兩手托天理三焦；左右開弓似射雕；調理脾胃須單舉；五勞七傷往後瞧；搖頭擺尾去心火；背後七顛百病消；攢拳怒目增氣力；兩手攀足固腎腰。此歌訣沿用至今。心肺功能較差者可以採用坐式八段錦，但口訣與練習方法有所不同。本文討論的以立式為主。

二、八段錦的康復效應探討

（一）兩手托天理三焦

動作以四肢和軀幹的伸展運動為主，但實際上通過四肢、軀幹的全身性運動，配合深呼吸，有助於三焦氣機運行，對內臟也有按摩調整作用，在疏通經脈氣血的同時，也調養了臟腑。

（二）左右開弓似射雕

通過頸部旋轉配合擴胸伸臂的動作，對胸肋和肩臂進行牽伸，對形體姿勢的糾正有幫助。現代人坐位時間長，加上電子產品使用過多容易造成肩胛骨過多前伸的圓肩姿勢，這個動作在糾正錯誤姿勢的同時，可以改善頸肩和胸椎的靈活性，同時也促進了血液迴圈。對上中焦的牽伸尤其對心肺有節律性的按摩作用，也有助於增強心肺功能。

（三）調理脾胃臂單舉

通過兩手交替上舉下按，不僅促進對軀幹長軸的牽伸，同時使兩側肌肉和中焦肝膽脾胃等臟器受到不同方向的牽拉，有助於改善脾升胃降的協調性，促進胃腸蠕動，增強消化功能。形體動作熟練

後亦可配合呼吸，上舉吸氣，下落呼氣。呼吸訓練可以幫助改善膈肌功能，對現代人久坐且缺乏運動者表現胸式呼吸為主的模式有一定意義，可以增加吸氣的深度，膈肌的有效下降和上提對胸腹腔臟器的推進也有幫助。

（四）五勞七傷往後瞧

陶弘景在其《養性延命錄》中轉述《明醫論》（著者、內容不詳）的論述：“五勞者：一曰志勞，二曰思勞，三曰心勞，四曰憂勞，五曰疲勞。五勞則生六極：一曰氣極，二曰血極，三曰筋極，四曰骨極，五曰精極，六曰髓極。六極即為七傷”（錢超塵編；【南北朝】陶弘景，【元】丘處機著：《養性延命錄·攝生消息論》，北京：中華書局，2011，第95頁）。中醫根據五行理論，五志

與五臟的對應關係為心志為喜，肝志為怒，脾志為思，肺志為憂，腎志為恐。過度的情緒變化會造成對五臟的傷害，導致氣血失調、筋骨失養，精髓失攝等。尤其現代人思慮多，精神壓力大，電腦和手機的應用使頭容易處於過度前伸的不良姿勢，影響頭頸肩部的氣血運行。通過這個動作對腰、頭頸、眼球的運動，牽伸了頸肩部肌肉，也緩解了眼睛長期盯視近處的疲勞，同時練習中如果能在配合呼吸，調整情緒，提醒自己回歸本心，不僅有助於改善頭頸部的血液迴圈，也能緩解精神壓力及中樞神經系統的緊張與疲勞，對身心的調整均有意義。

（五）搖頭擺尾去心火

現代人較急功近利，容易焦慮，出現心火的表現，即煩躁不安、精神緊張、失眠等交感神經過

度興奮的症狀，加上喜食辛辣刺激之物，容易引發口舌瘡瘍，加重心火上炎的表現。通過此動作中俯身旋轉的運動，配合緩慢深長的呼吸，尤其是延長呼氣時間，可以引氣血下行，心火下降，降低交感神經的興奮性，使全身放鬆。另外，馬步姿勢有利於訓練腰腹部幫助穩定的核心肌群。頸部和軀幹的旋轉則有助於延展相應的肌肉和韌帶，改善上半身的靈活性。

（六）兩手攀足固腎腰

腰部不僅是全身活動的關鍵部位，也是“腎之府”，通過腰部前俯後仰的節律性運動，不僅改善腰椎的靈活性，也有助於疏通背部包括督脈和膀胱經的氣血，對陽氣的舒展，膀胱經上分佈的臟腑背俞穴和內臟的活動也有調整作用。現代人久坐少

動容易使下肢後側的肌肉變緊，此活動有助於對這些肌肉的牽伸。呼吸的配合同樣有助於鍛煉腰腹部核心肌群。但對於年老體弱或高血壓、動脈硬化者，俯身時注意頭部不宜位置過低。

（七）攢拳怒目增氣力

馬步姿勢的作用與上述相同，有助於腰腹部的穩定性。另外，此動作強調握拳伸出同時瞪眼張目，同時配合軀幹旋轉，舒胸直頸及擰腰動作不僅增加了頭頸軀幹的靈活性，瞪眼動作通過眼肌的活動緩解視疲勞。肝開竅於目，怒目也有助於肝氣疏泄，對精神活動也有調整作用。

（八）背後七顛百病消

通過足跟節律性的提起放下，可以使脊柱和下肢的肌肉韌帶的本體感覺增強，改善足部的靈活性和姿勢控制的能力，足跟下落的震動和上提吸氣、下落呼氣的配合也有助於全身的放鬆，而吸清呼濁的呼吸訓練也有助於身心的調節。

收式動作雖然不在八式以內，但也應重視。兩臂自然下垂，雙手掌心勞宮穴對準肚臍（男性左手在內，女性右手在內），目視前方，靜養片刻後兩臂回落的姿勢有助於氣息歸元，放鬆肢體，心情平靜。

三、八段錦的現代應用

八段錦不僅作為一種形體鍛煉的方法，在其歌訣和動作要點中也體現對內臟和情志的廣泛影響。目前八段錦已被廣泛應用在心血管系統、呼吸系統、內分泌系統、風濕性、心理及婦科疾病的康復中，作為有效輔助康復的方法。例如，研究表明通過對脂代謝、血液迴圈的影響，可以作為高血壓、糖尿病、慢性阻塞性肺病患者的輔助運動療法；通過全身的活動可以改善骨骼肌肉的活動能力和靈活性；通過呼吸的配合可以改善情緒和心理狀態等。

八段錦具有“柔和緩慢，圓活連貫；鬆緊結合，動靜相兼；神與形合，氣寓其中”的特點，與其他傳統鍛煉方法如太極拳有類似的方面，即通過調身、調息、調心的協調來調整精、氣、神，促進

陰陽調和和氣血通暢。但八段錦還強調對內臟情志的作用，把形體運動、呼吸調整、臟腑調節與心理調適有機結合。如果能循序漸進，堅持鍛煉，將對身心健康將起到良好的康復效果。

