text:manyee photo:danies model:erwina@talent100 design:rex, kwong

八段錦 改善慢性疲勞綜合症

近年極為流行的健身氣功「八段錦」，原來古稱「八緞錦」，是最為人熟識的簡易氣功之一，擁有過千年歷史，近年更被醫療機構廣泛用作運動治療，認為有助強身健體、延緩老化、靈活筋骨、清醒頭腦，常用於老人科、精神科病人，最近更被香港大學行為健康教研中心證實對「慢性疲勞綜合症」有顯注療效，這種令人持續感到疲累的都市怪病，患者佔職場人口的6.8%，很多人患病而不自知，所以在工作場所練八段錦，不但可以提升工作效率，原來還可起治療作用。

▲八段錦最早記載於南宋時代，最少有一千二百年歷史，

▲八段錦中一式「左右開弓似射鵰」源遠流長。

港大的研究顯示，人們只須每日要十分鐘八段錦，持之以恆三個月，可紓緩慢性疲勞綜合症，改善失眠、便秘等都市病。即使每天僅練其中一式，重複單式動作也能見效。有接受治療者每天練習兩次，三個月後症狀明顯改善，失眠、心悸亦不知不覺地消失，腸胃轉好。港大的研究還在進行中，但其實八段錦的強身功效早為人熟悉，更是過千年前在中國出現的脊椎保健操。

老少咸宜

八段錦是過千年前中國古代的健身法，包含肌肉和關節運動，還要配合呼吸及意識，中醫概念認為有助體內陰陽平衡和促進氣血運行，亦被道家視為一種氣功，最早的記載出現於南宋的民間奇聞故事集《夷堅志》一書，書中形容為夜半起坐修練的吐納按摩運動。由於八段錦動作簡單易記，溫和緩慢，老少皆宜，只要空氣流通，細如一平方公尺的地方已可練習，八十年代初，國內將八段錦向全國推廣，所以非常深入民心。

預防百病

氣功博士袁康就醫師指「八段錦」是一種導引拉筋為主的氣功，其中對脊椎的保健療效，可說是中國古代的脊骨神經科，若能天天有規律地演練，確能預防百病。八段錦雖然動作簡單，但要得到最佳效果，姿勢和呼吸方法必須正確，他說：「每個動作伸展至盡時，必須提肛（收縮肛門）閉息（定住動作閉氣兩三秒），這是最重要的，如果缺少了這個步驟，就如同尋常的甩手操，功效大打折扣。」他又指，八段錦不需要每次做齊八個動作，可以針對個別需要、治療功效而重複做單式動作。每式動作需要重複做五、六次，然後再做下一式，但必須有恆心，不可一曝十寒。練八段錦最好在戶外，但入冬時分，早上天氣寒冷，所以出外練習前要先食點早餐，不要空肚。另外老人家亦需要特別小心一些彎腰動作，應量力而為，不要彎腰太盡，並在練功前先做點輕微彎腰的熱身運動。Ⓕ

▲很多人在辦工室練八段錦，因為所需空間極小，但必須空氣流通，最好還是在戶外進行。

◀氣功醫師袁康就博士強調，八段錦的每個動作完成前，要提肛閉息，定住動作三秒。

◀八段錦是最簡易的中國古代氣功之一，其中招式名稱典雅，令人想起金庸武俠小說中的「射雕英雄」和「七傷拳」未曾修練亦似曾相識。

健體八式八段錦

八段錦的八式功法各有功效，簡單的動作已兼顧心、肝、脾、肺、腎和三焦，唯練者須注意以氣導引的吐納功夫，初學者有需要導師指引。

第一式 雙手托天理三焦

雙手高舉托天，使勁往上頂，定住兩三秒，可拉扯上身多段肌肉，刺激三焦經，令血氣、津液運行至五臟六腑。

第二式 左右開弓似射鵰

沉腰坐馬，雙手作左右拉弓狀，伸前的手用力前推，向後曲的手同時使力後拉，左右各做八次。功能擴胸，強化肺臟功能。

第三式 調理脾胃單舉手

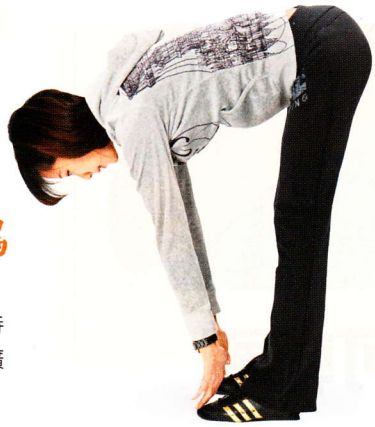
一掌托天，一掌撐地，用力拉扯腋下肌肉，左右各做多次。從而按摩腋下六吋位置的大包穴，能起疏通經絡，強壯脾胃的作用。

第四式 五勞七傷往後瞧

雙腳齊肩站立，在下盤不變下，轉頸180度往後望，帶動腰椎，左右重複各做八次。作用是讓整條脊椎得到最大的拉扯，可治脊椎傷勞。

第五式 搖頭擺尾清心火

動作猶如鰭魚擺尾，沉腰坐馬，雙手按腿俯身向下，用頭部帶動上身左右晃動，重點在前傾低頭，並讓頭部與心臟齊平，能強化心血管，但血壓高人士不應把頭搖得太低，否則易生暈眩。



第六式 兩手攀足固腎腰

站立彎腰，雙手緩緩下垂，讓指尖盡量及地，或插入小腿後側，視筋骨柔韌度而定，再緩緩立直，重點在彎腰和挺腰的動作，必須保持雙膝不能屈曲，且要事前熱身，不能勉強。能強健腰肌和固腎培元。

第七式 攢拳怒目增氣力

沉腰坐馬，使勁握拳從腰間向前打出，同時睜大眼睛向前「怒目」而視，反掌回收腰間，再轉做另一邊。因為肝「出竅於目」故以「怒目」來操練肝臟，又肝主筋肉的力氣，所以能強肝和增力氣。

第八式 背後七顛百病消

兩足與肩平，雙手自然下垂，然後指尖向外彈直，同時順勢提高腳跟，讓身體上升，定住兩三秒，然後再緩緩着地，並配合吞口水的「咽津」動作，重複練習。功能疏通背部脊椎經脈，有助紓緩頸椎退化和脊髓神經受壓。