

八段錦

駱嘉熙中醫師

八段錦

八段錦是中國古代民間流傳的一種健身方法，由八種肢體動作組成，內容包括肢體運動和氣息調理。錦是古代上等絲織品，用多種不同顏色編織而成。古人認為這套動的去病保健效果極好，且編排精練。此功法又分為八段，故稱為八段錦。



八段錦

八段錦是一種在中國古代發明、民間廣泛流傳的健身方法，由八種肢體動作組成，內容包括肢體運動和氣息調理。

錦是古代上等絲織品，用多種不同顏色編織而成。古人認為這套動的去病保健效果極好，且編排精練。此功法又分為八段，故稱為八段錦。



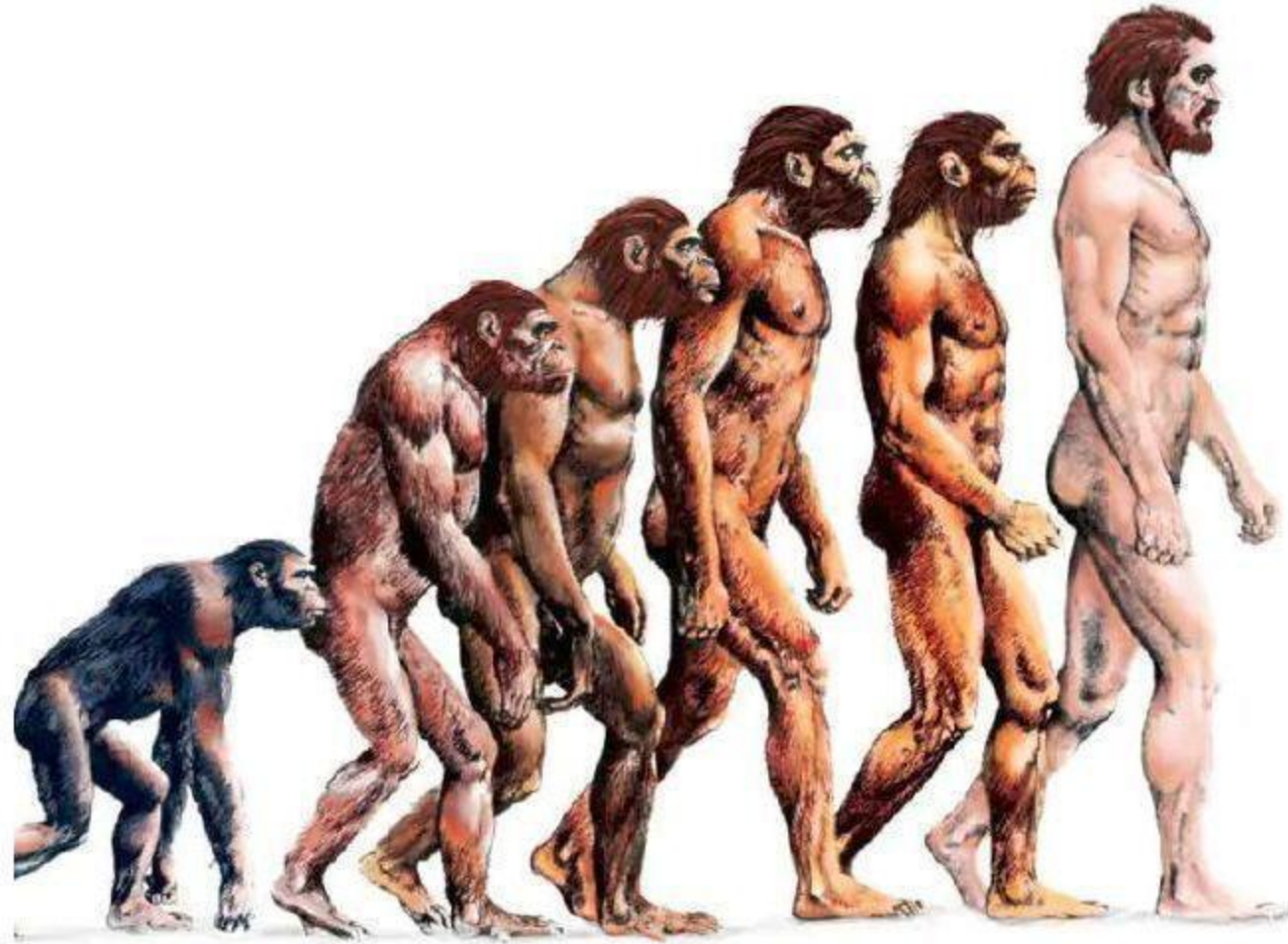
八段錦好處多

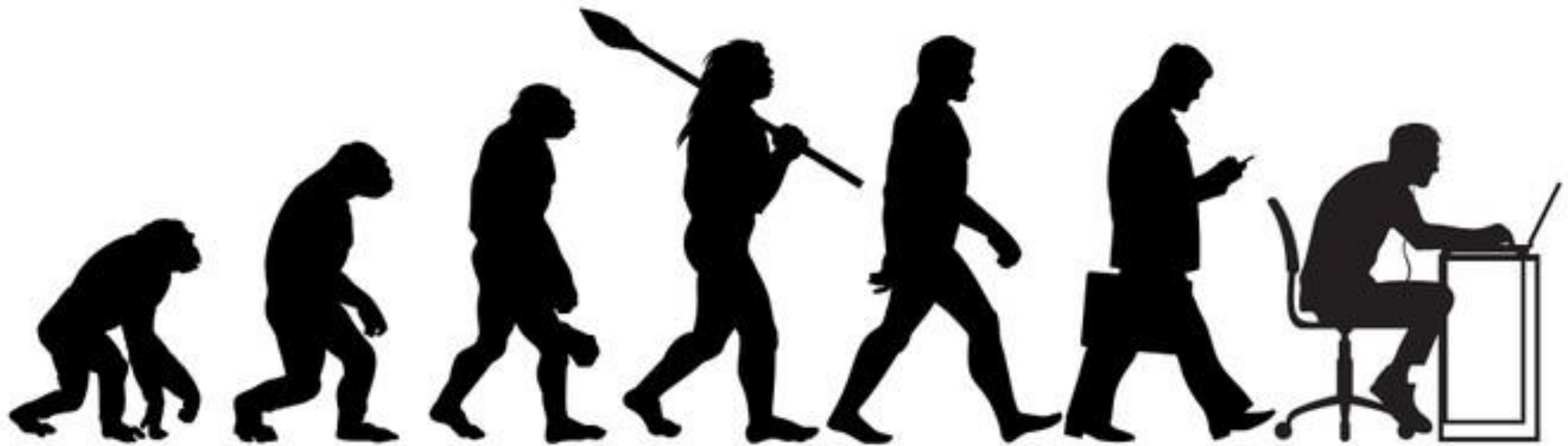
- 滋陰助陽、培元補氣、疏通經絡、活血生津
- 活動全身關節、肌肉、調節精神緊張、改善新陳代謝、增強心肺功能、促進血液循環，從而提高人體各個生理機能

Why八段錦

- 改善都市病
- 不需要任何設備
- 沒有場地要求
- 節省時間







八段錦 八式

雙手托天理三焦

左右開弓似射鵰

調理脾胃須單舉

五勞七傷向後瞧

搖頭擺尾去心火

兩手攀足固腎腰

攢拳怒目增氣力

背後七顛百病消

預備

吹氣球

雙手托天
理三焦



具有拉長脊椎、頸肩、擴胸、
調理氣血、穩定情緒等功效。
經常練習這個動作，可以促進
身體各個器官的新陳代謝，並
且舒緩脊椎和肩膀的壓力與痠
痛。

左右開弓
似射鵰



調整彎腰駝背的不良姿勢，進而強化呼吸和血液循環，消除身體疲勞，強健腿部肌肉。

調理脾胃 須單舉



本招式具有加強脾胃功能，減緩腸胃疾病不適和胃酸過多的情況，增加腸胃蠕動，排除宿便。

五勞七傷
向後瞧



這個招式可以活動頸椎筋骨與關節，緩解肩頸僵硬、落枕等症狀，

搖頭擺尾 去心火

五



搖頭擺尾去心火

本招式可去心火，防治臉部長
暗瘡、青春痘、流鼻血、情緒
暴躁的症狀。調和情緒，活動
腰部脊椎與強化腿部肌耐力。

兩手攀足 固腎腰

六



兩手攀足固腎腰

經常練習這個動作，可以強壯體魄，排除身體毒素，強化泌尿與生殖系統功能，並且舒緩腰痠背痛的不適。

攥拳怒目
增氣力



肩部肌肉自然跟著拉長、增加氣力。經常練習這個動作，可以強化筋骨，調整虛弱的體質。

背後七顛
百病消



經常練習本招式，能夠增強身體抵抗力，並且可以安定神經系統，促使經脈氣血平和。

八段錦 八式

雙手托天理三焦

左右開弓似射鵰

調理脾胃須單舉

五勞七傷向後瞧

搖頭擺尾去心火

兩手攀足固腎腰

攢拳怒目增氣力

背後七顛百病消

感謝您



駱嘉熙中醫師



萬頤中醫診所



IG: manyee_tcm