

练习八段锦 做健康美丽女性

“八段锦”这一名词始见于东晋葛洪《神仙传》：“士大夫学道者多矣，然所谓八段锦、六字气，特导引吐纳而已。”南宋晁公武在《郡斋读书志》中也提到“八段锦一卷，不提撰人，吐故纳新之诀也。”

八段锦是一种传统养生功法，以中医经络学说和导引吐纳术为基础，通过八个标准化动作调节全身气血、疏通经络，被誉为“千年养生智慧”。这些动作舒缓柔和，适合各年龄段人群练习，尤其适合现代女性调理身心。

八段锦核心动作要点及健康功效

第一式：双手托天理三焦

动作：双脚分开与肩同宽，双手十指交叉上托至头顶，掌心向上，目视前方，两臂回落时画圆放下，重复进行。

要点：上托时吸气，下落时呼气，配合脊柱伸展。

健康功效：疏通三焦经络。通过提拉胸腹、伸展脊柱，促进上焦（心肺）、中焦（脾胃）、下焦（肝肾）的气血流通，改善代谢功能。

缓解疲劳。通过拉伸肩背肌肉群，缓解久坐导致的腰背僵硬和肩颈酸痛。

增强肺活量。通过腹式呼吸，提升氧气吸收效率，调节呼吸节律。

第二式：左右开弓似射雕

动作：扎马步，左手呈八字掌向左推出，右手作拉弓状，转头凝视远方，左右交替进行。

要点：展肩扩胸，保持下肢稳定，深呼吸。

健康功效：改善心肺功能。拉伸胸廓可增强肺活量，促进气血运行，辅助降低心肌耗氧量。

疏肝理气。通过扩胸动作刺激肋部，缓解肝气郁结引起的胸闷、腹胀。

强化上肢力量。锻炼手臂和肩背部肌肉，预防肩周炎和圆肩驼背。

第三式：调理脾胃须单举

动作：左手掌心向上举至头顶，右手掌心向下按至髋旁，左右交替进行。

要点：上举时拉伸脊柱，下按时按压腹部。

健康功效：健运脾胃。通过牵拉腹腔，刺激脾胃经络，促进胃肠蠕动，改善消化不良和便秘。

调节气血平衡。上下对拉式动作促进中焦气机升降，缓解气血瘀滞导致的倦怠感。

增强核心稳定。锻炼腰腹肌肉，提升躯干平衡能力。

第四式：五劳七伤向后瞧

动作：两脚自然站立，双手重叠于肚脐，转头向后瞧，左右交替进行。

要点：转动时保持肩部放松，避免过度后仰。

健康功效：刺激颈部经络。活动颈椎，可改善脑部供血，缓解头痛、头晕和视力疲劳。

调节自主神经。通过刺激大椎穴和膀胱经，调和内脏功能，缓解焦虑和慢性疲劳。

预防脊柱退化。轻柔扭转脊柱，可增强椎间盘弹性，预防腰椎间盘突出。

本版组稿 郑伟元



医护人员练习八段锦。

第五式：摇头摆尾去心火

动作：扎马步，身体向左倾斜，尾骨向右上翘摆动，左右交替进行。

要点：动作连贯如波浪，配合呼吸，做动作时需放松。

健康功效：使心肾相交。通过摆动腰胯促进心火下降、肾水上济，改善失眠、烦躁等心火旺盛症状。

强化腰髋关节。锻炼腰椎和髋关节，增强灵活性，缓解久坐导致的腰肌劳损。

调节内分泌。激活督脉与膀胱经，增强淋巴循环和免疫力。

第六式：双手攀足固肾腰

动作：两腿挺直，上体前倾，双手沿腿伸至脚面，再用手臂带动身体起立，重复进行。

要点：拉伸时保持腰部延展，避免塌腰。

健康功效：补肾强腰。拉伸腰背和腿部经络（如膀胱经、肾经），改善腰膝酸软和肾气不足。

促进排毒。上体前倾有助于按摩腹腔脏器，促进消化和代谢废物的排出。

增强柔韧性。舒展腓绳肌和背部肌肉，预防运动损伤。

第七式：攒拳怒目增气力

动作：扎马步，双手握拳置于腰侧，左拳向前冲出，怒目而视，左右交替进行。

要点：出拳时呼气，收拳时吸气，增强核心力量。

健康功效：疏肝明目。怒目动作刺激肝经，缓解眼疲劳和肝气郁结。

增强肌力。锻炼上肢肌肉群，提升手臂力量和爆发力。

调节情绪。通过发力动作释放压力，降低皮质醇水平，改善焦虑。

第八式：背后七颠百病消

动作：提踵颠足，头往上顶，脚跟轻震地面，重复进行。

要点：颠足时收紧核心，落地时要缓冲。

健康功效：调和全身气血。震荡波传导至脊柱和关节，疏通经络，改善微循环障碍。

提升平衡能力。强化足部和小腿肌肉，预防跌倒和下肢静脉曲张。

镇静安神。轻震动作放松神经系统，缓解慢性应激状态，提升睡眠质量。

八段锦与女性健康调理

1. 促进产后恢复

“调理脾胃须单举”和“双手托天理三焦”可调理脾胃、补益气血；“双手攀足固肾腰”和“背后七颠百病消”可改善盆底肌松弛，促进子宫复旧。

2. 辅助调理妇科炎症

“双手攀足固肾腰”可增强肾气，调节内分泌，降低人体炎症因子水平，改善盆底肌力，辅助改善慢性盆腔炎症状，增强核心肌群稳定性，缓解慢性盆腔疼痛。

3. 缓解经期不适

“摇头摆尾去心火”和“攒拳怒目增气力”可疏肝解郁，减轻经前烦躁、改善焦虑，缓解乳房胀痛。

4. 有助于更年期保健

全套练习能调节人体自主神经功能，缓解潮热、失眠等更年期症状。

5. 改善睡眠质量

通过“背后七颠百病消”动作的颠足震动，刺激足底涌泉穴，调节人体自主神经功能，延长深度睡眠时间。

练习建议

久坐族、亚健康人群、慢性病患者均可练习八段锦，但需根据体质调整强度。每日可练习1次~2次，每次15分钟~30分钟。饭后1小时练习最佳。练习时需采用腹式呼吸，动作与呼吸节奏同步，增强气血运行。孕妇需在医生指导下练习，月经期女性出血量大时应暂停做“摇头摆尾去心火”等动作。

(周口市中医院 陈娜敏)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供