

八段錦
養生防病功法



治未病 弘養生



東華三院王澤森上醫館

地址 東華三院王澤森中西醫藥治療中心
九龍窩打老道25號廣華醫院北翼6樓
電話 3517-7622 (敬請電話預約)
傳真 3517-7628
網址 www.tungwah.org.hk

八段錦是一種調理氣血、暢通經脈、靈活筋骨的运动。每天有規律地演練，能達致防病治病、延年益壽的養生功效。



一、兩手托天理三焦

活動頸椎及頸部諸肌，改善心腦血管循環，消除疲勞，清醒頭腦。



五、攢拳怒目增氣力

能刺激大腦皮層和交感神經，促進血氣運行。

二、左右開弓似射鵰

增強心肺功能，促進頭部血液循環，有利於心神健康。



六、兩手攀足固腎腰

主要活動腰部，健腰固腎，從而增強全身機能。



三、調理脾胃須單舉

促進腸胃蠕動，增強脾胃消化功能。



七、搖頭擺尾去心火

運動全身，對頸椎、腰椎及下肢的疾患皆有良好功效。

四、五勞七傷望後瞧

活動胸椎及胸骨，對臟腑、氣血，以至全身都有協調作用，有助於防治五勞七傷。



八、背後七顛百病消

使全身肌肉放鬆，有利於腦部和脊髓中樞神經的血液循環，並能調節身體機能，防病祛病。

