

國立中央大學體育課程



運動養生術

姚承義編著

中華民國96年3月

授課大綱

課程名稱		運動養生術
課程目標		一、激發學生對特定運動方式與保健養身(養生)的興趣及對中華民族相關國粹的認識。 二、熟練教授之保健運動動作要領,鍛練全身外在筋骨及內在氣血等素質,促進個人身心健康。 三、瞭解以運動養生保健技能,規劃並培養生涯運動習慣。
選修資格		凡未曾選修本課程之本校二、三、四年級學生均可選修。
課程內容		一、中華養生法之流派,發展及意義。 二、古代與現代,東方西方對運動保健法比較。 三、十種傳統運動保健養生術之學習與訓練法。 四、運動保健功法理論基礎概述(經絡、中醫、精氣神等) 五、視聽教學:不同養生保健法觀摩比較。 六、健康體能觀念置入。七、測驗。
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1. 課程簡介。 2. 運動保健之時代意義及未來之發展;學習之益處與價值。 3. 熱身運動的理論與應用:東方與西方操作及觀念之比較(生理要求、編配方式、操作時應注意事)。 4. 站樁功介紹(初級):鬆靜站立、調息學習。
	二	1. 甩手功介紹學習:功法由來、意義目的、操作要領及對生理的作用。 2. 運動傷害預防及注意事項:PRICEE原則原理及操作介紹。 3. 健康體能(一):柔軟度的健康意義、生理限制條件及改善之訓練處方。
	三	1. 拍打功介紹學習:功法由來、意義目的、操作要領及對生理的作用。 2. 保健運動十法介紹:梳頭、擦面、運目、舔舌、叩齒、彈耳、摩腹、搓腰、搖肢、擦足心等。 3. 重要關鍵穴位認識。4. 中華運動保健與西方運動保健觀之比較。
	四	1. 龍游功(三環功)介紹:功法由來、意義目的、操作要領及對生理的作用。 2. 呼吸法學習:吐納、腹式呼吸、拳式呼吸及各呼吸法之異同。 3. 健康體能(二):肌力的健康意義、生理限制及訓練處方。
	五	1. 太極導引介紹及操作(2之1):理論概念與淵源;延伸、絞轉、開闔及迴旋等基本動作與原則示範說明。 2. 視聽教學。 3. 健康體能(三):肌耐力的健康意義、生理限制及改善之訓練處方設計。
	六	1. 太極導引介紹及操作(2之2):學習應用法(旱泳法四式)。 2. 健康體能(四):心肺功能的健康意義、生理限制條件;改善訓練處方。
	七	1. 六字訣養生氣功學習(2之1):理論概念與淵源;「噓」、「呵」、「呼」訣學習。 2. 練習氣功之要領及忌諱。 3. 健康體能(五):體脂肪的健康意義、生理限制條件;改善之訓練處方。
	八	1. 六字訣養生氣功學習(2之2):理論概念與淵源;「哂」、「吹」、「嘻」訣學習。 2. 氣功養生(身)之特性與強身保健功效。 3. 健康體能(六):簡易評估法;測量儀器使用;結果之解釋及意義。
	九	1. 八段錦學習(2之1):理論概念與淵源;前四段示範說明。 2. 視聽教學:要領觀摩。
	十	1. 八段錦學習((2之2):理論概念與淵源;後四段示範說明。 2. 健康體能(七):心跳率的測量及運動時的利用。
	十一	複習前半段功法
	十二	1. 少林內勁一指禪(2之1:產氣/站樁功進階;轉、壓、提、拉、摩等功法)。 2. 健康體能(八):簡易評估法及測量結果代表之意義及說明。
	十三	1. 少林內勁一指禪(2之2:養氣等功法)。
	十四	1. 穴道經絡按摩原理及操作(2之1):運動前、後、延遲性肌肉酸疼、下背疼、肩頸酸疼的疏緩 2. 健康體能(九):單次運動訓練內容之安排設計。
	十五	香功介紹(初級功):理論概念與淵源
	十六	1. 總複習。2. 影片欣賞:各家運動保健養生法欣賞。3. 運動保健的相關科學研究近況。
	十七	術科測驗及觀摩
十八	1. 學科測驗。2. 各組經驗分享及相關問題討論。	
給分標準		學科測驗:20%(含期末報告10%) 出席勤惰:10% 學習精神:10%;術科測驗:60%
術科測驗項目		指定三項:八段錦、六字訣養生氣功、龍游功;抽一項;跑或走30分鐘(不計距離)
參考書籍		王若水等三人(1994), <u>醫學氣功入門</u> 。文光圖書;范欣(1995), <u>六字真言</u> ,林鬱文化;熊衛(2002), <u>太極導引</u> ,聯經;陳華(1994), <u>中醫的科學原理</u> 。台灣商務;洪丕謨(1993), <u>中國古代養生術</u> ,桂冠圖書。

運動養生術之一：站樁

yau

亦名"站功"。依目的分為養生樁與技擊樁二類。

一、養生樁功法特色：模擬大樹深根在地，固定不動下，生長發育壯大，運用到人體保健和強身的功法。動作簡單，效果顯著。

二、生理效應：長時間訓練可改善慢性疾病；如神經衰弱、精神官能症、腸胃病、冠心病、四肢冰冷及體弱氣虛等。故使精力充沛、元氣日增，因強調呼吸故對橫膈肌上下端之臟器皆有活絡強化的效果；增強下肢肌耐力與彈性，雙腿健捷，耐勞禦寒，增加免疫系統功能。

三、類別：自然式、三圓式（抱球、環抱）、混合式（雙臂鬆垂、平伸、對掌、頂鶴、展翅、下按）。

四、動作要領：自然式站樁

（一）姿勢：兩腳內側平行，兩腿分開與肩同寬，臀部下坐、膝關節略彎；頭正頸直，稍含胸不挺不彎，右手外左手內，掌心向內疊於在小腹前，沈肩肘垂，全身肌肉盡力適度放鬆。眼平視或看前方。

（二）呼吸要領：緩慢、細勻、深長。

1. 自然呼吸（即胸式），初學一般採用。2. 腹式：順式（吸氣腹隆起）；逆式（太極拳）。3. 丹田—湧泉貫氣法：呼吸於丹田—湧泉間。後兩者最好在指導下進行。

（三）意念：大腦皮層作用

1. 良性意念法：不意守，初學一般採用。2. 意守丹田法：或其他穴位。3. 貫氣法：隨著呼吸專注想像部位之受用。

（四）練習要求：

1. 體力強弱與意志決定練習強度，即持續時間與樁位高低程度。

2. 每節以一分鐘為度，逐漸增加至 10 分鐘；總練習間以 10 分到 30 分鐘即可。

（五）收功：兩腿慢慢伸直同時，雙手向上提，掌心朝上指尖相對，同時配合吸氣，當提至頸前時，翻掌掌心朝下按掌，同時呼氣。連續 3 次。

五、注意事項：

（一）生理反應：

1. 局部感到溫熱、酸麻、肌肉跳動等，特別是指端或腿部微微顫抖且呈上下規律性抖動，是自然現象；不要緊張，勿臆勿避讓其自然即可。

2. 練習時發現一肩熱一肩冷，甚至不同側亦有類似現象，緣於氣血不均，繼續練習即會消失。惟是瞬間打冷戰，就必須停止練習，溫熱水暖手暖臉，隔日再練。

（二）練習時注意保持正確一定的練功姿勢，不要轉動或做其他事情。

（三）始終注意刻意要求心情與肢體的放鬆；勿追求過程的各種感覺。

（四）初學及重症者宜採自然樁（或高位下按法）配合自然呼吸法及良性意念法。

（五）過飽過飢過勞勿練。環境選擇避強風及雨、順風站、空氣清新與靜謐好。

（六）練後勿吹風及稍後才可喝冷水。嚴禁馬上洗冷水浴。

（七）注意做好收功動作。

運動養生術之二：甩手功

一、甩手功特色：甩手功由「達摩易筋經」演化而來；「易筋」是將弱的筋、病的筋鍛鍊成強壯的筋；動作簡單、學習容易；不需任何器材跟金錢的花費。此法以腰腿帶動甩手往復擺動，為經濟實惠又簡易有效的運動保健運動。

二、生理效應：反應在氣血及脈理，脈即五臟六腑；脈從腳跟起，甩手重心在脈，由腿腳用勁，如老樹生根與打樁，下盤氣血活絡，起按摩作用，故能通達皮膚、肌肉、骨節、全身等，藉脈變化改善體質及上盛下虛狀態，使內臟得到適當的運動，氣血流通，故能祛除百病，達到健康目的。據說經常操作可防病強身，可以治療慢性病，如高血壓、關節炎、心臟病、神經衰弱、婦女病、咳喘、胃腸炎、眩暈、失眠、眼疾、甚至癌症(?)。

三、動作要領：

(一) 姿勢：

1. 兩腿分開與肩同寬站立，膝部微曲；腳掌踏實，腳趾用力抓緊地面，感覺腿部肌群均呈緊張狀態為度；微縮肛(括約肌)且下半身固定。
2. 小腹微縮，腰直背懸，胸部以上盡量放鬆。
3. 兩眼平視正前方，注視一固定目標後，摒除雜念，將注意力集中於腿部。
4. 兩臂三分力，起手向前甩，手高度保持自然(不過肩)，即開始數數，意念始終在腳趾腳跟腿部；接著循反方向，七分力向後甩，再自然擺回。前後甩動，手掌如划水狀，手臂向後時稍用力，向前時不必用力(藉慣性返)。
5. 舌抵上顎後，調勻呼吸。

(二) 練習要求：一天甩六百至一千下，早晚各三百至五百下，甩完五百下，大約需十二分鐘左右。關鍵在勤練且貴在堅持。

四、注意事項：宜在空腹時操作，避免損傷腸胃；練後打嗝及放屁為正常現象。

掌握十六個「宜」字訣，依訣行之，更容易上手。

1. 上宜「虛」：腰部以上不宜用力。
2. 下宜「實」：腳掌踏實，下身固定不動。
3. 頭宜「懸」：頭部高懸不要著力。
4. 口宜「隨」：口唇微微合攏。
5. 胸宜「絮」：胸部如棉絮一樣的蓬鬆。
6. 背宜「拔」：背脊要挺拔起來。
7. 腰宜「軸」：腰部要如車軸，中心不可傾斜。
8. 臂宜「搖」：手臂要前後搖動。
9. 肘宜「沉」：手肘在甩動前，要往下沉。
10. 手宜「划」：手掌向後，要做划船狀。
11. 腕宜「重」：腕部甩動時，要有重量。
12. 腹宜「實」：腹部要收縮，有充實感。
13. 胯宜「鬆」：兩腿胯部要鬆開，不要靠緊。
14. 肛宜「提」：肛門要像忍糞時一樣上提。
15. 跟宜「石」：將臀部稍往下沉，使得腳跟穩如磐石。
16. 趾宜「抓」：腳趾用力抓地。

運動養生術之三：拍打功

功法特色：用手或特製的拍子擊打身體某部位而治療疾病的方法。始於〈易筋經〉，是將推拿療法中的擊法與武術的點穴法相結合的產物。延伸功法有撞牆功、敲丹田及挺屍功等。

一、生理效應：通常經過拍打機體，通血順暢，鬆弛肌肉，擴張血管，按摩內臟，緩解疼痛，防病強身。

二、拍打工具製作：最初僅用手，後來發展木槌、棒，後改為石袋、沙袋或穀袋；目前多用竹籤、鋼絲製拍子。其特點為彈性好，患處受力均勻舒適，輔助治療效果更佳。

三、拍打方式：

(1) 用力方式：拍打時以腕力為主，前臂只起支持手腕上下移動作用；或握拍子的中下三分之一處。用力大小分為三種：

1. 輕拍法：即虛打法。拍打用力小僅及表皮，所謂「打皮不打肉」，著力剛及皮膚即抽回，多用於胸腹、四肢關節、肌肉淺薄以及重要臟器處；適用於年老體弱、兒童者。

2. 中拍法：用力介於輕、重拍法間。常用，適宜一般人和大部分部位。

3. 重拍法：又叫實打法。拍打用力大，達肌肉深層，拍子打下去到抽回來的時間較長，即「打肌不打肉」，多用於肌肉豐富處以及體質好、病情頑固的患者。

(2) 拍打密度：一拍挨一拍的打，不要遺漏，否則也不要補打。

(3) 拍打間歇：每打一節，前後應有間斷，宜吞氣一口調息，再進行。

(4) 拍打次序：先左側身後右；由上至下。

四、注意事項：

(1) 「九不打」：瘡癤癰疽紅腫者不打；全身發燒或有急性傳染病者不打；急性炎症者不打；心臟病嚴重心悸和心力衰竭者不打；癲癇發作者不打；結核和腫瘤者不打；各種出血急患者不打；婦女妊娠者不打；骨折患者不打。

(2) 行功前安靜休息 10-20 分鐘，排淨二便。

(3) 拍打手法由輕漸重。兒童年老體弱者宜輕，青壯者宜重。

五、練功要領：共十三勢

起勢：身體自然直立，兩腿分開，與肩同寬。右手持拍子，兩臂自然下垂，兩目注視前方，頭正頸直，下頰微收，挺胸收腹，精神集中。

拍打部位、手法及效益表

部位名稱		位置	手法	主治	註
背後 三條線	腰背正中線	從第七頸椎起向下至尾椎骨處止	上中段只能輕拍和中拍，下段可重拍	治療各種疾病，尤其是全身疾病	撞牆功代
	腰背左右側線	從兩肩胛部起，分別沿脊椎兩側，斜向臀部	上部只可輕拍，背部可重拍	治療腰背痛	
上肢 四面	上肢內側面	從腋窩血海根脈處起，沿上肢內側至手掌中指處	同上	同上	
	上肢外側面	從肩峰處的肩頭脈起，沿上肢外側至手臂中指尖	同上	同上	
	上肢後側面	從肩後側肩脈起沿上之後側面至小指側上	同上	同上	
	上肢前側面	自抬舉脈處起，沿前面至大拇指側止	關節處輕拍，其餘中拍	上肢疼痛麻木，上肢痿症和痺症	
下肢 四面	下肢前側面	自止尿脈起，沿前側至足背	由上而下中拍，髕部不拍；自小腿處拍打脛外側肌肉，不能拍打脛骨前脊	下肢疼痛麻木，下肢痿症和痺症	
	下肢外側面	自髻側脈起，沿下肢外側面至外踝尖，再沿腳外側至小趾尖	由上而下中拍	下肢疼痛麻木，下肢痿症和痺症，臀外側和股外側皮神經炎、足內翻等	
	下肢內側面	在大腿內側，自股根脈處起，沿下肢內側至內踝，在沿足內側面至拇指尖	游上而下，輕拍或中拍	同上，馬蹄處翻足	
	下肢後側面	自臀側脈起，沿下肢後側，至足根處止	同上	同上	

腹側：敲丹田

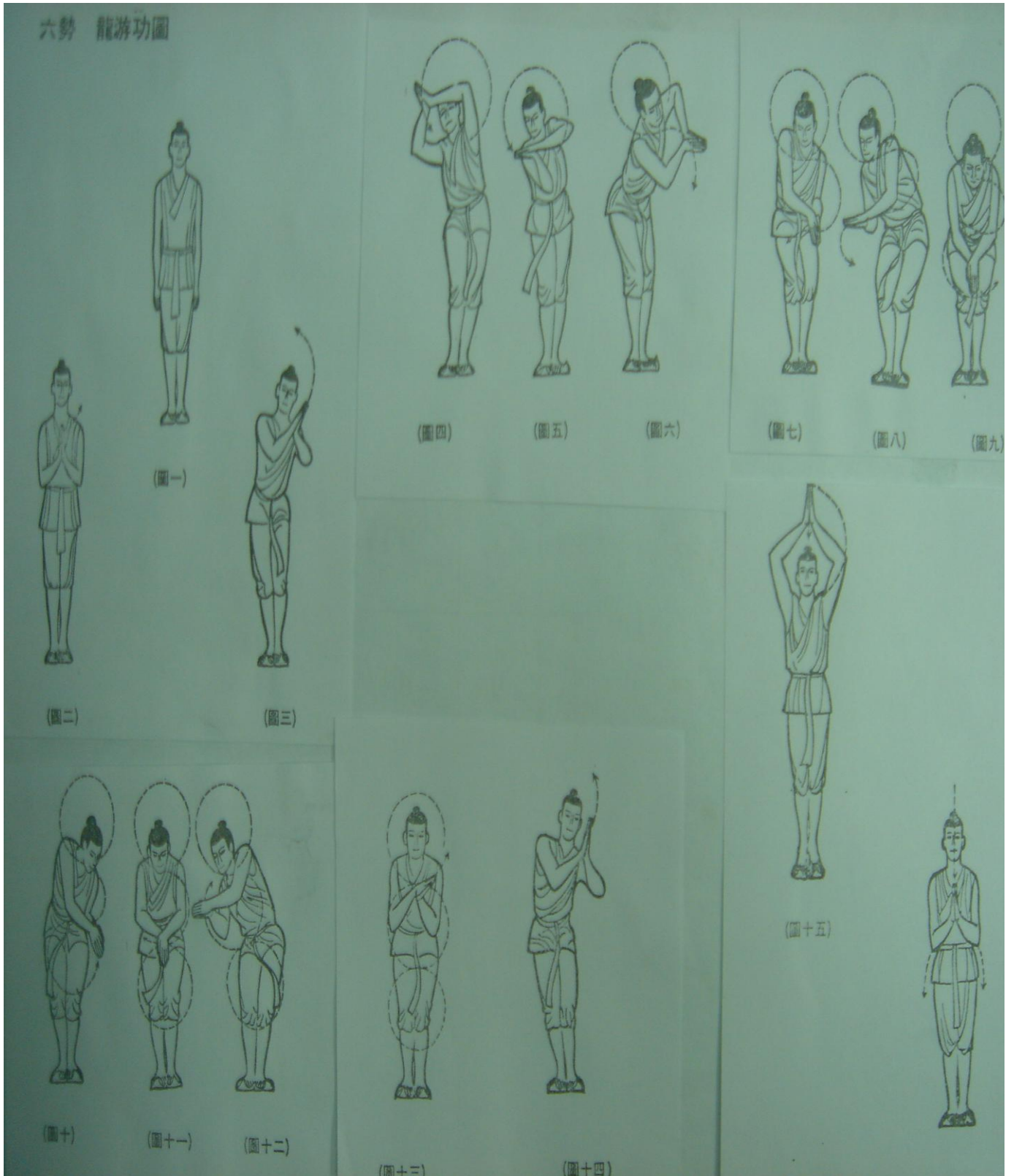
背側：挺屍式

運動養生術之四：龍游功

yau

- 一、 **功法特色**：源於道家。練此功時，腰髖帶動軀體全身性扭動，形如蛟龍游水，擺尾戲波似龍的神態；又因功法操作時兩手在體前、體側和上下左右移動的軌跡是三個連續的圓，亦名三環功、減肥功。
- 二、 **生理效應**：此功獨特，功效顯著；主要活動軀幹脊柱部位，使任督脈血氣得到調理，防治脊椎骨質增生，按摩肝脾腎等臟器；有益腰背挺拔，使腰背肌群及軟組織柔韌靈活，避免腰腹肥大，骨盆腔鬆弛，體型健美。意念誘導調整中樞神經；合掌渾圓一氣，不偏散；擺尾全身筋骨順勢搖擺；夾襠調整內分泌；提踵與重心升降：不失氣。
- 三、 **操作要領**：
 - (一) **預備勢**：兩腿內側緊貼，兩腳併攏，跟骨緊靠，兩手五指併攏，收束於體側。收下頰，面含微笑，意念青春。(圖一)
 - (二) **起勢**：上臂夾緊，屈肘合掌於胸前(圖二)。
 1. **前三個半環**：合掌的雙臂向左傾倒，右掌在上、左掌在下，右肘抬起，頭、上體向左側傾，臀右擺(圖三)，合掌的雙手向左上方伸出，經頭頂朝右側劃圓至頸前，變成左手在下、右手在上，手指向前與雙手劃圓的同時，臀部由右向左擺動再由左擺回正中位置，並微屈膝、屈髖，使身體重心有所下降(圖四)；這時雙手已劃完第一個半圓。接著，雙手向左側下方劃半圓至胸前正中位置，右手在上、左手在下，十指向前；此時臀部向右側擺，再從右擺回至正中位置，繼續屈膝、屈髖，使身體重心較前又有所下降，完成第二個向下劃的半圓(圖六~七)。接著兩手繼續向右側下方劃半圓至腹前正中位置，左在上、右手在下，手指向前；同時，臀部又向左側擺，再從左回擺至正中位置，身體重心再下降至半蹲的位置，完成向下劃的第三個半圓(圖八~九)。
 2. **後三個半環**：由下而上開始；動作接前，兩手合掌向左側上方劃半圓至胸前，繼續保持左手在上的姿勢，同時臀部向右擺，再從右回擺至正中位置，身體重心有所升高，完成向上畫的第一個半圓(圖十~十一)。兩手繼續向右側上劃半圓至頸部，右手在上，左手向下，手指向前，同時臀部向左側擺，再從左側擺回正中位置，身體重心繼續升高成直立，完成向上劃的第二個半圓，回復起勢動作(圖十二~十四)。
 3. 至此始完成一遍動作。即雙手合掌共劃了三個連接的圓，臀部左右來回擺動六次；依此連續操作四遍。
 - (三) **收勢**：合掌雙手劃完三個圓回到左胸前後，繼續向左上方劃半圓，運至頭頂正上方，然後垂直下落至胸前，雙手自然放下(圖十五~十六)。
- 四、 **注意事項**：雙手劃圓要準確，勿走捷徑；腿、髖隨手劃圓上下屈伸，臀部移動掌握重心的高低，初練者腰部擺動要小，防止扭傷，久練後，腰部力量加強，手臂劃圓可以加大，臀部擺動也可以酌量加大；做功時身體重心前移至前腳掌，意念在湧泉穴。

『龍游功』操作圖示



- 一、淵源由來：「導引」為古傳養生方法；謂「導氣」加「引體」。經歷代不斷臨証實踐累積經驗，結合五禽戲、八段錦、易筋經及太極拳等，發展成為獨特的功法。
- 二、功法特色：強調肢體的旋轉、開闔、延伸及絞轉四原則；再配合大量呼吸，使身體由內外兩側（陰陽）不斷交錯運轉；更將意念貫注至動作，使達到肌理深層的活動。操作時若能掌握九大關節靈活運轉，不必堅持規格可自由發揮的肢體活動。實包含預防、治療、復健為一體的運動養生法。
- 三、生理效應：搖筋骨，動肢節，以行氣血。臨床證明透過太極導引的練習，可以促進全身血液循環；活化細胞；提高內臟功能；增強新陳代謝；強化軟組織強度；增強骨質；延緩老化等(梅翔)。

四、動作要領：

(一) 引體初步(鬆身法)：各做約十二次。

1. 以手旋踝：小腿掛肘托住，用手輔助。
2. 攀足鬆身：手臂拉及延伸打開肩胛膏肓穴。
3. 交疊鬆身：雙腿交叉，腰臀放鬆左右移動。
4. 盤腿旋腰鬆身：單盤、脊椎打正。
5. 踝膝胯鬆身：手臂後撐，踝膝胯翻轉起落。
6. 伏地鬆胯：雙手交叉握拳，肘盡量內靠夾緊，兩膝盡可能打開，臀後坐，俯臥於地。
7. 伏地轉脊：雙手前撐地，兩膝合併，成跪臥狀。
8. 四正旋轉：四肢成四方形，雙手指尖相對，腳跟提起，依左腳—左手—右手—右腳。
9. 彎腰鬆身：雙手扶地，雙腿打直。以手向前來回移動。重點在腰腹。
10. 腕/肘/肩鬆身。
11. 一字鬆身。

(二) 腹式逆呼吸法(導氣)：一般人呼吸只到胸腔，故氣短；這節主要練習吸氣入丹田，瞭解丹田與呼吸的關係。持續練習，呼吸量慢慢增大，氣息也綿長，可以清楚感受氣在體內運行妙處。過程如下：

1. 預備動作：雙腳開立與肩同寬並微微彎曲。兩手掌疊握貼放小腹前。
2. 提會陰(生殖器與肛門間)收小腹，緩緩吸氣至丹田(即小腹)，雙腳繼續向下彎，將氣盡量吸滿，然後將氣向背部擠壓，小腹因而內縮。
3. 腹部與會陰放鬆，並開始緩緩吐氣。腹部因為吐氣放鬆而慢慢鼓大。
4. 反覆操作二十四次。
5. 丹田內轉法(進階)。

*關鍵要領：

- (1) 吸氣時腹部盡量往內縮，並且配合提會陰動作將氣往背部擠壓。
- (2) 吐氣時腹部慢慢鼓起，氣要慢勻深長。雙手貼腹部，幫助腹部盡量往內縮。

(三) 導引法：

雙臂旋轉導引：上肢；開闔導引：左右；雙併旋轉導引：上下左右；
垂直昇降導引；旋轉昇降導引；弧形昇降導引。

(四) 應用：

1. 單/雙邊捷泳：強調背側效果。
2. 單雙邊蛙泳：手臂帶動身體扭轉，延伸與旋轉。
3. 雙邊蝶泳：腹腔，腰胸頸延伸，擴開背部成波浪狀。
4. 單/雙邊仰泳：舒展胸腹側。

五、注意事項：

1. 呼吸配合動作。
2. 專注動作、圓弧宜大宜慢宜緩。
3. 勿臆勿必，配合自己條件即可，不可硬撐。

* 本教材摘編自：熊衛（2001）。太極心法。張良維（2000）。太極導引。時報出版。
張良維（2001）。身體自覺。時報出版。

一、由來

最早見於陶弘景『養性延命錄·服氣療病篇』；係按中國醫學陰陽五行，天人合一，生克制化理論，按春生、夏長、秋收與冬藏四時節序，配合五臟（肝心脾肺腎）之屬性，再與角、徵、宮、商、羽五音發音為噓、呵、呼、呬、吹、嘻，經道家加動作而成。

二、功法特色

馬禮堂認為『六字訣』治病機理是以聲震結合吐納，利用不同的口型發音吐氣，產生不同內壓，調節內臟功能；以呼吸、動作、意念導引肢體動作，以呼自瀉去臟腑毒氣，以吸採天地清氣，達到疏通經絡，調和氣血，平衡陰陽，祛病延年的目的（馬禮堂授，范欣等編，1988；范欣編，1995）。

三、生理效應

孫思邈『四季行功養生歌』記載：春噓明目木扶肝，夏至呵心火自闌，秋呬定致金肺潤，腎吹唯要坎中安，三焦嘻卻除煩熱；四季長呼脾化餐。吹以去風，呼以去熱，噓以散滯，呬以解極。

四、操作要領

- (一) 『噓』大鷹展翅：手背朝外，指相對，自小腹慢提胸前，向兩側展到最開，手心向上，眼瞪大吐氣吐音完盡；緩吸氣還原，氣入丹田，手回小腹。
- (二) 『呵』托天齊眉：手朝下指相對，自小腹慢提至肩平，手外翻提額前齊眉，繼續上提，作托天狀。手朝上指相對，吐氣吐音完盡；緩吸氣還原，氣入丹田，手回小腹。
- (三) 『呼』指天朝地：手心向上指相對，自臍慢提胸前，左繼續提至頭部上，微彎作托天狀；右下伸展，掌心朝下，手指微翹；同時吐氣吐音完盡；緩吸氣還原至胸前時，左手外右手內，向兩側自然垂下，氣入丹田。兩次一組，另次反是。
- (四) 『呬』伸展如一：手心朝外置顎下，兩拇指輕觸咽喉前；緩向兩側伸展成一字形；吐氣吐音完盡；緩吸氣還原，氣入丹田，手回顎下。
- (五) 『吹』環抱大球：手心朝外置背後腰側，拇指輕觸腎臟；緩向兩側後方向前划圓，至與肩平；如抱大球，後腿儘量下蹲至肛門全開，重心下移，手向兩側落下，吐氣吐音完盡；緩吸氣還原，身體上提，雙手亦隨提至腰際，氣入丹田，手划向背後腰側。
- (六) 『嘻』縱貫全身：手向上指相對作托盤狀，慢自小腹托至胸前，翻轉手背朝外，十指相對，繼續上提至齊眉處，此時吐氣吐音完盡；緩吸氣還原手肘相併，掌輕撫顏面緩下雙手向兩側自然垂下，氣入丹田。

五、注意事項

- (一) 所有動作始於鬆靜站立；呼吸以順式腹式呼吸為主（呼氣開口提肛小腹內收）。
- (二) 發音要準確，動作要柔和、呼吸要適當，意念要隨和，俱配合動作操作。
- (三) 每字操作六次後，調息一次，六字操作一遍約20分鐘；亦可依需要練幾字。

運動養生術之七：八段錦

yau

一、淵源由來

八段錦是中華古代的一套保健體操，流傳已有八百多年。這套體操共八節，故曰“八段”。錦是用各種顏色織成的絲織品，比擬由不同動作，精心選編構成的動作，有若“錦緞”的可貴。民間謂傳自梁世昌，惟以來自岳飛說法較可信，具有易筋、洗髓及導引的精義。

二、功法特色

立位、坐姿及馬步下均能操作八段錦；此功以上肢運動為主，有個別軀幹和頭頸運動。其練法有兩，一是用力，另種是不著力的練法，因此適宜體力中等、體弱的中老年人和某些慢性病患者，及肌肉發展較差或姿勢不良的青少年，依個別狀況調整練習類型。

三、生理效應

活筋骨、健韌帶、長勁力、合臟腑、通經絡、益氣血、補骨髓。能加強臂力和下肢肌力，發展胸部肌肉，並有助於防治脊柱後突和駝背等不良姿勢，

四、動作要領

（一）兩手托天理三焦：

預備姿勢：立正，兩臂自然下垂，眼看前方。

1. 兩臂徐徐自左右側向上高舉，兩手食指相對，舉踵。
2. 兩手翻掌成掌心向上，兩肘用力挺直，兩掌用力上托，兩足跟盡量向上提起，維持此姿勢片刻。
3. 兩手十指鬆開，兩臂從左右兩側徐徐降下，兩足跟輕輕落地，還原。

（二）左右開弓似射雕：

1. 左腳向左踏出一步，兩腿彎曲成騎馬勢，身體正直，兩臂在胸前成十字交叉，右臂在外，左臂在內，手指張開，頭向左轉，眼看左手。
2. 左手虛握，食指向上與拇指成“八”字撐開，左拳緩緩向左推出，左臂伸直，同時右手握拳，屈臂用力向右平拉，做拉弓狀，肘尖向右側挺，兩眼注視左手食指。
3. 左拳五指張開，從左側收回到胸前，同時右拳五指也張開，從右側收回到胸前，兩臂十字交叉，左臂在外右臂在內，頭向右轉，眼看左手。
4. 右手握拳，食指翹起向上，拇指伸直與食指成“八”字撐開，右拳緩緩向右推出，右臂伸直，同時左手握拳，屈臂用力向左平拉，做拉弓狀，肘尖向左側挺，兩眼注視右手食指。

（三）調理脾胃單舉手：

1. 雙手從前方兩手食指相對，掌心朝上提至腹胸前後，左手翻掌從左側上舉，五指併緊，左臂用力挺直，掌心向上，指尖向右，同時右手掌心向下，用力下按，指尖向前。
2. 右手從左側落下，掌心下按，指尖向前，同時右手翻掌從右側上舉，五指併緊，右臂用力挺直，掌心向上，指尖向左。

（四）五癆七傷望後瞧：

立正頭正直，兩臂下垂，兩手掌心緊貼腿旁。

1. 挺胸，兩臂稍向後引，同時頭慢慢向左轉，眼望後方。

2. 頭肩還原至預備姿勢，眼向前望。
3. 挺胸，兩肩稍向後引，同時頭慢慢向右轉，眼望後方。
4. 頭肩還原至預備姿勢。

(五) 搖頭擺尾去心火：

兩腿分開相距約三腳長，屈膝成騎馬狀，兩手扶膝，虎口向內上體正直。

1. 上體向左前方前俯深屈，頭隨而垂下，並向左側做圓形擺動（搖頭），臀部同時略向右擺（擺尾）後。
2. 上體及頭從後方做圓形擺動而停止於後伸位，然後復原至預備姿勢。
3. 上體向右前方前俯深屈，頭隨而垂下，並向右側做圓形擺動，同時臀部向左擺，然後復原。
4. 上體及頭從右後方做圓形擺動而停止後伸位，然後復原至預備姿勢。

(六) 兩手攀足顧腎腰：

預備姿勢：立正

1. 上體緩緩向前伸屈，膝保持挺直，同時兩臂垂下，兩手觸摸足趾或足踝，頭略抬起，復原。
2. 兩手放在背後，以手掌抵住腰部，上體緩緩向後仰。復原。

(七) 攢拳怒目增氣力：

兩腿開立屈膝成騎馬勢，兩手握拳放在腰旁，拳心向上。

1. 左拳向前方緩緩用力擊出，臂隨而伸直（拳心向下），同時右拳用力握緊，右肘向後挺。兩眼睜大，向前虎視。
2. 左拳收回腰旁復原。
3. 右拳向前方緩緩用力出擊，同時左拳用力握緊，動作要領同。
4. 右拳收回腰旁復原。

(八) 背後七顛百病消：

預備姿勢：立正，兩腳尖併緊，兩掌心貼大腿側。

1. 挺胸，膝繃直，頭用力向上一頂，同時兩腳腳跟盡量離地。
2. 腳跟放下，復原。

五、注意事項

一般練習次數不限，可作八至十六次，也可根據個人情況調整。

運動養生術之八：少林內勁一指禪（1）

yau

六、淵源由來

「一指禪」原為佛門禪宗獨特練功術，經弟子結合氣功，發展而成，「內勁」為人體內部的潛能（生物能）故命名「少林內勁一指禪」；是南少林佛門密傳，獨樹一幟的上乘功法。即為鍛鍊與調動人體內勁的功法。近年由傳人關阿水入室弟子、中國氣功科學研究會功法委員會顧問王瑞亭老師發揚光大，並於海峽兩岸傳授功法，凡學練者無不有相見恨晚之感。

七、功法特色

此功法異於一般功法者為不需入靜，不需意守，功法深入淺出，動作簡單，易學易練，安全可靠；並得氣快，有強身建體，開發智能的功效。有謂一般初學十五天，可達到外氣內收，內氣外放，不僅能強壯自身，還能為他人治病。

八、生理效應

使身體內外協調，疏導氣血，提高臟腑功能，治療多種慢性病。

九、功法結構

- （一）熱身法；（二）動功：1. 主架：馬步站樁功；2. 扳指法—抗老益壽扳指法；3. 其他：7項 10 個動作（雙臂攬月/抱球/十字手/丹鳳朝陽/仙人指路/力劈華山/海底撈月/懷中抱月/霸王舉鼎/大字樁）。
- （三）調氣法：拉/轉；（四）快速得氣法；（五）提高功法；（六）收操：雷聲（導氣/壓氣）。

十、動作要領

（一）熱身法

1. 搖膀子

- 動作：右腳向前弓步，右手在右膝外側，掌心向前，左手叉腰，頭頸正直，目視前方，右手臂向前方繞環至肩上時，掌心外翻向後，同時轉腰帶動手臂繼續向後下方繞環，經體側復原。手臂成車輪狀旋轉一圈為一次，不少於 20 次。右側做完了再做左側，全做完了恢復直立。
- 功用：開“極泉穴”、“章門穴”、“京門穴”；活力關節，疏通手三陰、手三陽經絡，對防治肩周炎、骨質增生等肩部疾患有療效。

2. 摩丹田（摩肩）

- 動作：兩腳開立同肩寬，重心兩腳間；轉腰屈膝下蹲，身體向左轉體 90 度，右肩在前下沉；右臂自然下垂於兩膝間；右肩帶動肘和手直線向上拎起屈肘過頂，順勢向右轉腰帶動胯、膝、踝關節向右轉動，右手背經腋下沿右背部下行至右腰胯後外側處，掌心向外，同時左肩下沉，向右轉體 90 度，左手背沿左腿後側下行，前移到兩膝間，五指鬆直掌心內轉向左，左臂自然下垂兩膝間，左右各做 20 次。
- 功用：活動六大關節（肩、肘、腕、胯、膝、踝），內練五臟（心、肝、脾、肺、腎），對腹脹氣滯、食慾不振、便秘、消化不良等胃腸道疾患有效。

3.轉丹田（貓洗臉）

- 動作：左腳向前方跨半步成左虛步；右腿屈膝下蹲。重心在右腿；以腰為軸，右肩向左轉90度；右手掌心向內，手指朝上，距左“太陽穴”十公分處成保護狀，左手掌心向內並屈肘向後方拉直，護於左腰際，頭頸正直，目視前方。以腰為軸，帶動右肩向右轉動90度，右手掌隨勢下行經左胸部划弧至右腰際（帶脈），右肘向後方伸頂。左右20次。
- 功用：本節對內臟按摩作用同“摩肩”。對肩周炎、腰扭傷等有防治作用。

4.壓丹田（鷹爪恨天無環）

- 動作：右腳向前跨半步，膝微屈，同時右五指併攏，經右耳側向上將臂舉直，左手掌心向下，隨勢置於右肘下做保護右肋勢。同時用鼻吸氣。接著右手成鷹爪用力抓物勢捲掌成拳，直線向下猛拉至拳與肩平，好似抓住“天的環”把天拉下來一樣，同時兩腿用力蹬直，挺胸頂往上面下壓力量，左手護右肋，用口迅速呼氣。
- 功用：鍛鍊“內五行”，擴大肺活量，增強胸肌、背闊肌、肱二頭肌和腹肌肌力；對呼吸道疾病也有防治作用。注意：高血壓和內臟下垂患者禁忌。

5.提丹田（野馬奔槽）

- 動作：左腳順腳尖方向跨一大步成左弓步，兩臂伸直在左腿上方，十指鬆直，手臂相靠，上體傾向出腿方向，目視前方。兩臂隨掌心向下，向側後方拉至最大限度，同時用鼻吸氣，重心隨勢後移，右腿屈膝，左腿伸直，上身略後仰，兩臂繼續下行，兩手由掌變拳經腋下朝出腿方向猛力向上沖提，同時用口迅速順勢短促呼氣有聲。上身亦隨勢前移；右腿用力蹬直，但腳不離地。兩拳眼向外翻轉，左拳在前與眉齊，右拳在後靠近左手腕處與鼻平。頭頸正直目視前方。做完7次後換右側，再做7次。
- 功用：加速吐故納新（調息），對治療肺氣腫、胸膜粘連、胃下垂、腎下垂等疾患有療效。通過腿推腰、腰推肩、肩推肘、肘推手的連貫動作，提丹田之氣上行，打通督脈，並有效地鍛鍊下肢、腰背和上肢的勁力。

6.拉丹田（扁擔）

- 動作：左腳向前跨出半步，兩腳尖朝前，重心在兩腳間，右轉體90度，兩臂向上成側平舉，左臂在前右臂在後，轉頭目視右手“勞宮穴”，同時吸氣；兩手翻掌下落體側，隨勢屈膝，向左轉體90度，同時直立，兩臂平舉掌心向上，右臂在前，左臂在後，轉頭目視左手“勞宮穴”同時用口呼氣。10次後，換右側再做10次。
- 功用：轉腰回頭動作可使督脈、任脈、帶脈通暢，脊柱靈活，增強平衡感。對眩暈症、咽喉炎、頸推病、腰椎病、骨質增生與強直性脊椎炎等均有相當療效。

7.搓丹田（搓草繩）

- 動作：左腳順腳尖方向跨出大步成左弓步，左掌心向上置於膝上，右手合於左手上，手指鬆直，頭頸、腰、背均自然放鬆。右手用內勁延左臂內側收腹提氣，向上提經左胸至右肩上，同時用鼻吸氣；接著右手在延原路線下搓復原，同時用口呼氣。上提下搓各一次為一遍，做完10遍後換右腳在前，再做10遍，然後恢復直立。
- 功用：前俯後仰對腰、腹、肩、背是良好的鍛鍊。神經衰弱、失眠、眩暈及慢性支氣管

炎、經常傷風感冒的虛症者，多練此動作，對長期伏案工作腦力勞動者亦適宜。

8. 曲丹田（烏牛擺頭）

- 動作：左腳向左側橫跨一大步，重心在兩腿間，目視前方；右手背貼近右腮，左手臂在身前提直，掌心朝下護襠。屈右膝左腿蹬直，重心右移同時上體向右下側傾倒至最大程度；隨口令立直身體，同時右手經胸前換成護襠，左手經右胸向面部划弧，隨勢手貼近左腮，重心左移，上體向左下側傾至最大限制，屈左膝右腿蹬直。左右交替各做 10 次。
- 功用：大幅側彎，加強腹背部、脊柱、肌肉韌帶鍛鍊；有外健腰腿、內固肝腎功效。

9. 磨丹田（磨豆腐）

- 動作：右腳順腳尖方向跨出一大步成右弓步，右手心朝下，五指鬆直，置於右髖十公分處，左手拇指朝右，另四指朝前叉腰，頭頸正直，目視前方。右手向左＞向前＞向右＞向後，水平成推磨狀划圓至右髖前，腰隨勢轉動，先向外轉再向內轉，各划圓 5 次。
- 功用：此動作有平衡陰陽功效；也是作為”外氣內收”、”內氣外放”必鍛鍊項目。

二、動功

1. 馬步站樁功（主要功架，特重要！百練不如一站）

- 起勢：兩腳分開與肩同寬，腳尖內扣（約 15 度）成內八字，兩臂自然下垂，掌心向內，身體中正，目視前方。啟動後，掌心相對，兩臂向後，向前緩緩抬至與肩平，翻掌向上，屈肘收手經腰際向後向外，再向前划弧，翻掌向下，兩臂略收回，置於體前，同時屈膝下蹲成馬部站樁式。
- 要領：趾抓地，但勿過分用力；屈膝但膝不過腳尖；收腹提肛、圓襠鬆腰鬆胯；含胸拔背；虛領頂頸；舌抵上顎；雙目平視；鼻尖與肚臍、百會與會陰成一直線；虛腋；垂肩墜肘；小臂與地面平行；兩小臂互相平行；中指與小臂成一直線；手掌成瓦狀；手指成梯狀，拇指與食指成鴨嘴型；上虛下實，面帶微笑，自然呼吸。
- 功用：馬步站樁功，是本功法的基本功。站樁時不要入靜，不要意守；不要把別的功法概念帶入本功，但特別強調動作姿勢的準確；站樁不宜少於三十分鐘（初學者循序漸進）。通過正確的姿勢動作，人體周身的經絡就可基本打通。
- 彈振法（快速得氣法）：採體內反搏原理，增加效果；即靜脈回流及避免靜性機械疲勞。

2. 扳指法—抗老益壽扳指法

- 動作：繼站樁功十至二十分鐘後開始扳指；順序：食指；無名指；大拇指；小指；中指（24153）。扳指時先後順序不可顛倒，不可漏扳。
- 要領：兩手放平，掌心向下，手指放鬆伸直（腳趾亦放鬆），屈食指掌關節（指關節伸直），慢慢地壓下；停 1.5 至 2 分鐘後，食指再慢慢抬至於原位復原。停 1-2 秒鐘後，再依次扳動其他各指。五指均扳過一次為一遍。再繼續站樁五分鐘左右即可收勢收功。
- 功用：扳指可調節各經絡氣血流量；可直接控制”勞宮穴””湧泉穴”具打通二穴作用；促使血液循環，提高臟腑功能；使體內分子流轉從無序到有序；可開發智力、延年益壽。

二、動功之二

3.雙臂攬月

動作：繼馬步站樁功姿勢。雙手終止相對胸前慢慢攬攏，右臂在上，左臂在下，兩臂平行，相距約 10 公分；掌心朝下，手指成梯形；右手“勞宮穴”對準左臂的“曲池穴”，左手的“外勞宮”對準右臂的“少海穴”。攬月五至十分鐘後手指鬆直，隨即兩臂向兩側同時緩緩拉開，如同大鵬展翅一謂之“拉氣”；略停 3 至 5 秒鐘，然後延原路復原，謂之“進氣”。反覆做次，攬月時自然呼吸，拉動時間開吸合呼。

功理：通過“勞宮穴”對“曲池”和“少海”二穴，使兩臂的經氣互相滲透，泣血貫通，加強手三陽、手三陰經脈之氣運行，並調節其平衡。

4.十字手

動作：直立，雙肘下落，兩手胸前交叉成“十字手”（左手在前右手在後）、上缺口平“天突穴”，相距約 10 公分。十趾抓地，收腹提氣，腿部發力，推動腰、背、肩、臂，十指朝上成立掌，兩臂同時用內勁向前推出，將勁、氣推運至十指末梢，推到盡頭，身體前傾而不倒；然後放鬆，將手收回胸前。十字手推出時吐氣，收回時吸氣，一推一收為一遍，做 7 次。

功理：兩臂用內勁前推時（切記頭頸用力），由下而上貫通督脈，收回時勁循環脈回，久練督脈通順。

5.抱球

動作：繼十字手後恢復馬部站樁功姿勢。兩小臂向體前慢慢攬攏，距身體約十公分，右手在上平“膻中穴”，手心朝下，左手在下平“神闕穴”，翻掌朝上，兩手“勞宮穴”相對成抱球狀。抱球五至十分鐘後，兩手緩緩上下拉開，右手略高於“百會穴”，左手至“會陽穴”，謂之“拉氣”；到後停一至三秒，再緩緩合攏，謂之“壓氣”。停一至三秒後再拉，如此反覆做 7 次。

功理：當兩手在胸腹前上下拉動開吸合呼，則導引丹田之氣貫穿帶脈作用於任脈承漿、天突、膻中、中腕、神闕、關元等穴，而調裡並強化任脈、冲脈（因挾行於其側）和帶脈之經氣。可用於防治月經不調等婦科病及泌尿生殖系統疾病。

6.丹鳳朝陽

動作：繼抱球後，直立，雙手成仰掌護腰待發勢，右手拇指分開，另四指併攏，勁自下而上發於腳跟而貫通至掌指，用內勁向前推平，推到盡頭後放鬆，翻掌向下；向左手方向划弧，在左手上約 10 公分處兩手“勞宮穴”相對，停 3 秒鐘，然後延原路返回，至手臂伸直時再翻掌向上，收回腰部成待發勢。左手動作同上，一左一右各做一次為一遍，共做 7 次。

功理：手前推時，勁氣由臟腑而出，“內氣外放”，經手三陰經而達掌指；收手時則“外氣內收”，經手三陽經而回。練此功的脈衝量增大，內外氣的交接循環大大增強，久練則氣大力粗。

7.仙人指路

動作：接上勢，兩手拇指分開，另四指併攏，掌、肘、肩運動，均勻地用內勁向前推出，推到盡頭後放鬆翻掌，蓄勁而收回腰際，再恢復原待發勢。做七遍。

功理：本椿勢勢將全身的勁氣運至雙手，經手三陰經而發，由三陽經而回。久練不但可以增強肩、臂、掌、指的勁力，更重要的是加強雙手內外氣的交接，增大氣量，達到能雙手發氣的目的。

8.力劈華山

動作：左腳向左橫跨一大步，兩手腕交叉於胸前約十公分處，左手在外，右手在裡，上缺口對“天突穴”，指尖朝；手指朝上，用內勁向上舉起直插雲霄雙臂伸直，同時吸氣，用力徐徐朝前下方成弧形劈下，略停二至三秒，雙手從襠下直線緩緩向上提至胸前，同時吸氣；直腰，兩手鬆直，指尖朝上，恢復待發姿勢。反覆做7次。

功理：本動功勁發於腰部，力運四肢末梢，氣走手、足、三陽三陰經。久練之，則氣走全身，百脈通暢。注意：高血壓、心臟病患者忌用力過猛。

9.海底撈月，懷中抱月

動作：接上勢，兩手掌心朝前，成拉幕狀緩緩像左右平行分開，貫氣於掌指，坐腕，用力像兩側平推成“大字椿”，同時吸氣；鬆腕，手放平，彎腰，手緩緩落撈月，上體隨勢彎腰撈月時兩腿要挺直，不低頭，目視前方；屈腕，指尖相對，同時呼氣，向上撈起，上身隨勢起至胸前，謂之「懷中抱月」，同時吸氣，兩手交叉於胸前，同時呼氣。再兩掌心朝前，反覆做七遍。

功理：「海底撈月」，氣貫掌指，蓄勁待發，向上撈起，則鍛鍊腰臂，通手六經脈，並可使內臟上提，故對內臟下垂患者有一定療效。

10.霸王舉頂

動作：繼「海底撈月」中的「懷中抱月勢」，兩手緩緩上托至鎖骨處，小臂內旋，翻掌向上，拇指分開，另四指併攏，中指相對，用內勁徐徐上舉，腰、腿、臂用力挺緊，成「舉鼎」狀，同時吸氣，隨即兩臂放鬆，向外划弧至與肩平行時坐腕，運勁外撐成“大字椿”，停三至五秒鐘，再放鬆，徐徐下落，恢復原勢，同時呼氣。做7次。

功理：雙手托起上舉，則導引氣在胸腹中運行，以升舉陽氣，調理三焦。

三、調氣功

1.拉氣

動作：兩手在腹前約十公分處“勞宮穴”相對成“抱球”狀，左手在下，平“神闕穴”，掌心朝上；右手在上，掌心朝下與左手相距約十公分；

滾氣：左手在裡向內、向上滾動，右手在外沿手背向下滾動，滾至右手心向上並與“神闕穴”平，左手心在右手心上約十公分，兩“勞宮穴”相對；拉氣：左手向左上方，右手向右下方同時緩緩拉開，停一至三秒；

壓氣：兩手按原路線緩緩合攏，恢復抱球狀。左右各做一次為一遍，做五遍。

功理：久練則手掌“氣感”日益增強；蓄積內氣，導至掌指，即能內氣外放，為人治病。

2.轉氣

動作：接上勢，右手心向外向上，左手心向裡向下一齊翻轉，右手向上推成“托天勢”，左手下按成“按地勢”，兩手在用力上下推按到盡頭，同時吸氣，謂之“頂天立地”；向左體側彎轉，打開氣門謂之“轉氣”，放鬆、直腰，右手從右側向下轉，左手在左側向上轉，謂之“八卦圈”，同時呼氣；兩臂轉至與肩平時掌指上翹九十度，用力向左右平推，同時吸氣，謂之“大字椿”；放鬆，同時呼氣，“八卦圈”右手向下轉，左手向上轉，成左手托天、右手按地勢；向右體側彎腰——“轉氣”；再放鬆、直腰，

“八卦圈”——左手向下轉，右手向上轉，至兩臂與肩平，坐腕，掌指上翹九十度，左右用力平推成“大字樁”。做5遍。

功理：調整陰陽，練氣、練力。久練自能運氣外放。

3.收勢

動作：接“轉氣”的“大字樁”勢，小臂外旋，掌心向上，曲肘，手向頭前上方划弧，左腳收回，同時吸氣；掌心向下，經頭前慢慢下落，同時呼氣，導氣至“湧泉穴”。提手、落手，反覆做3遍後恢復直立。

功用：收勢是防偏、糾偏的基本方法，因此，每次練功完都必須認真做好收功導氣動作。

4.雷聲

動作：收勢後，左腳向左前方跨出一步，伸出左手手心朝上，右手猛擊左手的同時，舌抵上顎，收腹提氣，發出一聲短促有力的“咦！”聲。

功用：震撼五臟六腑，避免氣阻、氣塞現象留體內，防止出偏差。

四、坐功

1.平坐勢

動作：平坐於凳上，兩腳交叉；起勢及其他有關要求同馬步站樁功一樣。收功前可做扳指法。

收勢：同立姿。

功用：作用同馬步站樁功，惟得氣較慢。適合於體弱者練；也適合坐著看電視等情況下練功。

2.盤坐勢

動作：兩腿交叉自然盤坐，臀部可稍墊高一些，上體自然伸直端正；虛領頂勁；舌抵上顎，雙目睜開，鬆肩含胸，肘至於體上，兩手掌心朝上重疊於腹前，拇指相對，另四指併攏；自然呼吸，深、細、勻長。時間30分鐘。

功用：主要在養氣。室外氣候不適或年老體弱者，均可鍛鍊。

五、臥功

動作：寬衣解帶，全身放鬆，舌抵上顎，雙目張開，兩腳交叉，兩小臂屈曲，大小臂肩夾角大於九十度，手勢同馬部站樁功；自然呼吸，深、細、勻長；練功時間應不少於30分鐘。

收勢：兩腳分開，雙手由兩側向頭頂划弧，沿任脈下按，將氣導至“湧泉穴”，反覆做三次。

功用：主作用在養氣。室外氣候不適或體質虛弱無力練站樁功者，均可進行臥功鍛鍊。年老體衰，氣血兩虧者尤為適宜。失眠者，亦可借助臥功誘導入睡，當練至睡意來時，可任由睡去。

註：教材來源：

1.王瑞亭著(19?)：少林氣功內勁一指禪。甘肅省新華書局出版。

2.陶熊、張朝卿、金冠與閻海編著(1987)：北京市，氣功精選選續篇。人民體育出版社。

一、淵源由來

現存最早醫書「黃帝內經」及秦漢時期「黃帝岐伯按摩十卷」，就記載著按摩可治療痹症、萎症、口眼歪斜和胃痛等。西元四百年前，西方醫學之父希波克拉底曾說「醫學就是按摩的藝術」、「醫師必須熟練許多事情，特別是按摩」。醫療不發達的年代，按摩是很重要的治療方法。今天依中醫理論，配合穴位按摩，仍是深受民眾信任的養生、療病術；經穴按摩療效，也具有科學根據佐證。依目的分醫療、保健及運動按摩三種。

二、生理效應

按摩或針灸對人體影響包括：興奮神經、鎮靜神經、擴張與收縮血管、增加紅白血球數量，增加血清抗體、興奮肌肉關節之活動、弛緩肌肉之痙攣、旺盛內臟機能、抑制內臟機能之亢奮、調整血行、消散炎腫、刺激腺體之分泌、旺盛細胞之新陳代謝。

三、操作手法簡介

按；摩；推；擦；捻；抹；搓；磨；抖；拿；滾；振；搖；拍…等。

四、症狀與穴位快速索引

1.睡眠品質欠佳：通里、心包區、漏谷；2.頭痛：前頭點、頭頂點、偏頭點；3.掉髮：心穴、肺穴、肝穴；4.多汗：血海、多汗點、陽池；5.神經衰弱：神門、大陵、三陰交；6.口乾舌燥：關元、委中、合谷；7.頸痛：天柱、陽陵泉、手三里；8.肩痛：大椎、肩井、液門；9.胸痛：內關、膻中、太衝。

五、操作要領

- 1.穴位、力量與持續時間三要素：要達效果首先必須按對穴位；一般來說，會有痠、麻、微痛的感覺，才算按對位置。其次是力道，自己動手較能夠控制不會造成傷害，手按摩刺激較針灸小，須經常按壓，且操作時間久些較有反應（療效）。
- 2.善用雙手：按摩時力量集中某部（指尖、指腹、掌腹掌緣及指關節等）；或點或面。曲手指用大拇指或關節按壓，刺激感較大，應注意控制力道的強弱。
- 3.操作時間：一般單次持續約15-30分鐘。每日或隔日操作；10-15次為一療程，每3-5個療程結束可休息幾天，視嚴重性而定。
- 4.手部穴位，左右輪流交替按摩。

六、注意事項

- 1.被操作者應該在放鬆、身心安靜前提下接受按摩。
- 2.過饑過飽不適合。妊娠和月經期腹部不可重推；心臟病、小兒及體弱者手法宜輕。
- 3.善用道具功效更顯著：生活隨處可見日常用具，是按摩好幫手，如筆、拐杖型雨傘柄、牙籤綁成一束等。
- 4.指甲應適當修剪，以免按摩時刺傷皮膚。

『經絡按摩』操作圖示

運動養生術之十：中國香功（初級功）

一、淵源：河南田瑞生師所傳。

二、功法特色：中國香功分為初級功、中級功和高級功三種。初級功，動作以立姿為主，重點在擴胸動作，此功法能夠調整人體生理機能，尤其強化上焦：上肢、心、肺，以及中焦：肝、胃、腎等功能，恢復健康、開發潛能、延年益壽。

三、生理效應：若姿勢正確，有恆練習，作一次等於對中府穴做兩百二十八次按摩，大大增強肺功能。中府穴是手太陰肺經的重要穴位，主治氣喘咳嗽、支氣管炎及胸背的疼痛。

四、動作要領：

預備式：自然放鬆站立，雙腳分開與內肩同寬。稍微屈膝，輕收小腹，提肛，舌尖輕抵上顎，唇齒輕閉，下顎微收，面帶微笑。

（一）手掌開合，打開氣門：兩腳打開與肩同寬，自然輕鬆站立，雙手手心相對，相距約兩拳頭，手掌放鬆，不可用力，雙手在胸前開合，一開一合為一次，做九次。

（二）和風吹來，金龍擺尾：雙手合十，十指向前，指實掌心虛（指輕觸但掌不相碰），置於胸腹前，先朝左再向右各擺動 45 度，手動而上半身不動，手的位置不可過高或低。

（三）養心敬天，玉鳳點頭：雙手合十，指實掌心虛，置於胸前，指尖朝上，像拜拜一樣；然後以小臂帶動手掌向前、向下擺動 36 次。

（四）佛塔飄香，山高水長：雙手掌心相對，在胸前開合九次，然後在拉開而將合起之際，順勢往上滑（掌心虛），至下顎再同樣向下滑動，手高不過肩，低不越跨，共做 27 次。

（五）仙女撫琴，祥雲繚繞：兩手掌心向下，平行抬高至胸部，指尖相對不相碰。上臂不動，兩小臂向外展開至極限再合攏，手腕不可甩動，一次開合約一秒鐘，做 36 次。

（六）和風再來，平分秋色：手心向上，手指向前，與胸同高，水平開合 36 次。與第五式類似，但本法手心向上、指尖向前平伸，上臂與手肘成直角。

（七）丹鳳擺頭，養心培氣：自然站立，上臂不動，手肘向前抬起，與上臂成直角，手掌伸直，

掌心相對，相距約兩拳頭；手掌先朝左再向右各擺 45 度，共做 36 次。

(八) 左轉乾坤，生息自來：姿勢同第七式，掌心相對，相距約兩拳頭，在胸前由右向左做逆時針旋轉畫橢圓，共做 36 次。兩手掌須一直為側掌，高不過肩，低不過小腹。

(九) 乾坤右轉，祥雲左迎：雙手側掌，掌心相對，距約兩拳頭，在胸前由左至右，動作與左轉乾坤相反，共做 36 次。

(十) 搖櫓渡海，和風貫身：雙手向上提起，掌心向下與胸平高，手握空拳向前下方推伸並輕展手指，回來上提時再握空拳，手在胸腹間做類似划船姿勢，共做 36 次。

(十一) 法輪常轉，玉女穿梭：雙手向上提起，掌心向下，右手在上左手下，右手心對左手背，兩手相距約一拳頭。兩手距離胸部 5~10 公分，向前成橢圓滾動，共做 36 次。

(十二) 達摩盪舟，生息綿延：雙手掌心向下，右手在上左手在下，右手心對手背，兩掌相距約一拳頭。兩手距胸口 5~10 公分，先向左側盪至極限，再向右，來回做 36 次。

(十三) 玉鳳起飛，雙鳳貫耳：雙手掌心相對，垂放於身側大腿旁，手掌向前提起，兩手掌在耳旁但不能觸耳，放下來後繼續做；共做 36 次。

(十四) 鴨嘴貫耳，清目耀眼：自然站立，手指併攏，拇指與食指分開，兩手在腹前微微彎曲，相對如鴨嘴。手從腹部向上提，到眼睛處停止，但不可碰觸眼睛亦不可戴眼鏡。

(十五) 交叉擺掌，調中下焦：雙手手掌自然展開，交叉於小腹前，右手在左手之外，手不相觸，雙手分別向兩邊盪出約 45 度，盪開後回到原姿勢，做 36 次。

(十六) 童子拜佛，養心敬天：雙手合十置於胸前，指實掌心虛，指尖向前上方，置於胸前三分鐘，兩眼睜開，不可閉眼，不可站樁，不要入靜。

收功：祥和養生，萬事如意：做完十六式後，雙手緩緩放下，再握空拳換緩緩上提，同時以鼻吸氣，空拳上提至與肩同高，再緩緩將手放下，伸展手指並吐氣。最後輕搓手至微熱，浴面搓揉身體病處，同時嚥唾散步收功。

摘編：吳長新（1994）『現代香功』。元氣齋出版社。