骨力決定健康力！學做八段錦防骨鬆

文・圖／中醫部 中醫傷科 主治醫師 郭于賢

示意圖非當事人

骨骼健康是影響老後生活品質的重要關鍵，世界衛生組織認定骨質疏鬆症是全球第二大流行病，國民健康局資料顯示，台灣中年女性骨密度每年減少0.3～0.5%，停經後流失更高達3～5%，不進行骨鬆防治，停經5年內將流失至少25%的骨本。健保統計，國內每年因骨鬆引起髖關節骨折開刀的醫療支出，前後需耗費40多億元。值得關注的是，台灣老年人口佔比9%，到2030年會成長至25%，若不正視，將對台灣的醫療資源與國家競爭力造成極大傷害。

了解八段錦與骨質疏鬆的關聯

一 歷史沿革

八段錦相傳出現於宋朝，由八種動作組成，傳統中醫認為八段錦屬於導引法，通過練習可以有調理脾胃、活躍血脈的作用及延年益壽的效果，民國大書法家于右任也是其愛好者。

「八段錦」名目最早是宋代洪邁著《夷堅志》一書，分坐式和立式兩種，至今八百餘年，形式和內容則定型於清末光緒年間。八段錦首見於南宋曾慥著《道樞・眾妙篇》，此時期未定名也未歌訣化。南宋陳元靚編《事林廣記・修身秘旨》中，八段錦已歌訣化，發展傳播於明清。清末《新出保身圖說・八段錦》首次以八段錦為名，繪有圖像，形成較完整的動作套路，從此傳統八段錦動作被固定下來。

二 名稱由來

「八段錦」的名稱由來，一般認為有三層意思：

1. 像集錦般，收羅多種練習方法的功法。
2. 古代以各色精絲所成的織品稱為「錦」，比喻珍貴美好。顧名思義，各招式對於疏通人體經脈，暢通氣血有良好效果。
3. 八段錦的「八」字，不單指段、節或八個動作，而是表示其功法有多種要素，相互制約，循環運轉。中國武術文化中常喜歡用「八」來代表事物呼應的平衡與周全。明代高濂所著《遵生八箋・八段錦導引法》也是這樣的聯想。

三 現代研究

1. 由一份對中年婦女的研究（The Effects of Baduanjin Qigong in the Prevention of Bone Loss for Middle-Aged Women）顯示，進行12周的八段錦訓練，可降低血液中的IL-6濃度，延緩骨質流失，當雌性激素開始缺乏，會造成血液中IL-6以及其他細胞激素的增加，被認為會造成蝕骨細胞前驅物（Osteoclast Precursor）的增加及反應，造成骨頭再吸收增加，導致骨質流失。此研究顯示，八段錦對預防中年女性常見的骨質流失有一定幫助。
2. 另一篇研究（Baduanjin exercise：A potential promising therapy toward osteoporosis）針對13篇隨機試驗，涉及919人的分析論文中提到：絕經後女性鍛鍊八段錦，可以提高腰椎及股骨頸的骨質密度、改善髖關節疼痛及改善平衡。
3. 在一篇研究（The Effects of Er Xian Decoction Combined with Baduanjin Exercise on Bone Mineral Density, Lower Limb Balance Function,and Mental Health in Women with Postmenopausal Osteoporosis：A Randomized Controlled Trial）文中也提出，訓練八段錦16周，能改善腰椎及股骨頸密度、提升平衡感及改善心理健康。八段錦是一種有效、安全且有益的運動。

整套八段錦內涵介紹與動作示範

一 從至關重要的「三焦」說起

動作介紹之前，不得不提中醫非常重要的臟腑：三焦。三焦是上焦、中焦、下焦的合稱，為六腑之一，主升降諸氣和通行水液。其生理功能：1.通行元氣；2.疏通水道；3.運行水谷。唐代王冰認為腠理與三焦相通；《素問．陰陽應象大論》說：「清陽發腠理」；張仲景《金匱要略．臟腑經絡先後病脈證》說：「腠者，是三焦通會元真之處，為血氣所注；理者，是皮膚臟腑之文理也。」

中醫雖說：「三焦有名而無形」，在過去西醫解剖學中並無可以完整對應中醫三焦的器官，但今日的筋膜學說，卻與其有相對多的呼應。三焦對於行水行氣至關重要，所以八段錦的起手式就從三焦開始。也可以說，整套八段錦，都是不斷在張弛全身的三焦網絡，同時配合呼吸吐納導引，三焦活絡則臟腑氣血循環自然通暢無礙。

三焦經在經絡學說也與心包絡互為表裡經，而心包絡在王唯工脈波研究中也是生命初始的第一諧波，對於「雙手托天理三焦」作為八段錦第一式的重要內涵，也正好相呼應。而其餘的動作，除了第四及第八動屬大小周天外，也都是依循表裡經絡為組別而訓練。

二 跟著做！整套八段錦動作示範

01 雙手托天理三焦

三焦統領全身諸陽。雙手相合前引托天，能伸展手、足十二經絡，可疏通上焦的心肺經絡；舒展橫膈膜帶動中焦脾胃氣機和腹肌張縮，暢通氣血，能按摩下焦的肝腎，同時活動足三陰經。

02 左右開弓似射雕

保持肩部放鬆，開弓的手伸直，拉緊腋下到手臂內側的筋肉；同時旋轉前掌，大拇指食指翹起成七字狀，明確感受「肺經」、「大腸經」被延展，使肺氣宣通，紓緩胸悶及緊張情緒。結合馬步下蹲動作，增強下肢力量，頸部挺直隨手勢左右轉動，可鬆肩活頸，有效預防肩頸疾病。

03 調理脾胃需單舉

一手托天，一手下按，左右上下搖動三焦，將氣力通達雙手掌根、指端，放鬆肩膀、拉開胸腹經脈，撐拔「胃經」、「脾經」。能調理中焦脾胃，亦可活動肩胛，減低肩胛與胸椎的張力拉扯，從而增強脊柱的靈活性和穩定性，可預防和治療頸胸腰椎的疾病。

04 五勞七傷往後瞧

「五勞」指五臟勞損；「七傷」指七情傷害。當身心作息勞動不當，致使氣血失調、臟腑氣機不利，自主神經失衡，造成疲勞累積退化早衰。

本式動作中往後瞧的轉頭動作，可刺激頸部寰樞關節及大椎穴，有效解除中樞神經系統疲勞，左顧右盼帶動三焦左右擰轉鬆動，放鬆中樞神經及自主神經達到防治「五勞七傷」目的。此動作也加強小周天（任督二脈）的經氣循行。

05 搖頭擺尾去心火

現代人常熬夜晚睡，容易變成潛在體質陰虛的人，易導致心火旺盛，因心屬火，腎屬水，腎水上升方能帶動心火下降；一旦腎水不足，就容易心火上炎，這也是中醫所說的「心腎不交、水火不濟」。心火旺，則易生心悸、焦躁、口乾及失眠多夢。

本式動作結合頸胸腰椎的屈伸旋轉擺動：搖天柱；雙目透視足底「湧泉穴」以啟動腎經經氣；搖頭動作能刺激大椎穴，可清降心火、安神健腦。在搖頭擺尾的過程中，脊柱腰段、頸段大幅度側屈、環轉及迴旋，可使整個脊柱的頭頸段、腰腹及臀、腿部肌群作收縮運動，既使脊柱內各椎骨間的小關節及小肌肉得到鍛鍊，增強了頸、腰、髖的關節靈活性及肌力。旋轉腰脊活動腰府，可以固腰、填精、補腎水，加上透視足底湧泉穴活動腎經，因此可以引腎水而平心火。

06 兩手攀足固腎腰

膀胱經是佔據面積最大的經絡，與腎經相表裡。本式通過體前屈可刺激脊柱、督脈、膀胱經；體後伸延腎經上行至沖脈、任脈，有助防治生殖及泌尿系統的慢性病，達到固腎壯腰的作用。通過使脊柱大幅度前屈後伸，前後鬆動三焦，可有效發展脊柱肌肉的力量與提高伸展性，同時對腰部的腎臟、腎上腺、輸尿管等器官，有良好的牽拉及按摩活絡之作用。

07 攢拳怒目增氣力

肝主筋、開竅於目。怒目，是指「專注的看」。本式中的「怒目瞪眼」可刺激肝經，充盈肝血，疏泄肝氣，有強健筋骨的作用。另兩腿下蹲十趾抓地、雙手攢拳、旋腕、手指逐節強力抓握等動作，除可疏肝經、利膽經外，亦可刺激手、足三陰三陽的俞穴，同時使全身肌肉、筋脈受到勁力牽張刺激，長期鍛鍊可使全身肌肉結實，增強氣力。

08 背後七顛百病消

腳趾為足三陰、三陽交會處，腳趾抓地可刺激足部經脈，調節相應臟腑的功能，顛足根可刺激脊柱與督脈，使全身臟腑經絡氣血通暢，平衡陰陽。全式可震動鬆動十四經絡，是為大周天的活絡與收功。

參考資料：

1.王元甫，三焦之文獻與研究，南京中醫藥大學。2006

2.中國養生文化研究中心 著，《二十四節氣養生經》，大都會文化。2005

3.中國國家體育總局健身氣功管理中心 編，《健身氣功・八段錦》，人民體育出版社。

4.王玉川，《中醫養生學》，上海科學技術出版社。2008

5.The Effects of Baduanjin Qigong in the Prevention of Bone Loss for Middle-Aged Women. 2006

6.The Effects of Er Xian Decoction Combined with Baduanjin Exercise on Bone Mineral Density, Lower Limb Balance Function, and Mental Health in Women with Postmenopausal Osteoporosis： A Randomized Controlled Trial.2022

7.Baduanjin exercise： A potential promising therapy toward osteoporosis.2022