



# 关于八段锦的小知识

■ 杨彦斌（云南省中医医院肺病科）

八段锦，起源于北宋，已有800多年的历史。古人把这套动作比喻为“锦”，意为五颜六色，美而华贵，体现其动作舒展优美，视其为“祛病健身，效果极好，编排精致，动作完美”，此功法分为八段，每段一个动作，故名为“八段锦”。

## 八段锦有什么功效与作用

八段锦属于健身气功，主要是通过呼吸调整、身体活动调整和意识调整为手段，达到增强体质、提高抗病能力的目的。中医认为，人体经络堵塞，就容易引发病痛，打通经络后，能够祛除风、寒、湿、痰、淤等各种邪气，使气血与各种营养物质在经络内正常运行而送达人体的五脏六腑，保持四肢百骸、五官九窍的能量平衡，就轻易不会得病。而练习八段锦的过程，也是经脉慢慢打通的过程。

作为传统养生功法，对人体有着很多益处，具有柔筋健骨、养气壮力、行气活血、畅通经脉、灵活盘骨、协调五脏六腑之功效。

现代医学研究表明，八段锦能降低炎症反应、缓解骨关节炎等疾病引起的慢性疼痛。同时，还能改善老年失眠症患者的睡眠质量、缓解中老年患者的焦虑、抑郁等情绪。

## 每一式的具体功效有哪些

一式，两手托天理三焦。作用：通三焦经、心包经，促进全身气血循环，改善各种慢性病症状。

二式，左右开弓似射雕。作用：疏通肺经，同时治疗腰腿、手臂、头眼部等疾病。

三式，调理脾胃须单举。作用：调和脾胃两经的阴阳，增强人体正气，主治脾胃不和之症。

四式，五劳七伤向后瞧。作用：疏通带冲二脉及胆经，治疗劳损引起的颈椎和腰椎疾病。

五式，摇头摆尾去心火。作用：通心包经、心经、小肠经，治疗心火旺所致的气血两虚、头昏目眩和脚步不稳，增强腰力、腿力和眼力。

六式，两手攀足固肾腰。作用：通肾经和膀胱经，强筋骨、固腰肾，治疗腰酸背痛、手脚麻木、腰膝酸软等症状。

七式，攢拳怒目增气力。作用：疏通肝经、胆经，治疗气血两虚、头昏目眩、头重脚轻，增强臂力、腰力、腿力和眼力。

八式，背后七颠百病消。作用：去邪扶正，接通任督二脉，贯通气血，消除百病。

## 练习八段锦的常见问题

### 1. 练完多久能沾水

练完八段锦，由于身体出汗，同时毛孔处于完全张开状态，此时洗澡，容易让湿气进入体内，对身体机能造成影响。长期如此，会对骨骼、关节造成伤害，建议在练完后的0.5~1小时再洗澡。如果只是洗手洗脸，随时可以。

### 2. 练完多久可以吃饭

刚练完八段锦时，由于血液多集中在肢体肌肉和呼吸系统等处，而消化器官血液相对较少，消化吸收能力较弱，要经过一段时间的调整，消化功能才能逐渐恢复正常。此时吃饭容易引起胃肠功能紊乱、呕吐、消化不良等情况，建议练完0.5~1小时后再进食。

### 3. 练多久能起作用

八段锦的八个动作能调动身体的不同部位运动起来，只要长期坚持，方法正确，一般3~6个月后，身体状态会明显得到改善。👉