

西雅圖台灣青商會 專題講座



段錦與中醫

從古老智慧到現代科學

林達仁醫師 **David Ta-Jen Lin, EAMP, L.Ac., Dipl. O.M. (NCCAOM)**

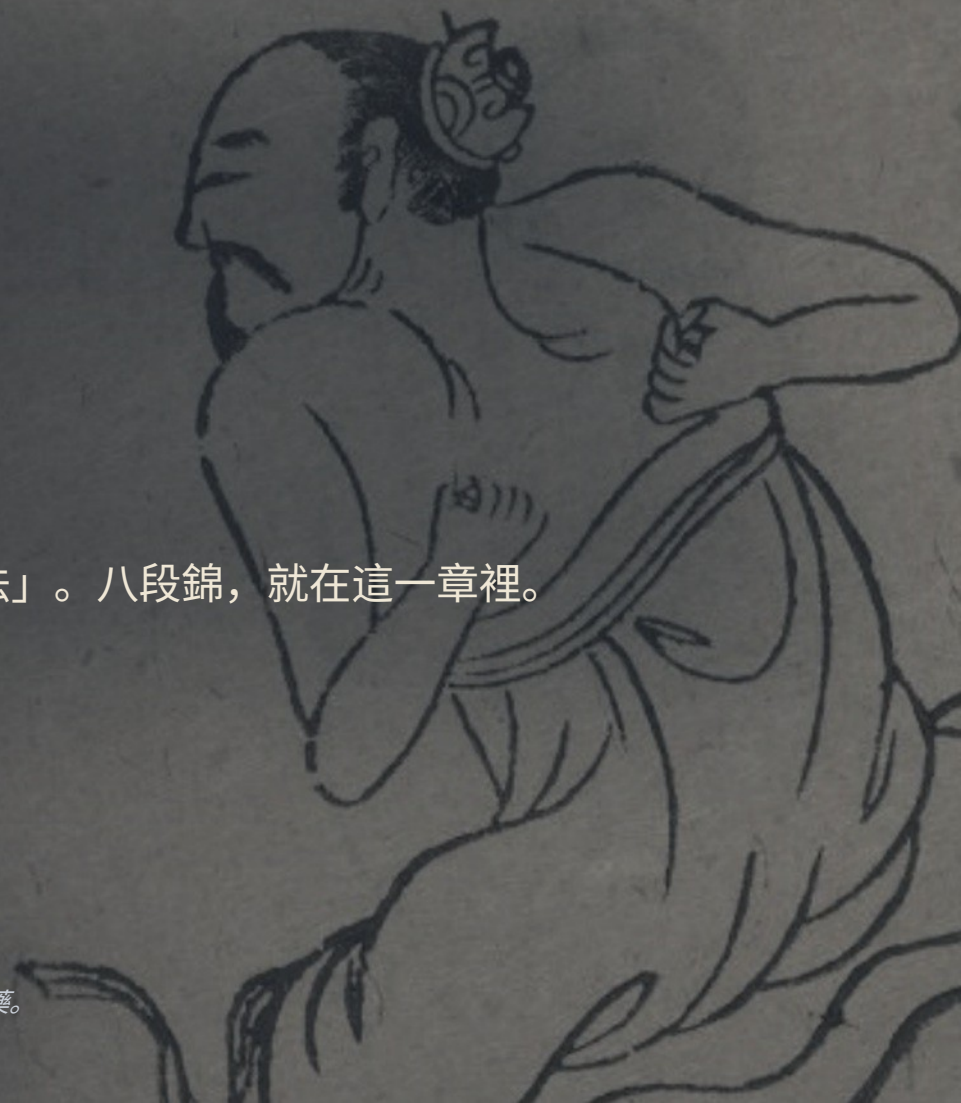
Hopespring Wellness | 2026.8.23 西雅圖華僑文教服務中心

今年，故宮開了一門養生課， 地點就在博物館裡面。

《故宮國寶裡的養生智慧課》 國立故宮博物院 × 康健雜誌 × 學籽文創

17 位故宮研究員與中醫師、歷史學者共同授課——第三章第一節「導引功法」。八段錦，就在這一章裡。

資料來源：學籽文創課程頁（2026） | 本場為健康教育，不構成個別診療建議；已服藥者切勿因開始練習而自行停藥。





八段錦是什麼

八段錦，不是岳飛創的。

而我們今天練的版本，只有二十多歲。

「八段錦」三字最早見於北宋 1117 年《夷堅志》，那時候是半夜起來坐著做的；明代萬曆年間，高濂《遵生八箋》收錄〈八段錦導引法〉，把它寫進了士大夫的生活百科。

岳飛的說法最早只能追到十九世紀。2003 年，國家體育總局委由北京體育大學從古籍重新編創、統一規格——統一了才能被研究，被研究了才能被驗證。



最新研究 ① 2026.2 JACC 《美國心臟病學會期刊》

八段錦，可以降血壓。

—5.4 mmHg

診間收縮壓降幅——每天練 10-15 分鐘，一年。

216 位血壓偏高的人（130-139 mmHg）·每週練 5 天·連續 52 週·隨機分組，由不知道誰練了什麼的人員量血壓
改用 24 小時連續血壓計來量，也降了 3.1 mmHg。整整一年，沒有人因為練八段錦出現不良反應。



最新研究 ② 同一篇 JACC 試驗，還說了一件事

八段錦的功効和快走一樣好。

與快走組相比： $P = 0.683$ ，統計上分不出高下。

它的真正優勢是——室內、十二分鐘、不需器材、坐著也能做：做得到，而且做得久。

同一試驗（BLESS，NCT05397535）；各次群組效果一致，三組間不良事件無顯著差異



最新研究 ③ 2025.12 Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle

八段錦，可以練出肌肉。

90 位 60-77 歲肌少症長者，每週三次、每次 60 分鐘、連續 24 週——對照組是常規阻力訓練。
體能表現量表（SPPB）組間差 +1.94 分；平衡、下肢肌力、步速、骨骼肌指數、雙腿肌肉量與右手握力也都顯著優於阻力訓練組。

J Cachexia Sarcopenia Muscle 2025;16(6):e70163 (ChiCTR2100051871) ; 單中心、非盲、90 人——方向可信，幅度宜保守看待



中醫怎麼看

心全於中，形全於外。

八段錦以中醫臟腑學說與陰陽五行學說為理論指導，透過「三調」——調身、調息、調心——使人達到心與身都全面而健康的和諧狀態。

八式各有所主，一式一經——走遍三焦、脾胃、心肺、肝膽、腰腎。



中醫的第一原則

中醫治的不是病，是失衡。

《黃帝內經》：「謹察陰陽所在而調之，以平為期」——看清楚偏到哪一邊，把它調回來；調到「平」就停，不是越補越好。

同一篇還說：「疏其血氣，令其調達，而致和平。」把氣血疏開、讓它通暢，然後歸於和平——八段錦做的，就是這件事。



起勢與第一式

兩腳一開，是地。兩手一托，是天。
中間站著的那個人，是您。

天

兩手托天理三焦——十指交叉、緩緩上撐，向上取天之氣。

人

您站在中間。一吸一呼，把上與下接起來。

地

無極站定，開步與肩同寬——太極分兩儀，先把腳下的場域做出來。

動一動時間。

站起來——聽一百遍，不如做一遍。



開始之前

坐著做，也算數。

層級一・坐著做 層級二・扶著椅子做 層級三・完整站姿

研究顯示：體弱與衰弱前期的長者，進步幅度比健康長者更大。選層級一，很可能是今天收穫最多的人。

練習中若出現胸悶、胸痛、心悸、明顯呼吸困難、頭暈噁心或關節劇痛，請立即停止並就坐。全程不憋氣。

PRACTICE ①

六句身型，一條鐵律。

百會虛領

立項豎脊

沉肩墜肘

虛胸實腹

鬆腰斂臀

中正安舒

呼吸：起吸落呼・吸 4 秒、呼 6 秒（每分鐘約六次——心血管系統的共振頻率）

不．憋．氣

PRACTICE ②

八式全教。教完，就是完整的一輪。

一

兩手托天理三焦

二

左右開弓似射鵰

三

調理脾胃須單舉

四

五勞七傷往後瞧

五

搖頭擺尾去心火

六

兩手攀足固腎腰

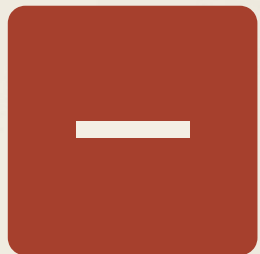
七

攢拳怒目增氣力

八

背後七顛百病消

每一式：念口訣 → 示範一遍 → 跟做兩到三遍 → 接下一式。記不全沒關係，講義上都有。



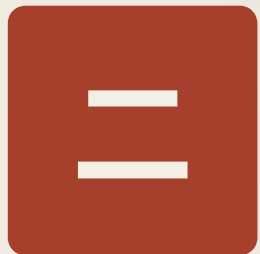
兩手托天理三焦

6 次・上托吸氣，下落呼氣

經絡 手少陽三焦經 貫通上、中、下三焦

「向上撐開，向下踩實。」

▲ 不聳肩。高血壓、眩暈、頸椎不適者：不抬頭，只看前方。



左右開弓似射鵰

左右各 3 次・開弓吸氣，還原呼氣

經絡 手三陰經——肺經・心經・心包經

「拉開胸口，把肩胛骨夾起來。」

▲ 膝與第二腳趾同向，不內扣、不超過腳尖。膝痛者站高馬步，或坐姿做上肢。



調理脾胃須單舉

左右各 3 次・上托下按吸氣，還原呼氣

經絡 足太陰脾經・足陽明胃經 意守中脘

「腰被拉長了。」

▲ 是「拉長」不是「側彎」——肋骨對齊骨盆。骨質疏鬆者避免大幅側屈合併旋轉。

四

五勞七傷往後瞧

左右各 3 次・轉頭吸氣，還原呼氣

經絡 背俞穴（脊柱兩側，與臟腑相通） 意守下丹田

「眼睛帶著頭走，慢慢地。」

▲ 絕不後仰、不甩頭。出現頭暈、眼花、噁心、耳鳴、視野模糊——立即停止並坐下。

五

搖頭擺尾去心火

左右各 3 次・俯身搖轉呼氣，起身吸氣

經絡 心腎相交——心經・腎經・督脈・命門

「尾巴先動，頭跟著走。」

▲ 全套風險最高。高血壓、腦血管疾病、眩暈、頸椎不穩者：改做「只擺尾不搖頭」。

六

兩手攀足固腎腰

6 次・上舉吸、俯身呼、起身吸

經絡 足太陽膀胱經・帶脈・任督二脈 意守腎俞

「掌心的溫熱，沿著背往下走。」

▲ 骨質疏鬆或骨折病史者：改背部平直的髖關節鉸鏈，手滑至膝即止。起身務必緩慢。

七

攢拳怒目增氣力

左右各 3 次・收拳吸氣，衝拳呼氣

經絡 足厥陰肝經——肝主筋、其華在爪、開竅於目

「慢慢推出去，像在推一面牆。」

▲ 絕不憋氣——出拳吐氣，全程要能發出聲音。青光眼、高度近視者改自然平視。



背後七顛百病消

7 次・提踵吸氣，落踵呼氣

經絡 足少陰腎經——湧泉；意守百會（提）與湧泉（落）

「落下的那一刻，全身鬆掉。」

▲ 嚴重骨質疏鬆、骨折病史、關節置換術後：只提踵、緩慢放下、不震地。



最後三十秒

收功

兩掌重疊按於腹前，自然呼吸，靜養三十秒，什麼都不用想。

這不是「結束了」——是主動的副交感回復期。八段錦真正的效果，很多發生在這三十秒。



恭喜各位——

這就是完整的一套八段錦。

十二分鐘。在家、在辦公室、在任何地方。



回家練習處方

每天五分鐘，連續四週。

每週 5 天以上・每式停 3-5 秒，寧慢勿快・臨床試驗多以 12 週為觀察點

紅旗：胸悶胸痛、心悸、呼吸困難、頭暈噁心、關節劇痛——立即停止並就坐。關節痛超過 48 小時＝練過量。

本場為健康教育。已服藥者切勿自行停藥；血壓確實下降，請回診由醫師調整處方。

Q & A

有問必答。

林達仁醫師 David Ta-Jen Lin, EAMP, L.Ac., Dipl. O.M. (NCCAOM)

Hopespring Wellness

13401 Bel-Red Rd. Ste A12, Bellevue, WA 98005 | 425-392-8881

david@hopespringwellness.com | hopespringwellness.com



講義與簡報下載

hopespringwellness.com/eightsilkbrocade

本場講座為健康教育，不構成個別診療建議。針灸與中藥之臨床服務僅於華盛頓州執業範圍內提供。