



西雅圖台灣青商會 專題講座 | 2026 年 8 月 23 日

八段錦與中醫：從古老智慧到現代科學

練習指南 | 八式口訣・呼吸配合・安全提醒

主講 林達仁醫師 David Ta-Jen Lin, EAMP, L.Ac., Dipl. O.M. (NCCAOM) | Hopespring Wellness | Bellevue, WA

基本身型：八個字，貫穿全套 POSTURE

前六句與「不強吸硬呼」為官方原文：健身氣功管理中心〈八段錦「三調」要義〉(2017)。

百會虛領 頭頂輕輕向上領起	立項豎脊 後頸拉長，下巴微收	沉肩墜肘 肩膀下沉，肘不聳起	虛胸實腹 胸不挺，小腹輕微張力
鬆腰斂臀 腰不塌，臀部微收	中正安舒 不歪不斜，也不緊繃	起吸落呼 往上、往外的動作吸氣	不・憋・氣 唯一的絕對原則

八式：口訣、次數、呼吸與要領 THE EIGHT MOVEMENTS

今天現場八式全帶做——這張表就是完整的一套。回家記不全完全正常：先從印象最深的三式開始，每天五分鐘，其他的照表慢慢加回來。經絡歸屬依中國醫學氣功學會《推薦功法・第二輯》(2021)。

口訣	次數	呼吸配合	一句話要領與安全提醒
一 兩手托天理三焦 Hold Up the Heavens 經絡 手少陽三焦經・貫通上中下三焦	6 次	上托吸氣，下落呼氣	「向上撐開，向下踩實。」十指交叉上托翻掌，上下對拔把脊柱拉開。 ▲ 不聳肩，力量在背不在頭。高血壓、眩暈、頸椎不適者不抬頭，只看前方。
二 左右開弓似射鵰 Draw the Bow 經絡 手少陰經——肺經・心經・心包經	左右各 3 次	開弓吸氣，還原呼氣	「拉開胸口，把肩胛骨夾起來。」立身中正，不翹臀；力發於背，不是手臂硬推。 ▲ 膝與第二腳趾同向，不可內扣或超過腳尖。膝痛者站高馬步，或坐姿做上肢。
三 調理脾胃須單舉 Separate Heaven and Earth 經絡 足太陰脾經・足陽明胃經・意守中脘	左右各 3 次	上托下按吸氣，還原呼氣	「腰被拉長了。」一掌上撐、一掌下按，約成四十五度對撐。 ▲ 目標是「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 Look Backward 經絡 背俞穴・意守下丹田	左右各 3 次	外旋轉頭吸氣，還原呼氣	「眼睛帶著頭走，慢慢地。」兩臂外旋打開肩前，轉頭不轉體，全程三到五秒。 ▲ 絕不後仰、不用頭。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 Sway Head and Tail 經絡 心腎相交——心經・腎經・督脈	左右各 3 次	俯身搖轉呼氣，起身吸氣	「尾巴先動，頭跟著走。」由尾閭帶動旋轉，頭部隨後；一次搖轉至少四到六秒。 ▲ 高血壓、腦血管疾病、眩暈、頸椎不穩者：改做「只擺尾不搖頭」，頭頸固定於中立位。
六 兩手攀足固腎腰 Hold the Feet 經絡 足太陽膀胱經・帶脈・任督二脈	6 次	上舉吸、俯身呼、起身吸	「掌心的溫熱，沿著背往下走。」掌心貼腰沿脊柱兩側下摩；節節放鬆，不強求手觸地。 ▲ 骨質疏鬆或壓迫性骨折病史者：改為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 Clench Fists and Glare 經絡 足厥陰肝經——肝主筋、開竅於目	左右各 3 次	收拳吸氣，衝拳呼氣	「慢慢推出去，像在推一面牆。」握固衝拳、旋腕抓握再收回——「抓」的過程不可省略。 ▲ 絕不憋氣。「怒目」是眼睛睜大凝神，不是表情猙獰。青光眼、高度近視者改自然平視。
八 背後七顛百病消 Bounce on the Heels 經絡 足少陰腎經・湧泉；意守百會與湧泉	7 次	提踵吸氣，落踵呼氣	「落下的那一刻，全身鬆掉。」提踵、頭上頂、提肛，稍停一到兩秒後輕輕落地。 ▲ 重點在「鬆」不在高度。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。

第八式做完，接「收功」——兩掌重疊按於腹前，自然呼吸，靜養三十秒。這是主動的副交感回復期，請不要省略。

三個層級，選一個就好

層級一・坐著做 坐在椅子前三分之一，雙腳平踏地面，全程可扶椅面或大腿。

層級二・扶著椅子做 站在椅子後方，一手輕扶椅背，下肢幅度自行縮小。

層級三・完整站姿 馬步高度與彎腰幅度仍可自行調整。

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。選擇層級一，不是「做得比較少」。

呼吸：三個通則，一條鐵律

起吸落呼 往上、往外的動作吸氣

開吸合呼 打開、擴張的動作吸氣

蓄吸發呼 蓄力時吸氣，發力時呼氣

腹式呼吸：吸氣時腹部微微隆起，呼氣時自然回收。鼻吸鼻呼，細、勻、深、長。建議節奏 **吸 4 秒、呼 6 秒**——約每分鐘六次，正是心血管系統的共振頻率。

鐵律：不憋氣。任何時候覺得吃力、憋悶或頭暈，立刻回到自然呼吸——動作照做，呼吸自己來。

五個自我保健穴位 ACUPRESSURE POINTS

通用手法：拇指指腹垂直下壓、緩慢加力，可加輕微揉動。以酸、脹、微麻的「得氣」感為度——以零到十分計，維持在三到五分，不是越痛越好。每穴一至三分鐘，或「按 5 秒、鬆 5 秒」重複十至二十次；每日兩到三次，左右兩側都做。出現尖銳刺痛或放射狀發麻，請立即放輕。

穴位	怎麼找	傳統用途	現代研究與提醒
內關 PC6 NEIGUAN	手掌朝上，腕橫紋往上約三橫指（2 寸），掌長肌腱與橈側屈腕肌腱之間。握拳屈腕會浮出兩條肌腱，按在中間。	寧心安神、和胃降逆、寬胸理氣——心悸、胸悶、噁心嘔吐、暈車、失眠、焦慮。	證據最紮實的一個。Cochrane 系統性回顧證實內關穴刺激（含非侵入性指壓腕帶）可預防術後噁心嘔吐，效果與止吐藥相當。推薦組合：按住內關，同時做六次緩慢深呼吸。
足三里 ST36 ZUSANLI	坐姿屈膝，同側手掌蓋住膝蓋骨，四指自然下垂，中指指尖所到之處，再往外側一橫指。	健脾和胃、扶正培元——消化不良、腹脹、疲勞。「若要安，三里常不乾。」	2021 年《Nature》研究證實：小鼠足三里位置的低強度電針可驅動迷走一腎上腺軸抑制發炎，且具部位特异性。但這是小鼠、電針的研究，不能直接推論到人用手指按壓。
合谷 LI4 HEGU	拇指與食指併攏，虎口隆起的最高點；再把手張開，該點即是。	「面口合谷收」——頭面五官諸症、牙痛、頭痛、鼻塞、上肢疼痛。	針灸治療緊張型頭痛與偏頭痛的系統性回顧顯示中等程度效果，合谷為最常用穴位之一；指壓的直接證據較弱。孕婦避用。
太衝 LR3 TAICHONG	足背第一、二趾骨之間。手指從大腳趾與第二腳趾的縫隙往腳踝方向推，推到推不動的凹陷處。	疏肝解鬱、平肝潛陽——情緒緊繃、易怒、壓力性頭痛、眼睛乾澀。與合谷合稱「四關穴」。	多用於高血壓與偏頭痛的針刺研究，但樣本小、盲法不足，證據等級偏低。建議定位為壓力與情緒的自我調節工具，而非降血壓的方法。
風池 GB20 FENGCHI	後頸枕骨下方，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷，約與耳垂齊平。拇指朝向對側眼窩，斜向上推按。	疏風清熱、清頭明目——頭痛、頸肩僵硬、眼睛疲勞、鼻塞、頭暈。	正對枕下肌群與枕大、枕小神經走行區，是頸源性頭痛常見的激痛點。深部有椎動脈與延腦：力道必須溫和，絕不可暴力戳按或用工具尖端頂按。

回家練習處方 PRESCRIPTION

頻率	每週 5 天以上，最好每天
時長	每天 10–30 分鐘。標準版全套約 12 分鐘，含暖身與收功約 20 分鐘
節奏	每個定式停留 3–5 秒，寧慢勿快
見效期	臨床試驗多以 12 週為觀察點。平衡功能研究顯示：至少 12 週才看得到顯著改變
最佳時間	晨起或傍晚皆可。想改善睡眠者建議睡前 1–2 小時；長輩冬季避開清晨血壓高峰
避開	飯後一小時內、完全空腹、極端氣候。練後等 30–60 分鐘再洗澡、再進食
練前	寬鬆衣物、平底防滑鞋，排空膀胱，3–5 分鐘關節暖身

如果只做一件事：每天挑三式，做五分鐘，連續四週。
不完美的每天，勝過完美的偶爾。

安全紅旗 RED FLAGS

練習中出現以下任何一項，立即停止並就坐

- 胸悶・胸痛
- 心悸
- 明顯呼吸困難
- 頭暈眼花
- 噁心・冷汗
- 關節劇痛

第四式往後瞧的專屬紅旗：轉頭時若出現頭暈、眼花、噁心、耳鳴、視野模糊，立即停止並坐下，不要「再試一次看看」。有頸椎手術史者，開始練習前請先諮詢主治醫師。
練後：輕微痠脹屬正常。若關節痛持續超過 48 小時，那是練過量的訊號——請減量，而不是硬撐。

這些情況請先諮詢醫師

- 暫緩練習 嚴重心絞痛、急性骨折、嚴重心律不整、未受控制的高血壓、急性感染發燒期
- 先請醫師評估 懷孕、嚴重精神疾患、慢性病未穩定期、近期手術後、重度骨質疏鬆
- 需個別調整動作 關節置換術後、頸椎不穩、青光眼、平衡障礙、糖尿病周邊神經病變



講義與簡報下載
hopespringwellness.com/
eightsilkbrocade

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

本講義為健康教育資料，不構成個別診療建議。有慢性疾病或正在服藥者，開始新的運動計畫前請先諮詢您的醫師。已在服用降血壓或降血糖藥物者，切勿因為開始練習而自行停藥或減量；若血壓確實下降，請回診由您的醫師調整處方。針灸與中藥之臨床服務僅於華盛頓州執業範圍內提供。