

# 哈哈八段錦

八段錦從宋代流傳至今已有一千餘年歷史，近年更得到國家體育總局健身氣功管理中心及香港各大醫院極力推薦證實八段錦確能抗衰老，增加細胞免疫能力及提高心血管功能，從而延年益壽。身心健康之健身運動氣功，為增強效果，本人將哈哈四式詠春掌及少林易筋經雙手回旋促血氣之招式加入而變化為哈哈八段錦共拾式。

## 拾式名稱及各式功能

### ① 雙手托天理三焦

功能：調理三焦，疏通經絡暢通血氣，防治椎病、肩周炎。

### ② 左右開弓似射雕

功能：強壯筋骨，開胸理氣，強心益肺。

### ③ 調理脾胃須單舉

功能：協調三焦，強壯筋骨，增強脊椎的靈活性，防治肩周炎。

### ④ 兩手攀足固腎腰

功能：固腎壯腰，調理下焦，有助於防治生殖泌尿系統慢性病並舒緩腰腿痛。

### ⑤ 雙手回旋促血氣

功能：此式乃取自少林易筋經可令頭部血氣流暢循環到大腦，防止腦充血、老人痴呆及中風。

### ⑥ 五勞七傷往後瞧

功能：洽理五勞七傷，防治椎病有助於解除中樞神經系統疲勞。  
(五勞：心肝脾肺腎) (七傷：喜怒悲憂恐驚思)

### ⑦ 搖頭擺尾去心火

功能：清心降火，強壯腰骨，調理下焦。

### ⑧ 背後七顛百病消

功能：壯筋脊柱，洽理百病。

### ⑨ 哈哈四式詠春掌

功能：通暢血氣至頭部，並可強化上下肢筋骨力量，平衡能力更可增加對抗力。

### ⑩ 攢拳怒目增氣力

功能：增強氣力，強肝舒肝，強壯筋骨從而加強對抗力。

收勢：兩掌相疊于丹田處，輕輕轉動，氣息歸元，保持放鬆，身心舒暢。

註：三焦為六腑之一，功能：疏通水道，主持氣化  
位置是在胸腹之間，胸膈以上為上焦，膈以上為中焦，膈以下為下焦。



周逸師傅  
謹上

# 減壓 心

缺乏運動或者精神壓力，都可能是引致心臟病的元兇。

六十二歲的曾玉桂經歷婚姻失敗，經常情緒低落，結果於〇五年鬱出心臟病，要做通波仔手術，手術後血上壓仍高達二百，經常頭暈頭痛；五十三歲的陳炳良曾是警察，工作壓力令他精神緊張，飲食欠節制，加上吸煙，終於〇三年心臟病來襲，亦需要通波仔。

兩人雖以手術治病，卻以「減壓」復康。自二千年開始，聯合醫院職業治療部已引入健身氣功「八段錦」，輔助心臟病人復康；〇六年更聯同心臟科及健康資源中心，成立冠心病八段錦練習小組，以調節呼吸、收放肌肉，提升病人的血氧、促進肌肉耐力及減輕精神壓力，曾玉桂與陳炳良便是小組的核心組員。



負責八段錦復康小組的朱惠靈（左），見證曾玉桂（中）和陳炳良的復康進度和性格轉變。

根據臨床研究和觀察，溫成顯指出八段錦可助病人調節血壓、增進心肺功能，亦能安撫情緒，提升自信心。

老友記交滾

「練習八段錦時，經常深呼吸，幫到鬆弛精神，晚晚好易入睡，好過以前半夢半醒好多。」陳炳良說動練習，可以強化肌肉，上樓梯膝關節不再痛。曾玉桂病發前一向少運動，八段錦動作簡單又易跟，現在已習慣日日練：「每星期返小組，見到成班老友記，零舍開心。」健康資源中心程序主任朱惠靈表示，小組練習除可增強病人的體能，另一個重要目的是加強病友交流，廣闊社交，提升日後自我照顧的能力。

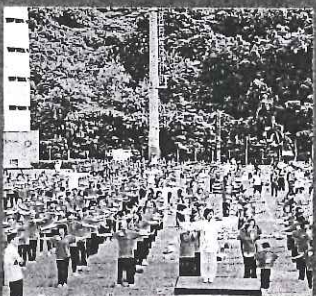
一項由〇六至〇八年間進行的臨床研究，亦證實小組對心臟病人復康的效用。研究以五十七名冠心病病人，分為三十一人「氣功組」及二十六人「對照組」，結果顯示，練習十二星期後，再觀察十二星期，「氣功組」的血壓及心跳率均回落至接近正常，「對照組」則相反，甚至有11.5%病人再度入院。

聯合醫院職業治療部經理溫成顯認為：「八段錦可調身、調息及調心，對體能和精神都有裨益；而且動作彈性大，年紀大病人毋須勉強跟足動作，只要「鬆靜自然」，便足以達到練習效果。」

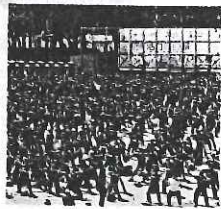


## 千人八段錦破世界紀錄

香港大學中醫藥學院與一間藥業公司昨日合辦「防中風」活動，吸引了近二千名市民參與，並成功刷新「最大型八段錦學習班」健力士世界紀錄（見圖）。該活動宗旨在傳授參加者八段錦防中風健康操，以增進市民大眾對中風的認識，並減少中風機會。



## 3677人耍八段錦 破健力士紀錄



3677人在維園耍八段錦慶回歸二十年。

為慶祝香港回歸二十年，香港廣西社團總會昨在維園舉行「活力慶回歸，全城八段錦」活動，共有三千六百七十七名人參加，候任特首林鄭月娥、食物及衛生局局長高永文等亦有出席。其間全場參加者大耍八段錦，歷時三十五分鐘，非常壯觀，更打破健力士「最大型氣功學習班」的世界紀錄。該會會長蔡加讚表示，期望可借活動作推動社區體育，並將八段錦普及化。

## 八段錦紓緩頸肩痛

很多人曾有頸肩痛的煩惱，當求診時，檢查會發現頸肌勞損，照X光片顯示韌帶鈣化，甚或頸椎移位，頸椎關節損傷等。症狀輕微時可能是偶發性的頸肩部沉重痠痛感，嚴重時可出現上肢麻痺乏力、頭痛等。部分患者會疑問，自己都沒有受過傷，又沒有重體力勞動，但為甚麼會得頸椎病？

其實，除了外傷可以造成頸椎錯位而引起症狀，長時間保持同一姿勢，對頸椎關節也會造成不良影響。

長時間保持不動，頸肩部肌肉及韌帶需要加大工作量，以維持姿勢而引起肌肉韌帶疲勞，肌肉韌帶的血液供養，也因為缺乏運動而受限，乳酸代謝受影響從而加大頸椎的耗損。另外，根據2014年美國一份研究指出，當頭部前傾30度時，頸椎受力40磅，當低頭60度時，頸椎受力更達60磅。可想而知，當長時間低頭看書、對電腦工作，甚至長時間低頭燙衣服，對頸椎和頸部肌肉韌帶都會帶來多大的負荷。

預防勝於治療，我們建議至少每隔45分鐘轉換姿勢一次，以避免頸肩部過勞，最好再配合一些伸展運動紓緩疲勞。八段錦是一套歷史悠久的導引功法，既簡單易學，又全面的拉筋動作，可隨時隨地進行，適合任何年齡人士學習。

鍾僑霖博士 中大中醫學院專業顧問，註冊中醫師

