〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

智慧養生動一動，健康活力久久。



115年中醫藥衛生教育推廣

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

衛教前測



衛教前測問卷，動動手5分鐘

115年中醫藥衛生教育推廣

醫學氣功

青少年版

八段錦：現代人的居家養生指南

每天10分鐘，從零開始調理氣血、八招解鎖身心自癒力

115年中醫藥衛生教育推廣

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

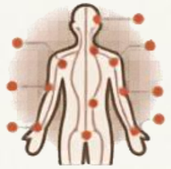
大綱

1  你的身體，正處於「低電量」模式嗎？

2  什麼是八段錦?

3  八段錦的好處

4  核心理念

5  八段錦全身調理地圖

6  招式分解

7  將八段錦融入校園生活

8  每日養生計畫

9  日常實踐安全指引

10  觀看教學影片





〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

你的身體，正處於「低電量」模式嗎？



【久坐族】 → **骨骼筋膜勞損**

整天坐著上課、讀書、打電玩，
導致肌肉流失、代謝變差、肌肉僵硬。

【高壓族】 → **自律神經失調**

讀書壓力大、高壓焦慮，
引發心火旺盛、慢性疲勞、失眠多夢。

【低頭族】 → **脾胃虛弱**

經常消化不良，腸胃脹氣?
作息不規律導致免疫低下。

用最和緩的方式，找回身體的自癒力

➡ **八段錦，每天10分鐘調節身體體質，穩定生理節律。**

什麼是「八段錦」?

八　段　錦

八 (Ba)

由八個獨立且連貫的肢體動作組成。

段 (Duan)

針對不同臟腑，每個段落都有獨特的呼吸配合與伸展目的。

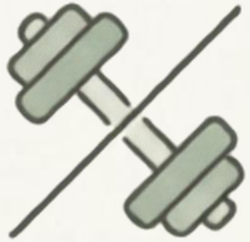
錦 (Jin)

動作如絲錦般柔順優美、連綿不絕，對身體如同珍寶般珍貴。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

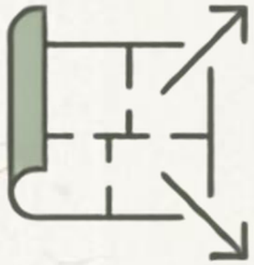
核心理念

源自中國北宋的傳統健身氣功。動靜結合、老少咸宜。
一套不需要器材、不受場地限制，結合肢體伸展與氣息調理的「預防醫學」體操。



零設備需求

不須任何器材，
隨時隨地皆可開始。



無場地限制

只需要一個
伸展雙臂的空間。



高效率重置

每天10分鐘，
用最緩和的方式找回
身體自癒力。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

「八段錦」的好處

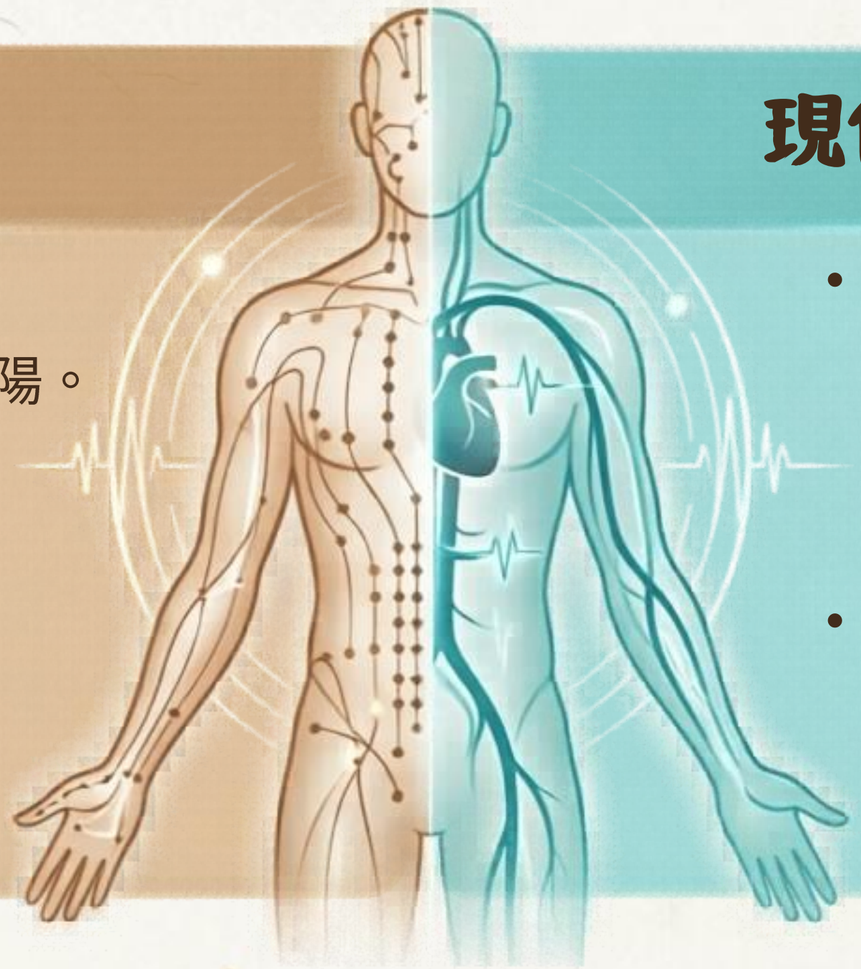
中醫養生視角

- **核心機制**

  疏通經絡、平衡體內陰陽。

- **改善偏頗體質**

  陽虛怕冷、陰虛失眠、痰瘀胸悶



現代醫學視角

- **調節生理節律**

  研究證實，12週練習可顯著穩定日間活動規律，提升睡眠品質。

- **心肺與代謝**

  調節血壓、血脂與血糖，強化心肺功能，減輕神經系統負擔。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

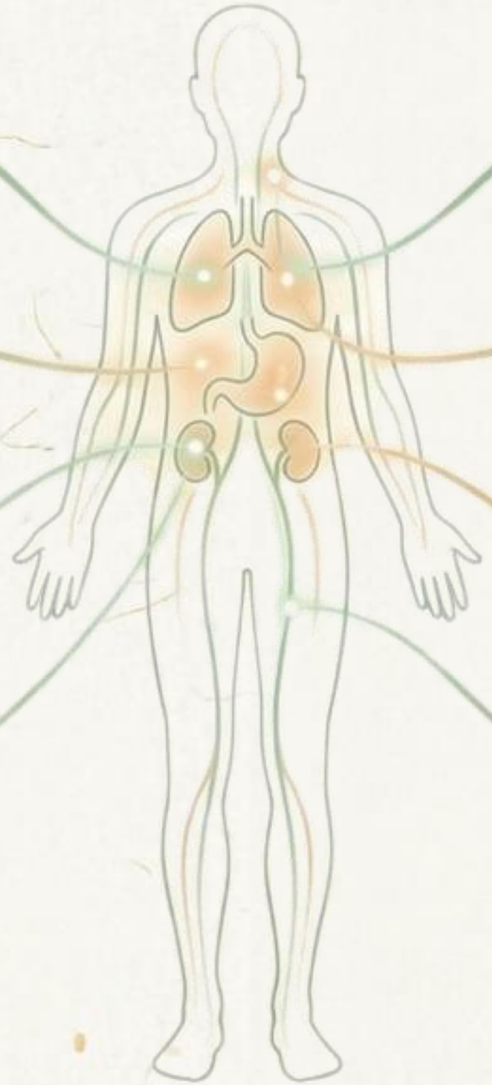
八段錦全身調理地圖

胸腔 / 三焦/心包經
肩頸僵硬、脊椎壓迫、肺活量不足
→ 第一式：雙手托天

脾胃 / 消化道
消化不良、便秘、腸胃虛寒
→ 第三式：調理脾胃

心臟 / 情緒
壓力焦慮、失眠多夢、心煩火旺
→ 第五式：搖頭擺尾

肝臟 / 肌肉
體虛乏力、肌少症傾向、氣血鬱滯
→ 第七式：攢拳怒目



肺臟 / 呼吸道
胸悶氣喘、咳嗽、駝背伏案族
→ 第二式：左右開弓

頸椎 / 任督二脈
慢性疲勞、自律神經失調(低頭族)
→ 第四式：五勞七傷

腎臟 / 下背部
腰膝痠軟、坐骨神經痛、泌尿衰弱
→ 第六式：十手攀足

脊柱 / 全身經絡
中樞神經緊繃、微血管灌注不良
→ 第八式：背後七顛

接下來，讓我們跟著可愛圖解，
一招一式開始練習！

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

第一式：雙手托天理三焦



示意圖，主要以「中國醫藥大學 八段錦 體操版」影片為主

對應部位

三焦經、心包經、陽維脈。胸廓、頸肩、脊椎
上焦主呼吸、中焦主消化、下焦主排泄。

動作拆解 (重複4次)

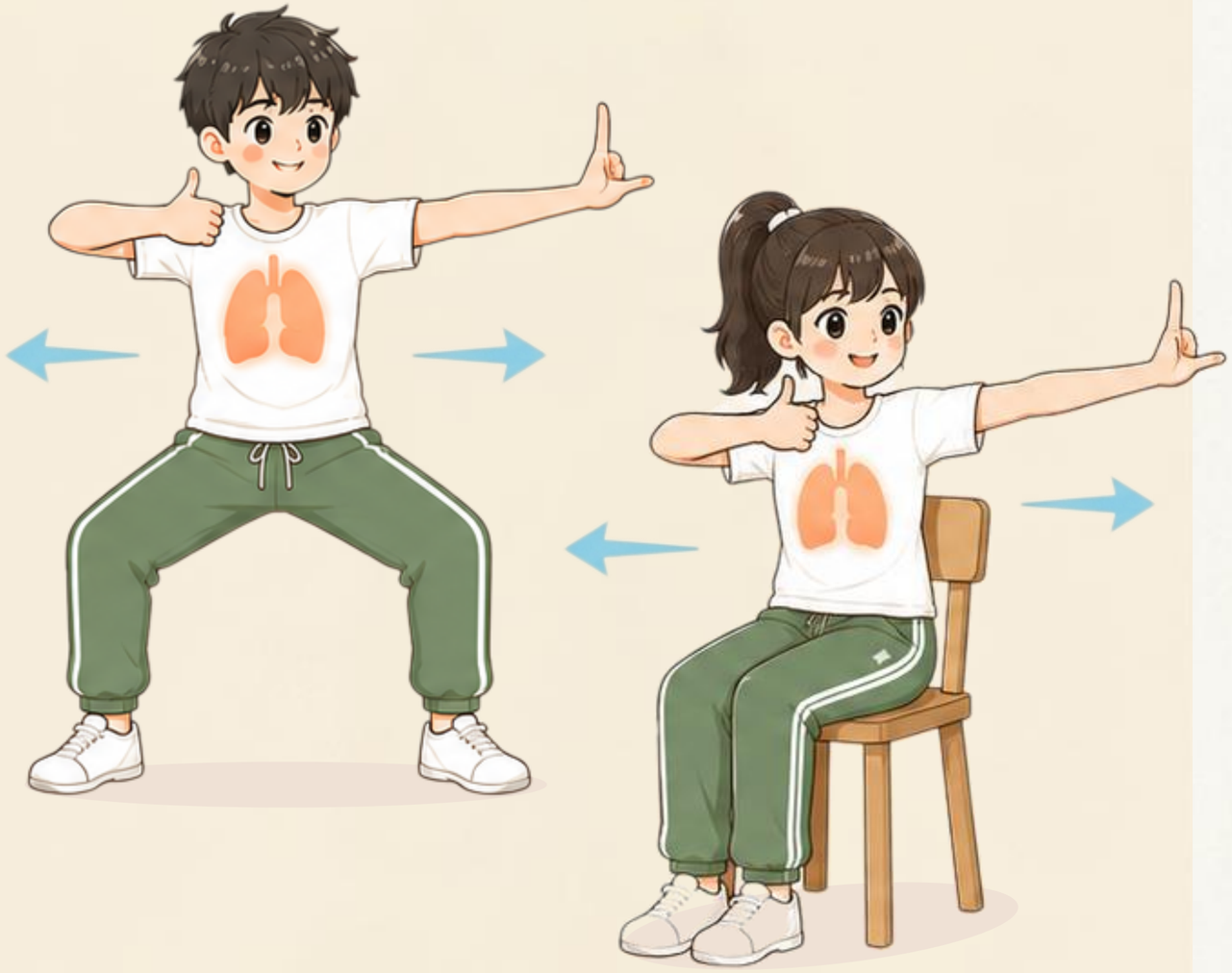
1. 雙腳與肩同寬，雙手放於丹田。
2. 吸氣 雙手反掌往上直達頭頂，盡量向上延伸。
3. 吐氣 雙手打開，緩緩收回腹部。

功效

「理三焦」能暢通全身氣血通道。有效拉長脊椎，改善胸悶、肩頸痠痛，啟動全身能量流轉。舒緩久坐引起的脊椎壓迫與肩頸僵硬。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

第二式：左右開弓似射鵰



示意圖，主要以「中國醫藥大學 八段錦 體操版」影片為主

對應部位

肺、肝。肺臟、胸廓、腰腿。

動作拆解 (左右2次)

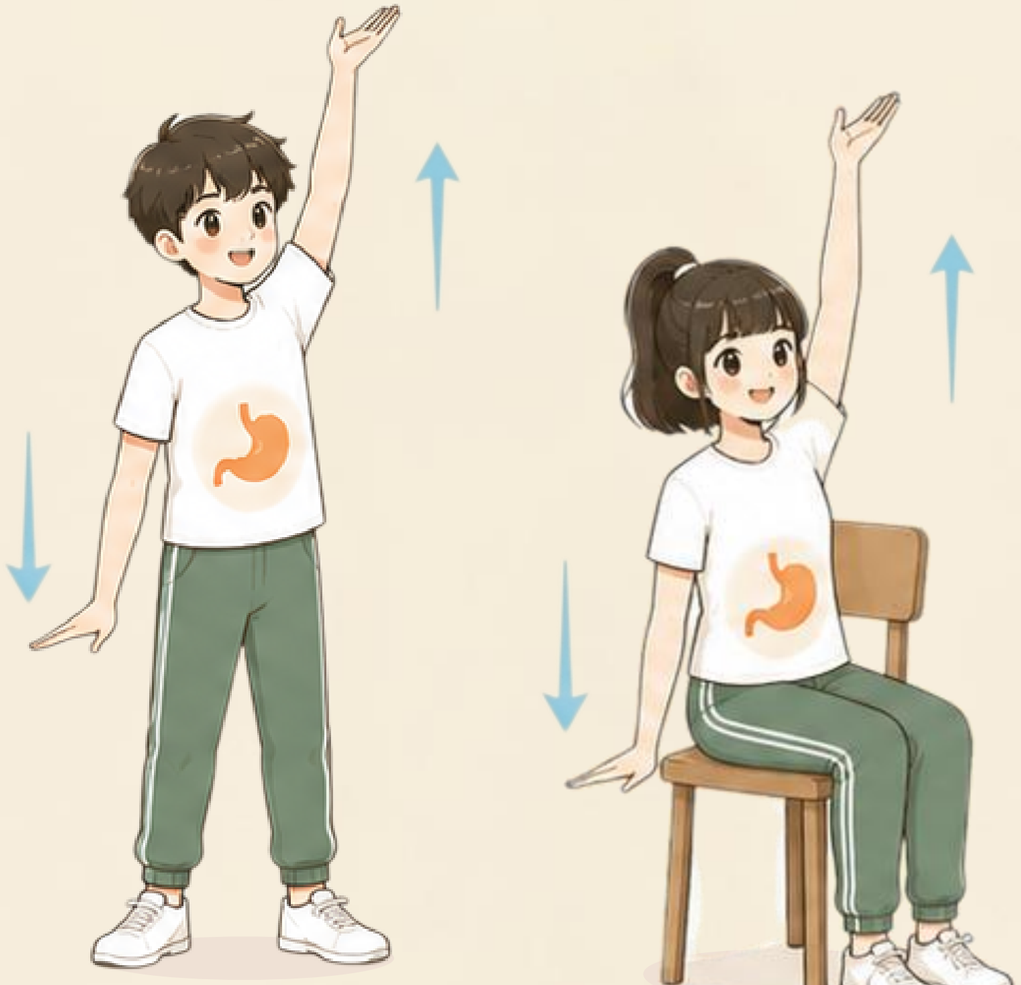
1. 雙腳打開蹲馬步，穩定下盤。
2. 吸氣 雙手向前舉，一手比「七」字，一手握拳比「讚」，左/右手如拉弓般，比讚手向後拉展，頭並隨著伸展方向轉頭。
3. 吐氣 雙手收回胸前。左右方向輪流。

功效

展肩擴胸抒發胸中悶氣，疏理肝氣。
能增加肺活量、調理呼吸系統功能，特別適合常感冒咳嗽、胸悶氣喘者。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

第三式：調理脾胃需單舉



示意圖，主要以「中國醫藥大學 八段錦 體操版」影片為主

對應部位

脾胃、消化系統。

動作拆解 (左右2次)

1. 雙手交疊平放於丹田，慢慢上提到胸口。
2. 吸氣 單手向上翻掌直舉，另一手向下按壓地面，上下延伸。
3. 吐氣 雙手收回腹部。左右手交替。

功效

調和脾胃氣血陰陽。透過上下拉伸腹部，促進腸胃蠕動與消化吸收，改善消化不良、便秘與脹氣。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

第四式：五勞七傷往後瞧



示意圖，主要以「中國醫藥大學 八段錦 體操版」影片為主

對應部位

統調五臟六腑。頸椎、脊椎、任督二脈。

動作拆解 (左右2次)

1. 雙手平放後腰，身體自然站立(或坐姿坐穩)。
2. 吸氣 雙手緩慢向左/右後方轉動，視線向後遠望，胸廓自然打開。
3. 吐氣 頭部回正前方，身體放鬆。左右交替。

功效

舒緩久坐造成的「五勞七傷」。旋轉脊椎能疏通任督二脈與帶脈，專治肩頸腰勞損，特別適合低頭族與辦公室族群。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

第五式：搖頭擺尾去心火



示意圖，主要以「中國醫藥大學 八段錦 體操版」影片為主

對應部位

心、腎、腰部。

動作拆解 (左右2次)

1. 蹲大馬步，雙手扶在大腿上。
2. 吸氣 身體前傾，頭部帶動上半身往一側膝蓋低頭，畫圈繞至另一側。
3. 吐氣 身體回正。左右方向交替。

功效

交通心腎，導引旺盛的「心火」下降。改善勞心用腦造成的失眠、焦躁易怒、口苦口臭，同時增強腰腿力量。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

第六式：兩手攀足顧腎腰



示意圖，主要以「中國醫藥大學 八段錦 體操版」影片為主

對應部位

腎臟、腰、下背部、雙腿後側。

動作拆解 (重複4次)

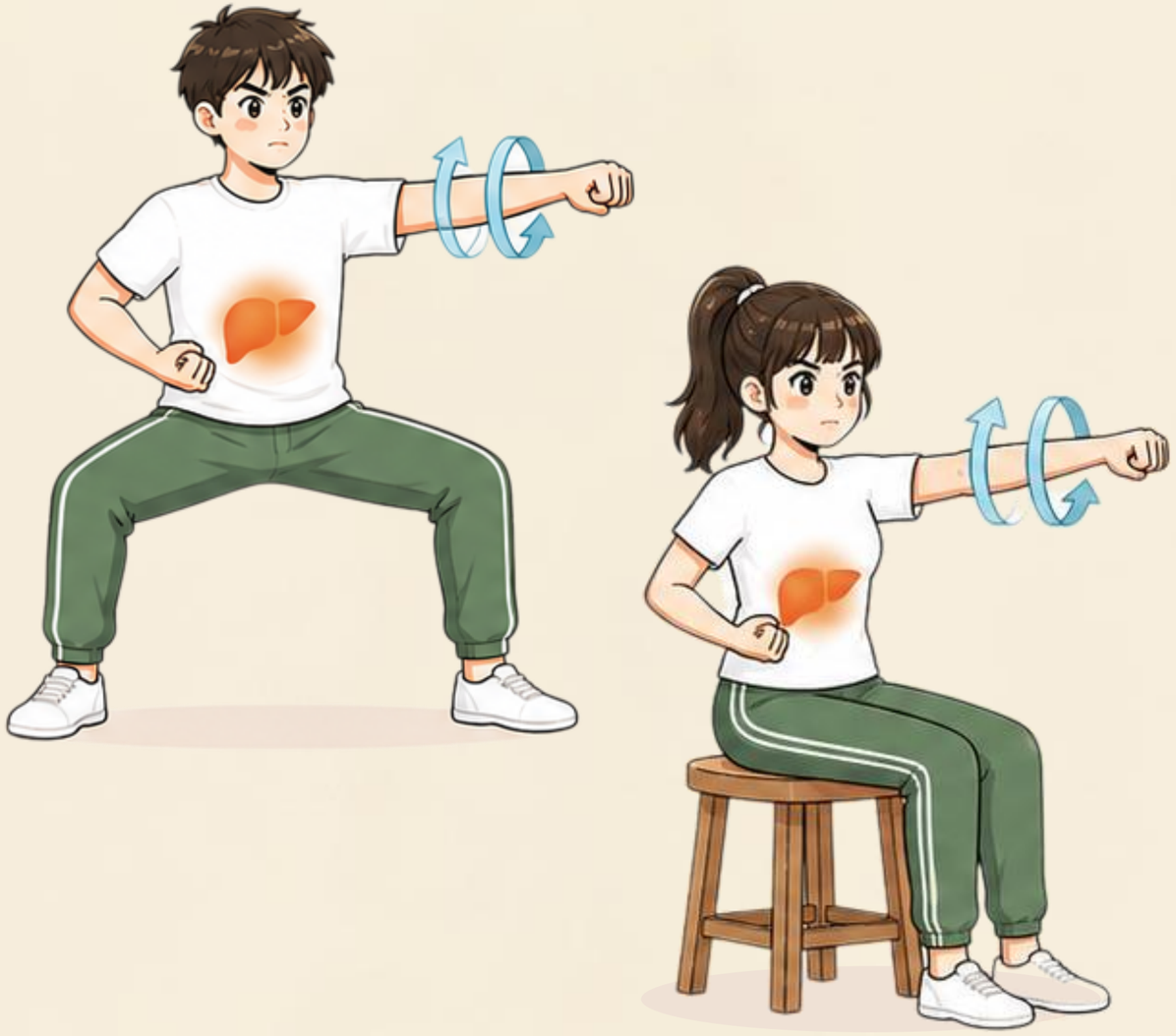
1. 身體自然站立，雙手放於身體兩側。
2. 吐氣 雙手由身體兩側打開向上舉起高過頭頂。
3. 吸氣 雙手從上，身體前彎，雙手往前向下。
   沿腳踝或腳背向上移動至身體兩側回位。

功效

補益腎臟，強筋健骨。伸展腹部、下背與雙腳經絡，透過手部按摩引氣血，改善腰背痠痛、疲勞與手腳麻木。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

第七式：攢拳怒目增氣力



示意圖，主要以「中國醫藥大學 八段錦 體操版」影片為主

對應部位

肝臟、膽、手臂肌肉、眼睛。

動作拆解 (左右2次)

1. 蹲馬步，雙手握拳放於腰間。
2. 吸氣 單手用力出拳，眼睛怒視前方(可配合喊「賀！」)。
3. 吐氣 轉動手腕做出抓握動作，收回腰間。換手出拳。

功效

中醫認為「肝主筋，開竅於目」。此動作能強壯肝臟、疏通肝氣，有效提升全身肌肉力量、耐力與提神醒腦。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

第八式：背後七顛百病消



示意圖，主要以「中國醫藥大學 八段錦 體操版」影片為主

對應部位

脊柱中軸、免疫系統、全身

動作拆解 (上下4次)

1. 雙腳自然打開站立。
2. 吸氣 雙腳踮起腳尖，屏住呼吸3-5秒。
3. 吐氣 腳跟輕緩震盪著地，身體放鬆、自然上下震動。

功效

完美的收工動作。透過腳跟著地的輕微震動，讓脊椎與全身任督二脈貫通，去邪扶正，消除百病隱患。

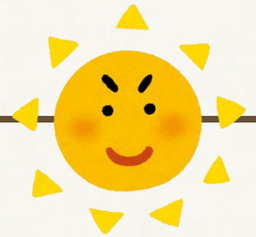
〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

將八段錦融入校園生活

早自習前：晨間喚醒

喚醒身體，啟動一日陽氣。

07：00



06：00



午休起床後：趕走昏睡

第八式：快速提神醒腦，準備下午課程。



12：00





考前焦慮／讀書空檔：減壓、平穩心跳

第一式＋第五式

平復情緒，舒緩看書僵硬的肩頭。



22：00



24：00

傍晚／晚上：舒緩疲勞

舒緩一日久坐疲勞，

釋放壓力。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

每日養身計畫



建議頻率：每日1-2次。每周至少5天。
時　　間：全套 8 式，依照個人節奏，打完約 10-20 分鐘（每招重複 8 次）。



只需一張瑜珈墊的空間，無須器材與大場地。



不急不徐

動作必須配合呼吸，越慢越能感受氣血流動。



量力而為

彎腰、深蹲角度依個人柔軟度調整，絕不勉強。



意念專注

練習時放下雜念，意守丹田，保持自然微笑。

今天就開始你的八段錦日常，用最和緩的方式，找回真正的健康！

日常實踐的安全指引

綠燈(最佳時機)

早晨起床（喚醒身體）或讀書疲勞的空檔。保持心情平靜，不急不徐。
保持自然呼吸，動作重於次數。確實做到「鬆緊結合」，過程輕鬆自在。

黃燈(量力而為)

高血壓者：第七式需放柔力道，嚴禁憋氣用力。
若有運動傷害、脊椎或膝蓋不適，彎腰（第五、六式）及下蹲幅度需縮小，以「不痛」為原則。

紅燈(絕對禁止)

環境地雷：避風寒，練功時毛孔打開，切忌吹冷風；練完禁止立刻洗冷水澡。
狀態地雷：過飽（飯後一小時內）、過餓、情緒大起大落時請勿練習。
身體地雷：若練習中出現呼吸困難、胸口絞痛、眼前發黑或突冒冷汗，立即停止並坐下休息。
孕　　婦：嚴禁第八式「背後七顛」，震盪波具流產／早產風險。

不需要裝備，不需要改變生活型態，只要每天給自己10分鐘的專注與呼吸。



【觀看教學影片】

掃描QRcode，
觀看的示範影片，
現在就開始你的第一式
「雙手托天理三焦」。

敬請協助填寫回饋問卷。

謝謝聆聽，敬請指教。

衛教後測



115年中醫藥衛生教育推廣

- 歡迎加入 line 官方帳號 -

— LINE 官方帳號 —

中醫藥衛生教育多元推廣及種子師資培訓計畫

即刻掃描加入我們

獲得最新中醫藥推廣資訊!

115年中醫藥衛生教育推廣

永續概念宣導：個人與綠色生活實踐

綠色消費與負責任的生活習慣



優先選購環保標章產品

選擇低汙染、具環保標章的
產品，落實綠色消費。



以維修與租借取代購買

避免快時尚，推動維修、租借、
共享替代購買。
延長物品使用壽命。



減少一次性用品

自備環保餐具與購物袋，
從源頭減少塑膠廢棄物。



資源循環與能源行動

多搭乘公共運輸與綠色載具



使用電動車或大眾運輸工具，有效節省能源消耗。

珍惜食物與廚餘處理



減少剩食，並妥善利用廚餘
以達成資源循環。

落實分類與環境保護



確實做好垃圾回收，並參與
淨山、淨灘等環境守護運動。