

# 八段錦

八段錦動作簡潔，練習時所需空間不多，只需早晚練習十分鐘，持久練習便有明顯效果，最適合生活繁忙之都市人仕。



## 第一段 雙手托天 理三焦

- 腸胃虛弱的人有較佳效果。
- 同時性的全身運動，調理呼吸、消化及排泄三大系統。



## 第二段 調理脾胃 須單舉

- 牽引兩側肌肉，促進肝膽脾胃的蠕動，增強消化功能。



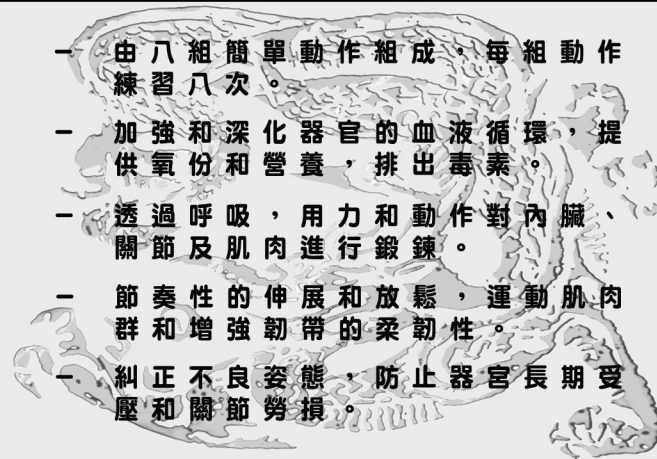
## 第三段 左右拉弓 似射鵰

- 鍛煉胸肋和肩臂的肌肉。
- 可增強心肺功能。



## 第四段 五勞七傷 往後瞧

- 五勞是指心、肝、脾、肺、腎。
- 七傷是指喜、怒、悲、思、憂、恐、驚等情緒引至內臟失調。
- 身體脊柱及兩腿扭擰，全身肌肉收壓及脹放，促進五臟的血液循環。



## 第五段 搖頭擺尾 去心火

- 「心火上升，透過「心火上升，透過「心火上升，透過」。
- 「心火上升，透過「心火上升，透過」。
- 「心火上升，透過「心火上升，透過」。



## 第六段 兩手攀足 固腎腰

- 強腰、壯腎、醒腦明目。



## 第七段 背後七顛 百病消

- 增強脊髓神經功能。
- 防治椎骨的疾病和扁平足。



## 第八段 怒目衝拳 增氣力

- 運動四肢、腰和眼肌。
- 主要疏泄肝氣，舒暢全身氣肌，增強肺氣。