

健康功運動

招 式 圖

中醫健康運動

做個健康快活人，運動健康功、防病又輕鬆、
強身健體、舒筋活絡、提神醒腦、延年益壽。

歐漢琛博士 傳授

宗 旨

本會的宗旨是提倡利用體育鍛鍊預防疾病，宣揚“運動健康功，防病又輕鬆”，促進健康教育，保健常識，健康城市，健康人生的重要價值觀，維護會員的合法權益，發揚互助精神。本會為非牟利慈善團體，推動社會福利事業，造福全體會員。同心協力為中國和澳門兩地人民安定繁榮作出貢獻。本會為無限期組織。

人生在世，健康與疾病的預防很重要，因此重健康就要運動，經過十年實踐對健康卓有成效，運動可促進健康，乃為人增壽、增活力、活腦強體的運動，為人體最重要的有效的生活活動。

今發揚“上工治未病”，通過中醫穴位，揉按經絡達到防病治病，多做活動每天運動，使身體健康。“運動健康功、防病又輕鬆”，使自己身體強壯，預防疾病，最重要最大的幸福。

“黃帝內經”講“上工治未病”預防勝於治療。“運動療法”可保障延長生命，通過合理的均衡飲食，及定時作息，愉快的情志調理，運動增強體質，使陰陽氣血平衡，是中國醫學保健衛生，讓人少生病、不生病、縱使得病也能盡快痊癒。



歐漢琛健康功運動學會 贈送
歡迎索取

第一式 百會穴

頭部運動；有『百脈匯於巔頂』中醫典句之現代醫學觀。

功能：健腦護腦、活腦、增聰益智、醒腦開竅、通全身經脈、總分配、固秘氣，增強活力，中老年人都不希望自己患上健忘和記憶力減退（失智症即老人痴呆），而運動對健康、防老人痴呆有良好的幫助。



穴位：位於頭頂正中綫，後髮際中上七吋，與兩耳連綫交點處。

功式：用左手、右手食指按壓，作小圓圈轉動 10 至 60 次。

第二式 按揉太陽穴

功能：有提神醒腦作用，為防治頭痛的最佳秘方，凡用腦過度、失眠、頭暈、精神欠佳者可按壓旋轉太陽穴，使頭腦清醒，增強記憶，有散風明目功效，傷風感冒按揉，有療效。

此外，每天用雙手食指按摩頭部太陽穴三十次，有醒神、降壓、止痛的功效。頭暈、頭痛時，尤其是偏頭痛發作時，用食指按壓太陽穴，效果甚好。

另外，有助於治療頭暈頭痛，高血壓及氣血虛弱。頭暈則心神不寧煩躁不安，影響工作、學習和生活除遵醫囑對症服藥外，還可採用健康功進行治療。

穴位：在頭部兩側眉梢和眼角連綫處向外 1 寸稍凹陷處。

功式：雙腳站立用左右手食指按壓太陽穴作小圓圈旋轉（順時針）10~60 次之間即可。



第三式 按壓迎香穴

功能：按迎香穴可改善鼻部血液循環，通肺竅，能調氣道加強新陳代謝，祛風明目、治眼炎腫痛。迎香穴屬經外奇穴，對眼炎、鼻炎、口角歪斜、鼻出血、眼疾病有效，對塞鼻、鼻敏感有治療效果。此外，在流鼻血時持續按壓 5~20 分鐘，則鼻血即止，且適用於頭部病，如頭痛按之可減輕痛楚。

穴位：在鼻柱兩旁低凹處，即鼻翼軟骨與鼻甲骨的交界處，鼻翼外緣。

功式：用左右手食指在鼻柱兩旁上下移動按壓 10~60 次。



第四式 按壓翳風穴

功能：對腦部、耳部疼痛有效，可聰耳明目，防止老化引起的耳鳴、重聽、神經衰弱，降血壓，對牙關緊閉、聽力下降有防治功效。此外，翳風穴有助緩和牙痛不適、牙痛時按壓翳風穴一剎，會感到按壓部位酸痛，能使牙痛明顯減少。

穴位：在左右兩側耳垂下後方凹陷處，耳後的耳下線（乳突與下頷角之間的凹陷處）

功式：左右手拇指同時在兩耳朵下垂後方凹陷處按壓 10~60 次。



第五式 按壓風池穴

功能：對於頭痛、眩暈、頸梗膊痛、暈車暈船、目赤痛、流淚、傷風鼻塞、聽力下降、有驅風止痛功效，可減輕症狀。如有頭暈頭痛或睡眠不足，可用指壓風池穴。另外，風池穴對頸項肌肉痛、外感頭痛有醒腦提神之功效，頭暈眼花按之舒解，頸椎病治療起到積極作用。

穴位：頭部後面頸上端，在枕骨之下，髮際頭骨下兩條筋外緣、胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間凹陷處。（與耳垂平、風府穴相平）



功式：雙手舉起放於頭部後枕位，用左右手拇指同時按壓兩穴 10~60 次。

第六式 按壓內、外關功

功能：安心寧神，具有止暈、止嘔吐，對暈車暈船、頭痛目赤、肩背痛、肘痛、心病腦脹、頭暈失眠煩悶、肩膊酸痛、胸病、胃病病有效。



一式：內關穴位

在掌後第一腕橫紋正中直上 2 寸，相對的兩筋之間位置（即尺骨與橈骨之中間）。



二式：外關穴位

在掌背腕正中直上 2 寸對筋中的位置。

功式：用左手拇指按壓在右手內關，同時左手食指按外關穴 10~60 次。再用右手拇指按壓左手內關穴，食指按左手外關穴 10~60 次。

第七式 頭頸功



頭向
右側
看



頭向
左側
看



頭向
下看



頭向
上看



頭向
左側



頭向
右側

1. 站立，雙手叉腰，雙腳張開站立，頭面向前，再轉向左側 90 度看，再回復正中位置，再轉向右側 90 度看，再回復至正中位置，以此為一次，來回共 5~10 次。

2. 頭再向下低，下頷貼近胸前，回到正中位再向上仰，再回復至正中位置，以此為一次，來回共 5~10 次。

3. 站立，雙手叉腰，雙腳張開站立，面向前，頭向左邊側，再回復正中位置，再向右側，再回復正中位置，依此為一次，來回共 5~10 次。

頭功功能：防治頸椎痛、肩周炎、肩頸不適，促進頸肩部及大腦血液循環，緩解肩頸酸痛僵硬。頭頸運動保健動作，有刺激大腦，使腦部更加發達，促進腦部血液循環，增強腦神經與身體官能系統間的聯繫，以致能釋放內在原有的潛力，使視力，記憶力協調的效果更佳，提升身體各方面的表現，頭部、頸部運動有助把氧氣輸上腦部，令頭腦更清晰、思想更敏銳。另外，每日經常上下點頭、左右旋轉脖頸，能增強頭部血管的抗壓能力，頸部的肌肉、韌帶、血管和頸頸椎關節也因此增加了耐力，使心臟血液循環於頸動脈。因此，常活動頸部，不但能預防中風，而且還有利於高血壓、頸椎病的預防。

頸功功能：

頸部運動在人體中很重要，是頭部、腦部、動靜脈神經肌腱流通的血脈輸送大腦至腳底發揮生氣蓬勃的功能，也是十二經脈，任督經脈的主要通道，全身牽動促進血液循環，防治頸椎及肩部炎，頸膊酸痛，頸項強硬，頸部運動通過面部神經反射刺激大腦，可改善腦部的血液循環，增強血管彈性，有利於預防中風及老年癡呆症的發生，預防心臟血管病。最好每天做「頭頸功」2~3 次。

功式：放鬆頸部肌肉，不停地上下點頭五次，然後再左至右旋轉脖頸五次，這樣輕柔頸部運動可增強頸部血管的擴壓力，並減少膽固醇沉積在頸動脈的機會，不僅有利於預防中風，還有利於高血壓、頸椎病的預防。

防治：肩頸酸痛，視力不佳，上肢麻痺、眩暈，隨著頸部伸展或旋轉而改善，頸椎綜合征，長期座辦公室及使用電腦工作，引起頸椎勞損，手臂麻痺，肩頸梗痛，對改善頸部血液循環，鬆解痙攣軟組織，有明顯功效。

注意：頭轉向左及轉右側動作勿過快過猛烈，尤其老人以免頭暈。頭頸部關節以輕鬆活動為原則，預防頭頸部關節僵硬，這些運動都是和緩漸進為主，切忌做突然快速的暴力動作。

第八式 雙手擺動功

功能：改善心肺功能，增加肺活動量，增加血氧，強身健體延年益壽，活動手、肘、肩各關節，使之更靈活，舒緩久坐辦公室，長期用電腦，低頭彎腰造成頸肌、腕關節之勞損，消滅疲勞。



左邊
擺動



右邊
擺動

功式：直立，雙腳站立，左右手舉高平肩向前伸出，作左右方向擺動（來回擺動 10~60 次）。

第九式 弓步出拳

功能：防治頸椎痛、肩周炎，能加速局部血液循環，使血氣和經絡通暢，可以緩解頸肩關節疾病。



一式：左手出拳：雙手握拳，左側身，左弓步（左腳向前踏出一步，右腳在後），左手向前出拳，拳心向下，右拳放於腰旁，拳心向上，左右拳交替出拳，來回共 10~60 次。



二式：右手出拳：雙手握拳，右側身，右弓步（右腳向前踏出一步，左腳在後），右手向前出拳，拳心向下，左拳放於腰旁，拳心向上，來回共 10~60 次。

第十式 雙推掌功

功能：增強心臟活動，胸肺活量，對心胸全身四肢關節，胸肋疾病大有好處。



功式：雙腳分開站立與肩同寬，兩膝兩下肢取半蹲位（紮馬式），雙掌從前胸向前推，掌心向前，再回復至胸側，雙肘關節屈曲後，雙臂再向前水平方向推出，即雙前臂伸直，再回復至胸兩側，重複 10~60 次。

第十一式 上下舉拳功



一式 二式

功能：增加呼吸及血液循環，鍛鍊前臂肌肉，對於增強心臟功能和肺功能有很大的幫助。

一式：雙手握拳，雙臂肘關節屈曲。
二式：再向上舉高過頭，抬頭眼視雙手，雙臂伸直，再回復至肘屈曲，雙手落下於腿旁，再上舉高過頭部，每次 10~60 次。

第十二式 擴胸功



功能：促進心肺血液循環，增強心臟及肺部功能，防治心血管及肺部疾病。

功式：站立，雙手握拳放於胸前，向左右盡量擴張，來回共 10~60 次。

第十三式 大鵬展翅

功能：增強胸廓活動，對心臟、肺部及肩部功能均有改善，增加肺活量，促進循環，防治肩部疾病。



一式 二式

一式：雙手交叉放於胸前。
二式：兩手向左右擴張，成大鵬展翅狀，來回共 10~60 次。

第十四式 深呼吸

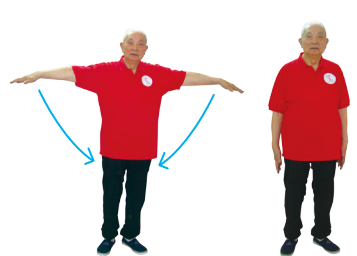
功能：增強心肺功能，對呼吸道疾病及心血管疾病具有促進及改善作用，增加腦部氧氣供應，具有醒神、益智的功效。



功式：站立，雙手由下向上高舉（過頭），並同時作深呼吸，雙手再向兩邊放下，並同時呼氣，來回共 10~60 次。

第十五式 雙手拍大腿

功能：對腰酸背痛、肩周炎有一定的防治功能。



功式：立正，雙手向左右平舉起（手指可合攏），再用力向下拍大腿外側，來回共 10~60 次。

第十六式 左右手大迴旋

功能：防治頸椎痛、肩周炎。能加速局部血液循環，使血氣和經絡暢通，有利於營養成份輸送，可以緩解頸椎及肩部的疼痛，有助頸椎病、肩周炎康復。



一式：左弓步（左腳向前微彎曲），左手叉腰，右手作大迴旋 10~60 次，右手再反方向作大迴旋 10~60 次。

二式：右弓步，右手叉腰，左手作大迴旋 10~60 次，左手再反方向作大迴旋 10~60 次。

第十七式 雙掌扣指向上舉

功能：頭、手、胸、頸，上肢運動，通過肌肉收縮促進血液循環，提高新陳代謝，預防心血管等疾病，加強有氧運動。改善肩頸關節活動，對於肩周炎、頸椎病有舒緩和治療效果。

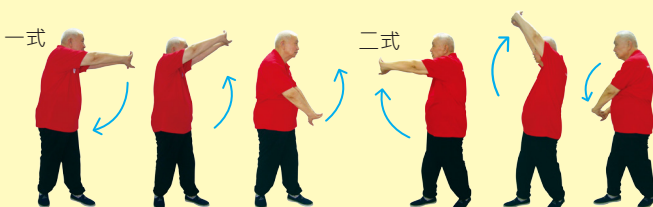


功式：站立，雙手十指扣緊，掌心向前與肩平伸直，向上高舉過頭部。後放下，再向上舉，共 10~60 次。

第十八式 雙掌扣指旋轉功

功能：頭、手、胸、頸，上肢運動，通過肌肉的收縮，促進血液循環，使血液不斷地由靜脈回流至心臟，提高新陳代謝，預防心血管等疾病，加強有氧運動。

一式：雙腳原地站立，雙手伸直十指扣緊，向上順時針方向旋轉，共 10~60 次。
二式：雙腳原地站立，雙手伸直十指扣緊，向上逆時針方向旋轉，共 10~60 次。



一式

二式

第十九式 強腰健腎功

功能：防治關節疼痛，腰酸背痛、風濕腰痛。如因運動引起肌肉勞損、腰肌慢性炎症，年老腰酸背痛，腰部肌肉強直，僵硬無力，活動受限，可取腎俞穴位。



一式：立正，雙腿分開與肩平，雙手各手指交叉緊扣放在背下，掌心向外，向上盡量提升至最高處後，放下再提升，腰要伸直不能彎腰，上下來回 10~60 次。



二式：雙手握拳，以拳眼叩打腎俞穴處肌肉 10~60 次。
腎俞穴：在第二腰椎下凹窩左右向外各 1.5 寸背部，第二腰椎棘突下旁開 1.5 寸，即背脊骨中央再分別在左右兩邊距脊椎 2 橫指處。

第二十式 彎腰旋轉功

功能：防治腰肌勞損，腰酸背痛，腰椎疾病。

注意：避免做太快的動作，最常見的錯誤方式，是快速的扭動腰部。一秒之內完成一次扭動，便叫做太快，足以令肌腱突然拉傷，或使腰椎間的關節受損。

一式：左右軀幹旋轉運動：身軀站立雙腿張開，身軀先向左傾斜，順時針旋轉，共旋轉 10~30 次；身體然後向右側斜，再反方向兜圈旋轉 10~30 次。
二式：左右側彎腰：身軀立正，雙手叉腰，身軀先向左側彎腰，再向右彎腰。左右側彎腰共 10~30 次。



一式

二式

左旋轉

右旋轉

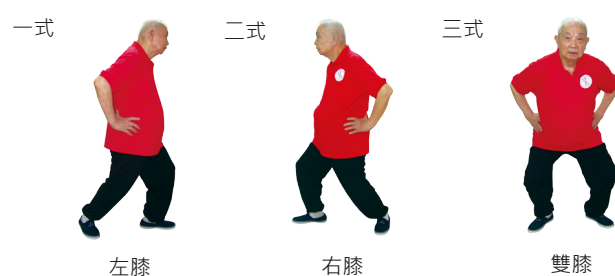
左右側彎腰功

第二十一式 活膝功

功能：抗關節衰退，骨質疏鬆，膝關節炎，對腿部各關節僵硬有明顯改善。

一式：雙手叉腰，左足向前一步，左膝屈曲稍向前下半蹲，右膝稍屈曲，左足向前壓，10~60 次。
二式：雙手叉腰，右足向前一步，右膝屈曲向前下半蹲，左膝屈曲，右足向前壓，10~60 次。
三式：兩手叉腰，左右雙膝半蹲屈膝，向上向下屈動 10~60 次。

要點：1. 先向左膝上下屈動 10~60 次。
2. 然後右膝亦上下屈動 10~60 次。
3. 雙膝上下屈動，左右膝屈動時雙腳微屈動，呼吸要自然。



一式

二式

三式

左膝

右膝

雙膝

第二十二式 腳蹬提升功

功能：預防足跟骨刺引起疼痛，一般在跟骨腳尖向上向下落地活動，可預防骨質增生，消除疼痛。

腰背和腳雖然離得很遠，但足底肌膜、小腿肌肉與背部及頸部肌腱都有關聯，如：久坐辦公室，以致常常感覺腰酸背痛，根據中醫的經絡理論，胃經過腳的第二趾和第三趾之間，掌管脾胃的內庭穴也在腳趾的部位。

因此，如果胃腸功能較弱，以致常出現便秘或腹瀉等症狀，不妨鍛鍊一下你的腳趾，如練習腳趾抓地蹬直。腳蹬提升功在內功上通任督二脉，經絡由頭至腳運行全身，長練腳蹬提升功還可增強小腿肌肉的力量與踝關節的隱定性，從而可預防日常易出現的踝關節扭傷，這樣的鍛鍊可以對足部經絡形成一定的刺激，持之以恆，可逐漸增強你的腸胃功能，從而改善消化不良、便秘或腹瀉等症狀。



功式：站立，雙手叉腰，雙腳尖五趾貼緊地面，雙腳蹬直使身體向上提起，離地面越高越好，再放下，腳跟貼地，如此提腳蹬直離地再放下為一次動作，共作 10~60 次。（**注意：**老人家做腳蹬提升功時，應扶住安全物，以防跌倒。）
穴位：雙足腳跟內照海穴、太沖穴、太溪穴，跖骨上是內庭穴。