



八段锦：清宫日常养生必修课

文 / 北京中医药大学 张子龙 曹诗溶

关键词：八段锦；清宫养生；经络调理；脏腑养生



张子龙 博士，北京中医药大学副教授，中药学专业硕士研究生导师。

担任中华中医药学会中药资源学分会委员，国家自然科学基金委员会同行评议专家，教育部学位中心论文评审专家，*Pharmaceutical biology*、*Natural Product Research*、《中医药导报》

等杂志的审稿专家。致力于中医药文化的研究与传播，创建了“清宫医话”公众号，传承宫廷医药文化精华。

紫禁城的清晨，御花园里康熙皇帝迎着晨光练八段锦，偏殿中乾隆皇帝闭目舒展经络，寝宫深处慈禧太后调息吐纳习练招式……这套功法何以成为他们的日常养生必修课，又藏着怎样的养生智慧？

一、清宫八段锦修习之风

八段锦能在清宫普及，源于历代皇室成员的亲身实践，从康熙到光绪，从皇后到太后，宫廷贵族皆将其作为每日固定养生事项。

康熙是清宫八段锦修习之风的倡导者，他推崇“养生要顺应自然规律”，直言“服药千朝，不如独卧一宵；

独卧千朝，不如练气一遭”，认为修习八段锦胜过服用丹药进补。他自创“热水泡脚+穴位按摩+八段锦”的动静结合养生组合，每日坚持修习，还命太医院结合《黄帝内经》《难经》等典籍注解八段锦动作，整理成图文并茂的宫廷导引图谱，方便后代研习。

享年89岁的乾隆，养生秘诀为“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补”，而“活动筋骨”的核心便是练习八段锦。他每日寅时起床后会先在养心殿练一遍，傍晚退朝后再于御花园练一次，日复一日。乾隆朝御医徐文弼编撰《寿世传真》，将传统八段锦扩展为十二段锦收录其中，系统记载功法歌诀与图谱，让其成为清宫推崇的皇室养生术。

晚清慈禧太后是八段锦的长期修习者。据《清稗类钞》记载，她每日梦醒后必在床上练八段锦。她还常练站式八段锦，70岁高龄仍日日坚持。彼时为她绘油画的美国家卡卡尔小姐称，慈禧太后的肌肤与姿态均显年轻。这与练习八段锦可以疏通气血、调理身体息息相关。

二、8个动作实现全身调理

八段锦能获清宫青睐，核心是其简单高效的实用价值。它仅有8个基础动作，却紧扣中医经络脏腑理论，精准匹配身体需求，可实现全身调理，且动作柔和舒展，年迈体弱者也能轻松修习。

八段锦的核心原理源于中医的经络调和,十二经络与奇经八脉是气血运行的通道,《难经》与李时珍均强调了奇经八脉对气血的调节作用。八段锦的每个动作结合拉伸、扭转与呼吸,能疏通气血通道、调理脏腑,达到养生目的。

1.双手托天理三焦

双手上伸,指尖朝天,拉伸腰背与肩颈,刺激手少阳三焦经相关穴位,疏通经络,增强正气。三焦主调水道、运行元气,此式能缓解久坐引发的肩颈腰背僵硬,促进气血循环。

2.左右开弓似射雕

一手拉弓,一手伸展,活动胸腔与手臂,刺激手太阴肺经穴位,调理心肺功能。针对饮食油腻、活动量少导致的胸闷气短,此式可舒展胸腔、宣发肺气,改善呼吸状态。

3.调理脾胃须单举

一手上举,一手下按,形成对拉姿势,加强脾经与胃经联系,调节脾胃气机。脾胃为后天之本,此式可以增强脾胃运化功能,改善因饮食丰盛引发的腹胀、食欲缺乏等问题。

4.五劳七伤往后瞧

身体不动,头部缓慢后转,刺激督脉与膀胱经。针对因事务繁杂、作息不规律导致的“五劳七伤”,此式可放松肩颈、疏通经络,有效缓解身体疲劳。

5.摇头摆尾去心火

弯腰配合摇头摆尾,动作柔和舒缓,刺激心经。心主神明,针对压力大、情志郁结引发的心火过旺、失眠

烦躁,此式能清心降火,帮助平复情绪。

6.两手攀足固肾腰

身体前倾,双手尽量触足,刺激肾经。肾为先天之本,此式可滋养肾精、强腰固肾,缓解思虑过多、久坐导致的肾精亏虚、腰膝酸软。

7.攒拳怒目增气力

握拳瞪眼,适度发力后放松,刺激肝经,激发身体阳气,增强气力。肝主疏泄,此式能改善高压环境下的肝气郁结、肢体乏力,避免养尊处优导致的体质虚弱。

8.背后七颠百病消

双脚并拢,轻踮脚尖后将脚跟缓慢放下,刺激全身关键穴位,通过轻微震动疏通经络、调和气血。针对长时间静态生活引发的气血不畅、全身疲劳,此式能帮助排出体内浊气。

三、总结

清宫的八段锦修习之风,是帝王后妃对中医养生智慧的学习、践行与传承。皇室成员会依据自身体质与需求调整修习方式,而八段锦的8个动作,在中医理论指导下实现了对肝、心、脾、胃、三焦等脏腑的全面调理。

从康熙的制度化推广,到乾隆的场景化实践,再到后世的调整与流传,八段锦与中医文化深度融合。如今,透过故宫博物院的文物档案,仍能清晰地看到这套功法的养生价值,它不仅是清代帝王健康的重要保障,更是中华养生文化博大精深的生动见证,也为当代人提供了简单有效的养生借鉴。

文物与

本文编辑:李修坤

