

精神藏於氣 氣化於精神
三者互化 相依相存

人之三寶

精氣神

增強血液循環，提高免疫力的太極養生之道



● 駝背、手腳冰冷、疲憊，其實是身體在示警
● 「慢、柔、鬆」與「氣與動」的調和，打開養生新視角
● 用太極的思想和中醫的理念調養人之三寶

人之三寶

精氣神

增強血液循環，提高免疫力的太極養生之道

霍艷鋒 著





目錄

前言	5
引子	9
太極	15
氣和動	17
太極養生理念	18
氣	24
臍	27
命門	28
丹田	31
皮膚	36
肚臍呼吸	39
臍呼吸法	40
臍之氣的表現	41
臍之氣的作用	43
動	46
慢 柔 鬆	49
太極對身體各部位的姿勢要求 ...	53
太極的起勢和收勢	55
太極小細節	56

脊椎運動法	58
步驟	59
拉筋	62
頭部拉筋	66
眼部拉筋	66
舌部拉筋	67
頸部拉筋	67
手腳的拉筋	68
新生兒拉筋	69
習俗文化 1	74
習俗文化 2	78
後語	80



前 言 |

我來自歷史厚重民風淳樸的黃土高原，到香港後，做全職太太帶大兩個孩子。將自己所有精力、時間、心思全都傾注在孩子和家庭上，其他什麼的仿佛都不重要，都被忽視了，不覺間在這二十多年裡身體悄然的發生著變化，卻渾然不知，以致累積的問題逐一顯現，才恍然醒悟。

塵封在相冊中的照片就是最有力的證明，猛然看到竟嚇了一跳，哪裡還能找到相片裡當初的影

子，完全判若兩人。外形、容貌的變化可以理解，可以接受，最讓人不能接受的是以前的氣質、精神竟也蕩然無存。這時才意識到皮膚乾澀粗糙、毛孔粗大、彎腰駝背並非老態，亦非因歲月遞增而老去的變化，而是身體出了狀況。意識到這一點，才引起對自身健康的關注。

隨著孩子的長大，有了更多空閒時間，機緣巧合下我接觸到氣功和太極這兩個國粹，將二者融合之後，才體會到其中奧妙。

最明顯的變化是原來冰涼的手腳和肚皮有了溫度，腰漸漸挺直了，疼痛也消失了，皮膚變得光滑細膩且有了光澤，氣感也有實質性的變化，從無到有再到氣可控。從中領悟到了氣功、太極及中醫的內涵和深度，加上對民族文化的偏愛，使我領悟更深一些。

當看到在風中搖曳的草木時，常常想為什麼小草鮮有病變？為什麼有些樹木能成百上千年存活於

世且生命力如此頑強？而人面對疾病需求醫問藥，甚至失去生命？

從身邊的植物與生活食材的紋理走勢及其特性分析，探尋到人與事物有著類似的一些關聯，甚至相同之處，便有了大膽借鑒這一共性服務於健康的想法。

「敢做敢為，善做善成」習總書記這句話，對我無疑是一劑強心針，給予了莫大勇氣，特別是前幾年的疫情，更堅定了我為維護身體健康盡份心、出份力的決心，也圓我多年來夢。



引 子 |

精氣神乃人之「三寶」，最能體現人的精神風貌、健康狀態。養護好自身的「精氣神」就是最好的養生，也是人們求而不得的長生不老之藥、之方、之法、之術。

自古以來上至帝王將相，下到平頭百姓，一味尋求外力，癡迷求仙問道、修煉丹藥，孰不知大相徑庭，事與願違，因為找錯了方向，用錯了方法，違背了事物發展規律，忽略了「**本自俱足，向內求**」凡事靠自己這一基本道理。

人是自然界的一員，所以養生亦同萬物生長，也需充分吸收天地間四時變化之靈氣、之地氣、之精氣，輔以臍呼吸，理氣血，平陰陽，調飲食，練形體，才能與大自然融為一體，即天人合一，達到強身健體、延年益壽的目的。

「**天人合一**」指宇宙、大自然及人是渾然一體的，存在著息息相關、不可分割的關係。這三者看似都是以獨立個體存在的，卻有著千絲萬縷的內在關係，維持天地間的生態平衡。如植物通過吸收土壤裡的水分、礦物質及其他養分，再經光合作用轉化成有用的物質，供給人類及動植物生存所需的物質。人是天地平衡的主元素，也是中華民族遵循的「天地人和」與平衡、和諧、共融、共存文化價值和平衡論的體現。

「**道法自然**」指一切大道都來自於大自然，遵循一定的客觀發展規律，是古人對天、地、人之間關係的參悟。道的法則都源自大自然，所以萬事萬

物之間都存在著相同或相似的客觀規律和自身發展規律——順其自然，相同的內在本質，不同的是各自自身生存發展規律，大同小異。本著順應大自然的規律，用心發掘、探索其中的規律、奧秘，用我們有限的認知發掘出更多更廣的無限未知有價值的信息服務於社會。

從事物的特性及發展規律分析，驚喜地發現它們之間有著出奇的相似、甚至相同點，借鑒人與事物這相同及類似之處，從中獲取有用的信息，服務於健康。比如植物頑強的生命力與花及葉上的紋路又有何關係？一些樹木為什麼上百年甚至千年，還在旺盛的生長著？人卻被各種病痛纏身呢……

再者，即使得到專家及權威人士專業知識指導，解決某些問題後，還主要靠自身的養護，所謂「求人不如求己」，自己才是最好的醫生，才是健康的第一責任人。但是一些人過度依賴權威人士、傳媒及商家的某一產品，沒有理性分析自己身體狀

況和需求，忽略了個體差異，一味地跟風進補，偏聽偏信，把身體越搞越差。如明知母乳是最適合、最匹配、最利於寶寶成長和健康的，但還是給寶寶用配方奶粉，這些所謂的科學配方奶粉真的是最好最適合嬰兒的嗎？能與母乳相提並論嗎？這只能說明消費心態出了問題。哺乳動物除了瘟疫、外傷，很少有病變，這大概與動物母乳餵養有極大的關係吧！再如都知道曬太陽能促使維生素 D 的合成，促進身體對鈣的吸收，總還有人動不動用傘遮擋陽光（適當曬太陽是必要的，尤其在一年四季室內工作的人，本就很少曬到太陽），阻礙維生素 D 的合成，影響鈣的吸收，僅靠吃各種高鈣片補鈣，效果並不理想。這種丟西瓜揀芝麻的做法著實令人費解而無奈。

應該向內求，喚醒、激活、啟動自身的自愈、防禦系統（各種資料顯示人體自愈能力可解決七八成的病痛）。只要平時注重科學、合理、規律的飲

食和適度休息，保持積極樂觀的心態，配合適當的運動和健康的生活習慣等，就等於把自身健康的鑰匙牢牢攥在自己手裡，真正負起健康第一責任人責任來。不要小看這些微不足道的飲食習慣和生活方式，這不起眼的行為、不經意的細節，才是影響身體健康的主要因素。這也是古人要求做人做事都要從小做起，從低做起，從己做起，規範自身行為舉止的另一層深意吧！





太 極 |

太極由《易經》理念衍生而來，貫穿著深奧的哲學思想，涉及生活的各個方面。

太極，動而生陽，動極生靜，靜而生陰，陰極復動，一動一靜乃太極之根本。陰陽相依，陰陽互換，陰陽互補，陰陽制衡，陰陽平衡，達到「陰平陽秘、精神乃治」的和諧境界——是身體健康的最佳狀態，還本歸元，歸元守柔，內外皆養。

太極講究沉穩、圓柔，如山脈的沉穩，河流的圓柔。山潤水，水養山，山水相依相存，陰陽相隨，源源不絕，生生不息的休養生息。猶如身體的臟腑與氣血相依相隨，相互滋養，循環不息供養我們的身體。

太極拳是以太極原理演化的拳術，是以守為攻防範性的拳術，是一套內外兼修、剛柔相濟、輕盈飄逸的中國傳統拳法。太極拳集養生、健體、技擊對抗等多種功能為一體，是目前國家體委推廣普及認證的養生拳。以太極原理養好自身「精氣神」就是最好的養生。

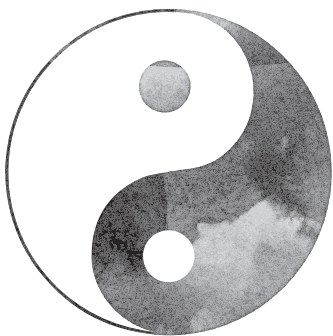
這裡講太極養生並不是闡述太極的一招一式，只是用通俗易懂的語言深入淺出闡明自己的理念，所謂一理通則百理明，應用起來就得心應手，容易多了，更能發揮出太極應有的效果。

氣和動

「氣」和「動」乃太極兩大要素。氣為主，滋陰，靜養心，以意導氣使體內氣血通行，滋養各臟腑及組織；動為輔，養陽，動養形，通過身體各關節、肌肉和筋骨的運動，強健筋骨，提升人體的陽氣，帶動氣血在體內充盈，運行暢通。

用現代話就是增強血液循環，提高免疫力。當然兩者之間是相輔相成的（「動」能帶動氣血更好的運化，「氣」能使動作遊刃有餘、剛柔並濟、綿而有力）。內以和為貴，滋陰養陽；外以動養陽，陰平陽和，精神乃治，身體才平衡安穩。

太極由「氣和動」主導，以「慢柔鬆」為主，精華在「氣」，也就是通過人體經絡，利用導引吐



人之三寶

精氣神

增強血液循環，提高免疫力的太極養生之道

- 作者：霍艷鋒
編輯：Patrick Lim
校對：霍艷鋒 張秀寧
設計：Patrick Lim
相片提供：霍艷鋒、Freepik
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓
電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com
- 香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓
電話：(886) 2-8227-5988
網址：http://www.namode.com
- 出版日期：2025 年 12 月
圖書分類：健康
ISBN：978-988-8917-73-0
定價：港幣 138 元正／新台幣 550 元正

版權所有，侵權必究。

許多人以為駝背、手腳冰冷、精神不振只是年齡增長的自然現象，其實是**身體失衡**的訊號。

透過太極養生的觀點，作者結合中醫理論與個人體驗，逐步體會到「**慢、柔、鬆**」與「**氣與動**」的奧妙——腰背重新挺直，手腳變暖，疼痛漸減，連氣質與精神都隨之回復。

除探討氣與動的原理，作者亦分享脊椎運動與拉筋法，讓讀者能在日常中實踐，**強化血液循環、提升免疫力**。

本書是現代人的**太極養生指南**，引領你重建體態，喚回屬於自己的精氣神。



本書適合對象

久坐上班族：長時間電腦前工作，經常腰痠背痛、體態駝背

體質偏寒者：手腳冰冷、血液循環不佳，渴望提升免疫力

亞健康族群：經常疲憊、精神不振，希望恢復活力與氣質

養生愛好者：對太極與中醫理念有興趣，零基礎快速入門

ISBN 978-988-8917-73-0



9 789888 917730 >

Mod.E.



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.modpublish.com

上架建議：健康
定價：港幣138元正 / 新台幣550元正