医师早操

2020

出版人：詹文沛
书号：ISBN 978-988-78798-5-5

© M.P.Tsim 2020

詹文沛著
2020

目录

序言

何谓 ”医师早操 ”

编创重点

主要效益

怎样练习“医师早操”

动作介绍

总结

序言

”医师早操”原名为”舒筋养生操”，是由一名注册中医师编创，并始于2010年在香港及悉尼为该操进行公开推广及培训。随后年间医师及其认可培训导师们亦在横滨，台北，伦敦，温哥华，夏威夷，曼谷等地举办小组及个别培训。医师虽曾为该操微调编改数次，基于近十年临床考证、科技发展、导师及学员们建议，他今年再为该操作出修订，及命其名为 ”医师早操 ”。为达成更普及学员自我护理和推广目标,他并为该操提供免费视频培训。

何谓“医师早操”

“医师早操”是由十五式以直接调理个人身体多个内外部位、器官的动作组成。此十五式是基于中西医疗伤书籍，养生文献及医师三十余年健疗心得的较安全低强度动作。所有动作可不需添置器材在室内进行练习，及在十分钟内全部完成操练。

编创重点

“医师早操”是以求通达醒为最终目标。编创主要着眼于充分利用呼吸调控,筋骨肌肉拉伸及经络、穴位、肢体按摩。以静、动态运动所产生的应力，热量及感觉器官刺激而促成摄取更多氧气，改善血液循环，提升消化、排泄功能，调理情绪及优化神经感应。为提高该操认受程度，编创重点包括低创伤风险，省时，方便，快速见效及不用花钱。全部动作男女老少皆可操练。能满足当下练习者多方面健疗需求。可作分段或不间断式完成操练。并以多种语言精简小册子辅助视像、导师培训，方便学员有效地进行自我操练全部动作。

主要效益

改善气血运行及加速身体自我复原效应乃操练应达致的效果。因此，该操的保健效益主要包括减低血管堵塞，活化筋肌、关节、发囊，加强身体平衡、反应能力，优化情绪、肌肤弹性、睡眠质素，改善视听、生殖、记忆功能，及提升免疫力。

怎样练习 ”医师早操”

练习“医师早操”切勿操之过急，应量力而为。操练时如觉疼痛、眩晕、心跳异常则必须立即停止。练习应在每天早上顺序操练。注意每式动作姿势，需时与重覆次数。
除非另有注明，操练时应保持正常呼吸。练习者如察觉某些动作对改善其个人健康有较佳裨益，可把这些动作适量重覆。
未经取得保健专业人仕意见，勿随意修改动作姿势或速度，以免引致不理想效应。

动作介绍

动作：1

名称：舒筋

简述：仰卧床上，伸直四肢。

i. 合拢双脚，趾尖朝天，手掌着床面。吸气，与此同时，双脚向外转 45 度，双掌反转至手背着床面，头向右侧转 30 度。继而，用口呼(吹)气，双脚再向内转至趾尖朝天，双手反转至掌着床面，头向左转至面朝天［图 a］。

ii. 分开双脚距离与肩相若，趾尖朝天，手掌着床面。吸气，与此同时，双脚向内转 45 度，双掌反转至手背着床面，头向左侧转 30 度。继而，用口呼(吹)气，双脚再向外转至趾尖朝天，双手反转至掌着床面，头向右转至面朝天［图 b］。

iii.右手掌着床面，左掌握后颈。吸气，与此同时，头向右侧转 45 度。继而，用口呼(吹)气，头转回至面朝天［图 c］。

iv. 重覆上述（iii）动作于另一侧。

需时(秒)：35

动作效应：理顺颈,肩,臆,四肢,嘴旁肌/腱/筋,躯体运动神经;舒胸,肺

保健效益：［主］预防扭伤［次］改善反应,嘴旁皱纹

注意事项：勿用力伸展身体关节。头侧转动作也可从另一侧开始，如（i）头向左侧转..，（ii）头向右侧转..，（iii）左手掌着床面，右掌握后颈，头向左侧转...。此练习可在睡醒后立即在被子下进行。

a.

b.

c.

动作：2

名称：抱膝

简述：仰卧床上，双脚合拢。

i. 右脚伸直，趾尖朝天。屈曲左膝，左手握左小腿(胫骨)，右手抱左膝拉向上胸正中点，头向右转 45 度［图 a]。保持此姿势十秒钟。重覆此动作于另一侧。

ii. 右脚伸直，趾尖朝天。屈曲左膝，右手握左脚掌及左手抱左膝拉向左肩，头向右转 60 度［图 b]。保持此姿势十秒钟。重覆此动作于另一侧。

iii. 双脚合拢，屈曲双膝，双手抱同侧小腿拉膝至前胸，头升离床面约一公分［图 c]。保持此姿势十秒钟。

需时(秒)：55

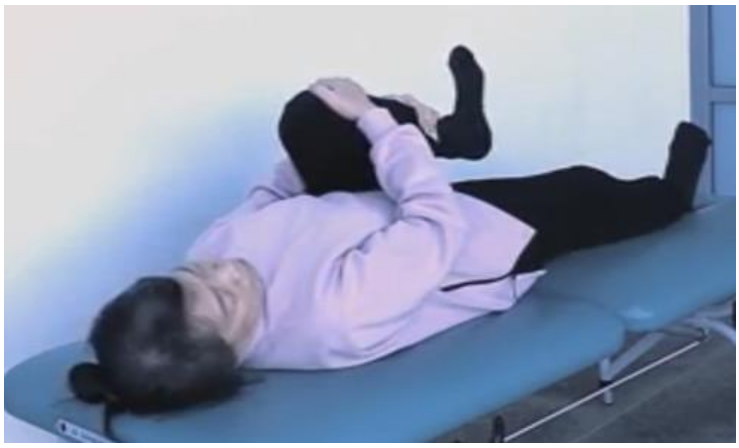
动作效应：理顺颈,臂,肩,背,腹,腰,臀,臆,腿,手肌/腱/筋

保健效益：［主］改善颈,背,腰,膝痛/痹/僵硬

［次］改善臂,肩,臆,大、小腿,指痛/痹/僵硬;体型,消化,睡眠质素问题

注意事项：此动作应在活动肢体后练习。拉膝动作也可从另一侧开始，如(i) 左脚伸直..，屈曲右膝，右手握右小腿(胫骨)，左手抱右膝至上胸..，头向左转..，(ii) 左脚伸直..，屈曲右膝，左手握右脚掌及右手抱右膝拉向右肩，头向左转..。此练习可在睡醒后还未起床时在被子下进行。

a.



B,

c.

动作：3

名称：提腰

简述：仰卧床上，四肢伸直，双脚合拢，趾尖朝天，手掌着床面。

i. 一侧腿、臀部紧贴床面。屈曲另一侧膝，以脚掌按床面至该侧臀部升离床面约一公分，收缩会阴肌。保持此姿势十秒钟，与此同时，手掌向天花板及床面转动五次［图 a]。重覆此动作于另一侧。

ii. 屈曲双膝，以双脚掌按床面至臀部升离床面约一公分，收缩会阴肌，保持此姿势十秒钟，与此同时，手掌向天花板及床面转动十次[图 b] 。

iii. 重覆上述（ii）动作一次。

需时(秒)：45

动作效应：理顺臂,肩,背,胸,腰,臀,臆,腿,手,会阴肌/腱/筋

保健效益:[主] 改善肩,背,腰,大、小腿痛/痹/僵硬

[次] 改善臂,胸,臆,膝,指,趾痛/痹/僵硬;臀,腿肌松弛,排泄功能问题

注意事项：此动作应在活动肢体后练习。操练上述全部动作时，双肩及头须紧贴床面。此练习可在睡醒后还未起床时在被子下进行。

a.

b.

动作：4

名称：举腿

简述：仰卧床上，四肢伸直，双脚合拢，趾尖朝天，双掌重叠轻放腹部中正。

i. 头升离床面约一公分，与此同时，双膝屈向前胸［图 a］。继而，双脚再向上作与床面成 45 度直伸，眼望趾尖［图 b］。

ii. 重覆上述（i）屈伸双腿动作以举腿与床面成 60 度，90 度，60 度及 45 度各一次［图 c］。

需时(秒)：30

动作效应：理顺颈,背,腹,腰,臀,臆,腿,眼肌/腱/筋

保健效益:[主］改善颈,膝,大、小腿痛/痹/僵硬

［次］改善背,腰,臆痛/痹/僵硬;腹脂,颈肌松驰,消化,睡眠质素,视觉问题

注意事项：此动作应在活动肢体后练习。现有腰患者，须量力而为，觉痛即止。屈伸腿操练时，脚背保持弯曲，动作勿过速，角度及次序须按建议。建议男生用右掌叠左掌背轻放腹部，女生则左叠右。此练习可在睡醒后还未起床时在被子下进行。

a.

b.

c.

动作：5

名称：举手

简述：直坐床边，脚掌着地。

i. 合掌举手，头随仰高，眼望拇指［图 a］，与此同时，作深长吸气。继而，双手分别左右张开［图 b］，并用口呼(吹)气。掌向下放回身旁时，头、眼移回至起始姿势。

ii. 双手抱拥对侧肩膊，肘贴胸，双肩升起［图 c］，与此同时，作深长吸气。再垂肩松手，用口呼(吹)气。

iii. 双手向旁直伸［图 d］，再举手合掌[图 e]，头随仰高，眼望拇指，与此同时，作深长吸气。继而，垂手还原至起始姿势，并用口呼(吹)气。

需时(秒)：25

动作效应：理顺颈,臂,肩,背,胸,腹,腰,手,眼,嘴旁肌/腱/筋,肺

保健效益：［主］改善肩,背,胸痛/痹/僵硬

［次］改善颈,臂,腰,指痛/痹/僵硬;嘴旁皱纹问题

注意事项：勿从正仰姿势起床，须侧身以手支撑坐起，动作勿过速。

a.

b.

c.

d.

e.

动作：6

名称：按腿

简述：直坐床边，脚掌着地，双腿分开与肩同宽。

i. 双手同时推按一侧大、小腿至脚踝，再从脚踝拉按返回大腿［图 a］。按腿时，眼望拇指。重覆此动作于另一侧［图 b］。

ii. 重覆上述（i）动作一次。

需时(秒)：45

动作效应：理顺颈,肩,背,腹,腰,臗,腿,手,眼肌/腱/筋；调整掌部 – 心,心包经,腿部 – 脾,肝,肾,胃,胆,膀胱经

保健效益：［主］改善背,腰,大、小腿,膝痛/痹/僵硬

［次］改善颈,肩,臗,指痛/痹/僵硬;视觉问题

注意事项：上身前弯动作勿过速。按摩腿时，掌、指须加点力按压腿肌。

a.

b.

动作：7

名称：后伸

简述：直坐床边，脚掌着地。

i. 双掌向前推至臂伸直，眼望指尖［图 a］。再上举双手，头随仰高，眼望掌背，与此同时，作深长吸气。继而，用口呼(吹)气，双手左右分开［图 b］并向下移，头、眼移回至起始姿势。

ii. 手降至与肩平时，臂、指伸直移向后方，手掌向下。上身往后倚至背与床面成 45 度，掌按床面［图 c］。继而，

iii. 双掌轮流按压床面， 使上身向前方升移至直坐姿势。每掌须按压床面五次。

需时(秒)：25

动作效应：理顺臂,肩,背,胸,腰,手,眼,嘴旁肌/腱/筋,肺

保健效益：［主］改善肩,背,掌,指痛/痹/僵硬

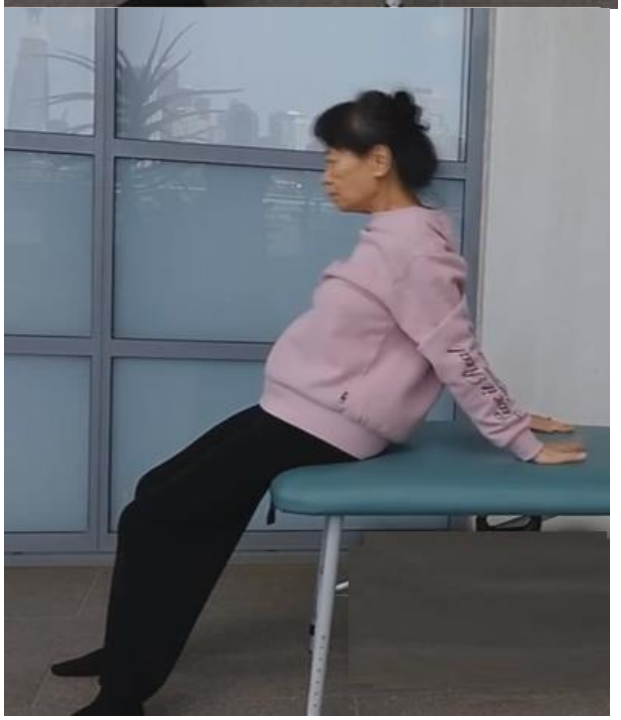
［次］改善臂,胸,腰痛/痹/僵硬

注意事项：掌按压床面时，头、颈、背须伸直，面向前方。勿用腰力使上身升移至直坐姿势。

a.

b.

c.



动作：8

名称：旁伸

简述：直坐床边，脚掌着地。

i.身向侧转 90 度，伸直双臂，上身向前倚至掌着床面。双掌轮流按压床面，使上身升移至侧身直坐姿势，与此同时，眼望正在移动之掌背［图 a]。每掌须按压床面二次。重覆此动作于另一侧。

ii. 身向侧转 135 度，伸直双臂，上身向前倚至掌着床面。双掌轮流按压床面，使上身升移至侧身直坐姿势，与此同时，眼望正在移动之掌背［图 b]。每掌须按压床面两次。重覆此动作于另一侧。

需时(秒)：30

动作效应：理顺颈,臂,肩,背,胸,腹,腰,臗,手,眼肌/腱/
筋

保健效益：［主］改善肩,背,腰痛/痹/僵硬

［次］改善颈,臂,臗,掌,指痛/痹/僵硬;消化,视觉问题

注意事项：此动作应在活动肢体后练习。转身动作勿超越建议角度。掌按压床面时，勿用腰力使上身升移至侧身直坐姿势。

a.

b.

动作：9

名称：推手

简述：直坐床边，脚掌着地。

i. 掌、指伸直，指尖向对肩。一侧手往上举掌背向头顶，另一侧手移至身体后方並往下推掌心向下，至双臂直伸[图 a]，头仰高眼望上举之掌背。保持此姿势十秒钟。换手重覆此动作。

ii. 掌、指伸直，指尖向对肩，眼向前望。一侧手往上举掌背向头顶，另一侧手移至身体后方並往下推掌心向下，至双臂直伸。继而，上身向下推手侧旁转至 45 度，头随身转[图 b]。保持此姿势十秒钟。换手重覆此动作。

iii. 起床直立，重覆上述 (i)、(ii) 动作。手举、推时加点力 [图 c,d]。

需时(秒)：90

动作效应：理顺颈,臂,肩,背,胸,腹,腰,臗,腿,手,眼肌/腱/筋

保健效益：[主] 改善臂,肩,指,背痛/痹/僵硬

[次] 改善颈,胸,腰,臗,大、小腿,膝,掌痛/痹/僵硬;

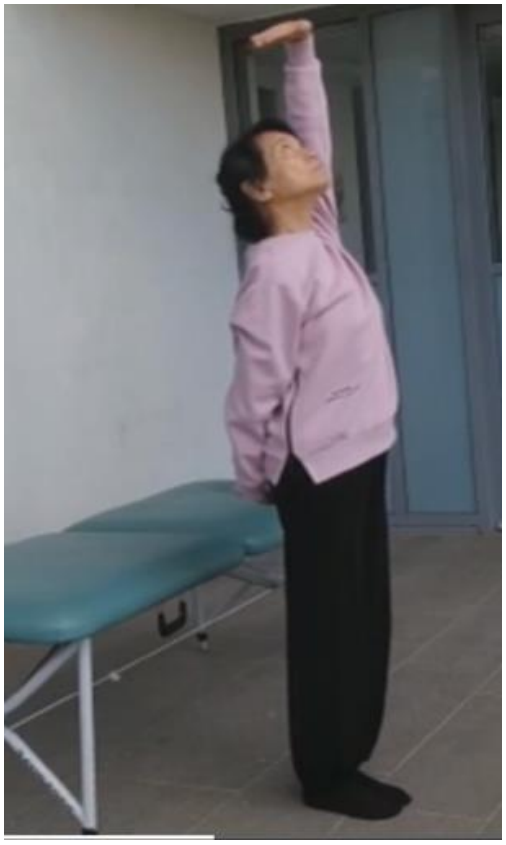
视觉,体型,消化问题

注意事项：此动作应在活动肢体后练习。转身勿超越建议角度。转身动作勿过速。头仰高时，颈勿用力向后弯。直立时，双脚掌须平分体重。

a.

b.

c.



d.

动作：10

名称：爬墙

简述：直立，双脚合拢，脚尖触墙，舌顶上前腭。上举双手，臂、指伸直，掌着墙，头仰高，眼望指尖［图 a］。继而，每手轮流高攀按墙十次［图 b］。每当一侧手攀按至最高点时，保持此姿势二秒钟。

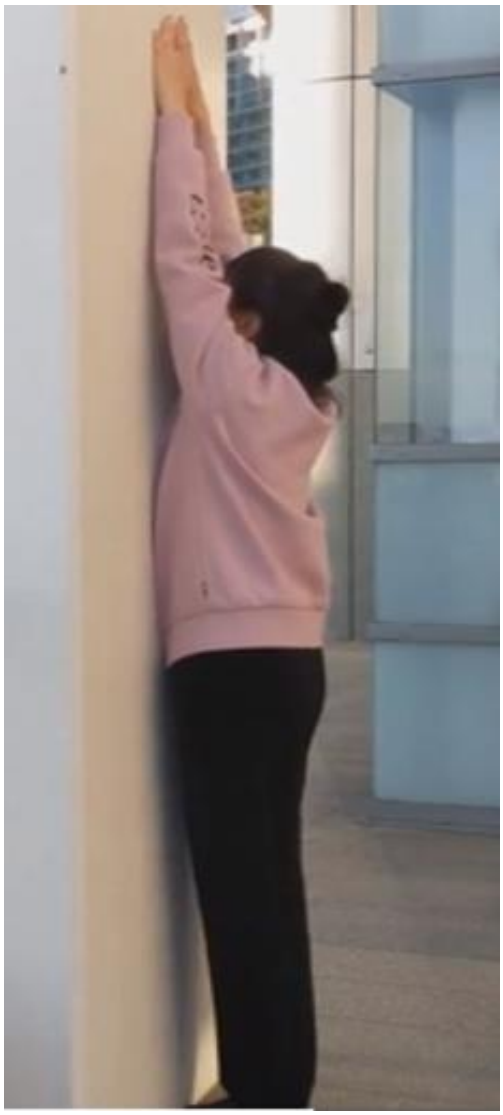
需时(秒)：60

动作效应：理顺颈,臂,肩,背,胸,腹,腰,腿,手,眼,舌肌/
腱/筋

保健效益：［主］改善颈,肩,背痛/痹/僵硬
［次］改善臂,胸,腰,大、小腿,膝,指,趾痛/痹/僵硬;体型,
视觉问题

注意事项：攀按时，脚踁勿离地。一手举高按墙时，另一手勿故意向下移，眼须注视最高之指尖。直立时，双脚掌须平分体重。熟习上述动作后，可以虚拟墙壁方式进行练习，须注意身体勿往后弯。

a.



b.

动作：11

名称：转身

简述：直立，双脚分开与肩同宽，舌顶上前腭。

i. 臂、掌、指伸直，双手提升至平肩膊高度，手掌相对［图 a］。头与身同时向右侧转 180 度，与此同时，眼望右手拇指，伸直右臂，弯曲左肘以维持双臂平衡距离[图 b]。保持此姿势十秒钟。重覆上述动作于另一侧。

ii. 重覆上述（i）动作二次。

需时(秒)：70

动作效应：理顺颈,臂,肩,背,胸,腹,腰,臗,腿,手,眼,舌肌/腱/筋

保健效益：［主］改善颈,肩,腰,大、小腿,膝痛/痹/僵硬;

［次］改善臂,背,胸,臗,指,趾痛/痹/僵硬;身体平稳,消化,体型,视觉,颈皱纹问题

注意事项：此动作应在活动肢体后练习。转身时脚踁勿离地，膝、腿勿弯曲。转身动作勿超越建议角度。直立时，双脚掌须平分体重。头身侧转也可从另一侧开始，如（i）头与身同时向左侧转 180 度..，眼望左手拇指，弯曲右肘..。

a.

b.

动作：12

名称：擦腰

简述：直立，双脚合拢，闭合双眼，舌顶上前腭。

i. 双掌紧贴同侧后腰平肚脐高度，指尖向下。双掌同时向上及向下推擦三十次［图 a］。

ii. 举手至掌心对向同侧眼部距离约一公分，与此同时，眼睛向上下、左右及对角(米字型)移动一次［图 b］。

需时(秒)：20

动作效应：理顺臂,肩,背,胸,腰,腿,手,眼,舌肌/腱/筋;调整肾俞穴,
腰部 - 膀胱经

保健效益：［主］改善腰,肩,背痛/痹/僵硬
［次］改善臂,胸,大、小腿,膝,掌痛/痹/僵硬;视觉,
生殖系统问题

注意事项：推擦后腰须加点力。推擦动作须快速。眼球转动时，动作勿过速，眼须保持闭合。直立时，双脚掌须平分体重。

a.

b.

动作：13

名称：擦耳

简述：直立，双脚合拢，闭合双眼，舌顶上前腭。

i. 双掌紧贴同侧耳朵，并同时向上及向下推擦耳朵二十次［图 a］。继而，

ii. 双掌吸掩同侧耳朵十次［图 b］。

需时(秒)：15

动作效应：理顺臂,肩,背,舌肌/腱/筋;调整耳口髎,耳門,听宫,听会穴,
外、中、内耳

保健效益：［主］改善肩痛/痹/僵硬;听觉问题
［次］改善臂,背痛/痹/僵硬

注意事项：掩耳时，手掌勿用力拍向耳朵。擦、吸耳朵时，动作须快速。直立时，双脚掌须平分体重。

a.

b.

动作：14

名称：擦头

简述：直立，双脚合拢，闭合双眼，舌顶上前腭。

i. 掌、指按同侧头顶部，指尖相对。双掌同时从前发线向后发线及相反方向推擦头部十次［图 a］。

ii. 掌、指按同侧头部(耳尖上方)，指尖向后方。双掌同时从眉梢向后枕及相反方向推擦十次［图 b］。

iii. 双手拇指掌肌紧贴同侧枕骨下缘凹陷处，指尖向上。双掌同时向上及向下推擦该处十次［图 c］。

需时(秒)：20

动作效应：理顺颈,臂,肩,背,手,舌肌/腱/筋;调整调整掌部 - 心,心包经,头部 - 膀胱,胆经,督脉

保健效益：［主］改善肩痛/痹/僵硬;生发问题

［次］改善颈,臂,背,掌,指痛/痹/僵硬;反应,记忆,情绪问题

注意事项：推擦时，掌、指须用点力紧压头部。推擦动作须快速。直立时，双脚掌须平分体重。

a.

b.

c.

动作：15

名称：按腹

简述：直立，双脚合拢，闭合双眼，舌顶上前腭。

i.双掌重叠于小腹中正(肚脐下方)并作顺时钟方向推按十次，再作逆时钟方向推按十次［图 a]。推按时保持正常呼吸。继而，

ii.双掌重叠轻放小腹中正(肚脐下方)［图 b]，保持此姿势十五秒钟，与此同时，放松肢体，以腹部鼓胀及收缩作深长吸气及呼气两次。

需时(秒)：35

动作效应：理顺臂,肩,腹,腰,腿,手,舌肌/腱/筋；调整石门,中极,
关元穴,腹部 - 胃,肾经,任脉,小肠

保健效益：［主］改善消化问题
［次］改善腹,臂,肩,腰,大、小腿,膝,掌痛/痹/僵硬;
生殖系统,体型问题

注意事项：便急时勿用力推按。建议男生用右掌叠左掌背按小腹，女生则左叠右。双掌重叠于小腹时，意会掌与腹接触部位的掌温透传体内。直立时，双脚掌须平分体重。

a.

b.

总结

“医师早操”是在无噪音及较安全情况下，以卧、坐、站立姿势，屈伸、推按动作，及呼吸、视听觉调理，实现自我健疗身体内外器官、系统，达至减慢衰老、治病及治未病目标。

练习者必须先安排固定时间，量力练习推介动作，养成每天操练习惯，及重覆全部或个别对其本人健疗较有效益的动作。 “医师早操” 也可附加于练习者现已在实践的中等强度或激烈运动。

除了采用以运动作对个人健康提升，练习者应在饮食，起居及心理方面作出适当协调，才能更优化身体功能、调理情志，进而全面改善身心健康。

如练习者认同 ”医师早操”之保健效益，请为多作推介，让更多人能以这些省时及务实动作获得改善健康裨益。