醫師早操

2020

出版人：詹文沛

書號：ISBN 978-988-78798-6-2

© M.P.Tsim 2020

詹文沛著

2020

目錄

序言
何謂 ”醫師早操 ”
編創重點
主要效益
怎樣練習“醫師早操”
動作介紹
總結

序言

”醫師早操”原名為”舒筋養生操”，是由一名註冊中醫師編創，並始於2010年在香港及悉尼為該操進行公開推廣及培訓。隨後年間醫師及其認可培訓導師們亦在橫濱，台北，倫敦，溫哥華，夏威夷，曼谷等地舉辦小組及個別培訓。醫師雖曾為該操微調編改數次，基於近十年臨牀考證、科技發展、導師及學員們建議，他今年再為該操作出修訂，及命其名為 ”醫師早操 ”。為達成更普及學員自我護理和推廣目標,他並為該操提供免費視頻培訓。

何謂“醫師早操”

“醫師早操”是由十五式以直接調理個人身體多個內外部位、器官的動作組成。此十五式是基於中西醫療傷書籍，養生文獻及醫師三十餘年健療心得的較安全低強度動作。所有動作可不需添置器材在室內進行練習，及在十分鐘內全部完成操練。

編創重點

“醫師早操”是以求通達醒為最終目標。編創主要著眼於充分利用呼吸調控,筋骨肌肉拉伸及經絡、穴位、肢體按摩。以靜、動態運動所產生的應力，熱量及感覺器官刺激而促成攝取更多氧氣，改善血液循環，提升消化、排泄功能，調理情緒及優化神經感應。為提高該操認受程度，編創重點包括低創傷風險，省時，方便，快速見效及不用花錢。全部動作男女老少皆可操練。能滿足當下練習者多方面健療需求。可作分段或不間斷式完成操練。並以多種語言精簡小冊子輔助視像、導師培訓，方便學員有效地進行自我操練全部動作。

主要效益

改善氣血運行及加速身體自我復原效應乃操練應達致的效果。因此，該操的保健效益主要包括減低血管堵塞，活化筋肌、關節、髮囊，加強身體平衡、反應能力，優化情緒、肌膚彈性、睡眠質素，改善視聽、生殖、記憶功能，及提升免疫力。

怎樣練習 ”醫師早操”

練習“醫師早操”切勿操之過急，應量力而為。操練時如覺疼痛、眩暈、心跳異常則必須立即停止。練習應在每天早上順序操練。注意每式動作姿勢，需時與重覆次數。

除非另有註明，操練時應保持正常呼吸。練習者如察覺某些動作對改善其個人健康有較佳裨益，可把這些動作適量重覆。

未經取得保健專業人仕意見，勿隨意修改動作姿勢或速度，以免引致不理想效應。

動作介紹

動作: 1

名稱: 舒筋

簡述: 仰臥牀上，閉合雙眼，伸直四肢。

i. 合攏雙腳，趾尖朝天，手掌著牀面。吸氣，與此同時，雙腳向外轉45度，雙掌反轉至手背著牀面，頭向右側轉30度。繼而，用口呼(吹)氣，雙腳再向內轉至趾尖朝天，雙手反轉至掌著牀面，頭向左轉至面朝天［圖a］。

ii. 分開雙腳距離與肩相若，趾尖朝天，手掌著牀面。吸氣，與此同時，雙腳向內轉45度，雙掌反轉至手背著牀面，頭向左側轉30度。繼而，用口呼(吹)氣，雙腳再向外轉至趾尖朝天，雙手反轉至掌著牀面，頭向右轉至面朝天［圖b］。

iii.右手掌著牀面，左掌握後頸。吸氣，與此同時，頭向右側轉45度。繼而，用口呼(吹)氣，頭轉回至面朝天［圖c］。

iv. 重覆上述（iii）動作於另一側。

需時(秒): 35

動作效應: 理順頸,肩,臆,四肢,嘴旁肌/腱/筋,軀體運動神經;舒胸,肺

保健效益:［主］預防扭傷［次］改善反應,嘴旁皺紋

注意事項: 勿用力伸展身體關節。頭側轉動作也可從另一側開始，如(i)頭向左側轉...,(ii) 頭向右側轉..,(iii) 左手掌著牀面，右掌握後頸，頭向左側轉… 。此練習可在睡醒後立即在被子下進行。

a.

b.

c.

動作: 2

名稱: 抱膝

簡述: 仰臥牀上，閉合雙眼，雙腳合攏。

i. 右腳伸直，趾尖朝天。屈曲左膝，左手握左小腿(脛骨)，右手抱左膝拉向上胸正中點，頭向右轉45度［圖a]。保持此姿勢十秒鐘。重覆此動作於另一側。

ii. 右腳伸直，趾尖朝天。屈曲左膝，右手握左腳掌及左手抱左膝拉向左肩，頭向右轉60度［圖b]。保持此姿勢十秒鐘。重覆此動作於另一側。

iii. 雙腳合攏，屈曲雙膝，雙手抱同側小腿拉膝至前胸，頭升離牀面約一公分［圖c]。保持此姿勢十秒鐘。

需時(秒): 55

動作效應: 理順頸,臂,肩,背,腹,腰,臀,髖,腿,手肌/腱/筋

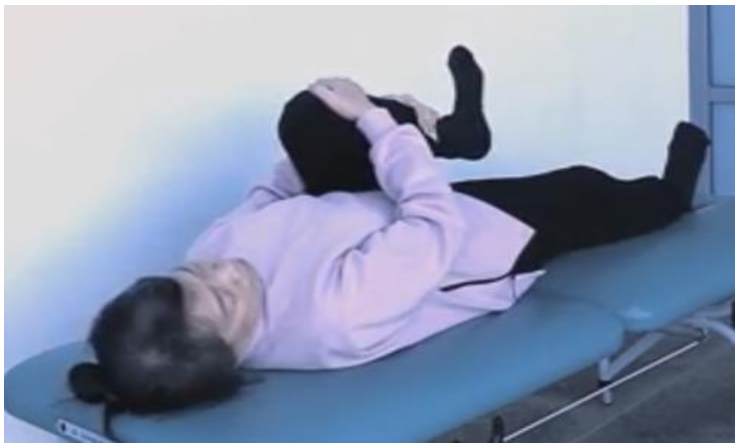
保健效益: ［主］改善頸,背,腰,膝痛/痺/僵硬

［次］改善臂,肩,髖,大、小腿,指痛/痺/僵硬;體型,消化,

睡眠質素問題

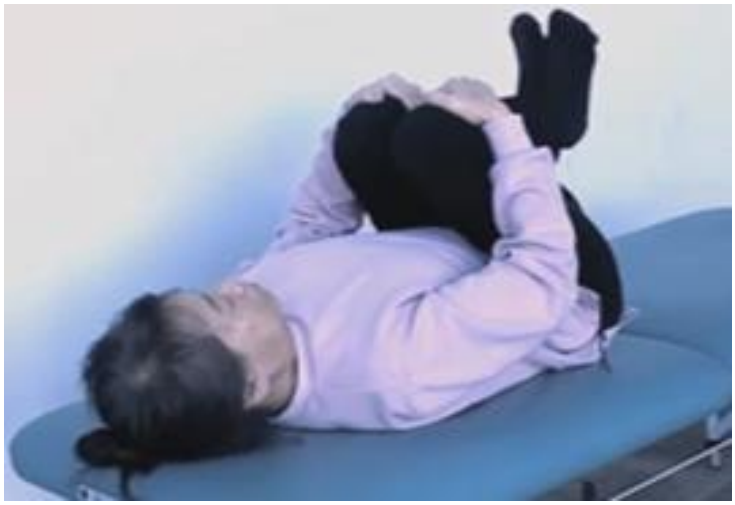
注意事項: 此動作應在活動肢體後練習。拉膝動作也可從另一側開始，如(i) 左腳伸直..，屈曲右膝，右手握右小腿(脛骨)，左手抱右膝至上胸..，頭向左轉..，(ii) 左腳伸直..，屈曲右膝，左手握右腳掌及右手抱右膝拉向右肩，頭向左轉…。此練習可在睡醒後還未起牀時在被子下進行。

a.



B,

c.



動作： 3

名稱： 提腰

簡述： 仰臥牀上，閉合雙眼，四肢伸直，雙腳合攏，趾尖朝天，手掌著牀面。

i. 一側腿、臀部緊貼牀面。屈曲另一側膝，以腳掌按牀面至該側臀部升離牀面約一公分，收縮會陰肌。保持此姿勢十秒鐘，與此同時，手掌向天花板及牀面轉動五次［圖a]。重覆此動作於另一側。

ii. 屈曲雙膝，以雙腳掌按牀面至臀部升離牀面約一公分，收縮會陰肌，保持此姿勢十秒鐘，與此同時，手掌向天花板及牀面轉動十次[圖b]。

iii. 重覆上述（ii）動作一次。

需時(秒)： 45

動作效應： 理順臂,肩,背,胸,腰,臀,髖,腿,手,會陰肌/腱/筋

保健效益： ［主］改善肩,背,腰,大、小腿痛/痺/僵硬

［次］改善臂,胸,髖,膝,指,趾痛/痺/僵硬;臀,腿肌鬆馳,排泄功能問題

注意事項： 此動作應在活動肢體後練習。操練上述全部動作時，雙肩及頭須緊貼牀面。此練習可在睡醒後還未起牀時在被子下進行。

a.

b.

動作: 4

名稱: 舉腿

簡述: 仰臥牀上，四肢伸直，雙腳合攏，趾尖朝天，雙掌重疊輕放腹部中正。

i. 頭升離牀面約一公分，與此同時，雙膝屈向前胸［圖a］。繼而，雙腳再向上作與牀面成45度直伸，眼望趾尖［圖b］。

ii. 重覆上述（i）屈伸雙腿動作以舉腿與牀面成60度，90度，60度及45度各一次［圖c］。

需時(秒): 30

動作效應: 理順頸,背,腹,腰,臀,髖,腿,眼肌/腱/筋

保健效益: ［主］改善頸,膝,大、小腿痛/痺/僵硬

［次］改善背,腰,髖痛/痺/僵硬;腹脂,頸肌鬆馳,消化,

睡眠質素,視覺問題

注意事項: 此動作應在活動肢體後練習。現有腰患者，須量力而為，覺痛即止。屈伸腿操練時，腳背保持彎曲，動作勿過速，角度及次序須按建議。建議男生用右掌疊左掌背輕放腹部，女生則左疊右。此練習可在睡醒後還未起牀時在被子下進行。

a.

b.

c.

動作：5

名稱：舉手

簡述：直坐牀邊，腳掌著地。

i. 合掌舉手，頭隨仰高，眼望拇指［圖a]，與此同時，作深長吸氣。繼而，雙手分別左右張開［圖b]，並用口呼(吹)氣。掌向下放回身旁時，頭、眼移回至起始姿勢。

ii. 雙手抱擁對側肩膊，肘貼胸，雙肩升起［圖c]，與此同時，作深長吸氣。再垂肩鬆手，用口呼(吹)氣。

iii. 雙手向旁直伸［圖d]，再舉手合掌［圖e]，頭隨仰高，眼望拇指，與此同時，作深長吸氣。繼而，垂手還原至起始姿勢，並用口呼(吹)氣。

需時(秒)：25

動作效應：理順頸,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/痺/僵硬

［次］改善頸,臂,腰,指痛/痺/僵硬;嘴旁皺紋問題

注意事項：勿從正仰姿勢起牀，須側身以手支撐坐起，動作勿過速。

a.

b.

c.

d.

e.

動作: 6

名稱: 按腿

簡述: 直坐牀邊，腳掌著地，雙腿分開與肩同寬。

i. 雙手同時推按一側大、小腿至腳踝，再從腳踝拉按返回大腿［圖a］。按腿時，眼望拇指。重覆此動作於另一側［圖b］。

ii. 重覆上述（i）動作一次。

需時(秒): 45

動作效應: 理順頸,肩,背,腹,腰,髖,腿,手,眼肌/腱/筋; 調整掌部 – 心,心包經,腿部 – 脾,肝,腎,胃,膽,膀胱經

保健效益: ［主］改善背,腰,大、小腿,膝痛/痺/僵硬

［次］改善頸,肩,髖,指痛/痺/僵硬;視覺問題

注意事項: 上身前彎動作勿過速。按摩腿時，掌、指須加點力按壓腿肌。

a.

b.

動作: 7

名稱: 後伸

簡述: 直坐牀邊，腳掌著地。

i. 雙掌向前推至臂伸直，眼望指尖［圖a］。再上舉雙手，頭隨仰高，眼望掌背，與此同時，作深長吸氣。繼而，用口呼(吹)氣，雙手左右分開［圖b］並向下移，頭、眼移回至起始姿勢。

ii. 手降至與肩平時，臂、指伸直移向後方，手掌向下。上身往後倚至背與牀面成45度，掌按牀面［圖c］。繼而，

iii. 雙掌輪流按壓牀面， 使上身向前方升移至直坐姿勢。每掌須按壓牀面五次。

需時(秒): 25

動作效應: 理順臂,肩,背,胸,腰,手,眼,嘴旁肌/腱/筋,肺

保健效益: ［主］改善肩,背,掌,指痛/痺/僵硬

［次］改善臂,胸,腰痛/痺/僵硬

注意事項: 掌按壓牀面時，頭、頸、背須伸直，面向前方。勿用腰力使上身升移至直坐姿勢。

a.

b.

c.

動作: 8

名稱: 旁伸

簡述: 直坐牀邊，腳掌著地。

i.身向側轉90度，伸直雙臂，上身向前倚至掌著牀面。雙掌輪流按壓牀面，使上身升移至側身直坐姿勢，與此同時，眼望正在移動之掌背［圖a]。每掌須按壓牀面二次。重覆此動作於另一側。

ii. 身向側轉135度，伸直雙臂，上身向前倚至掌著牀面。雙掌輪流按壓牀面，使上身升移至側身直坐姿勢，與此同時，眼望正在移動之掌背［圖b]。每掌須按壓牀面兩次。重覆此動作於另一側。

需時(秒): 30

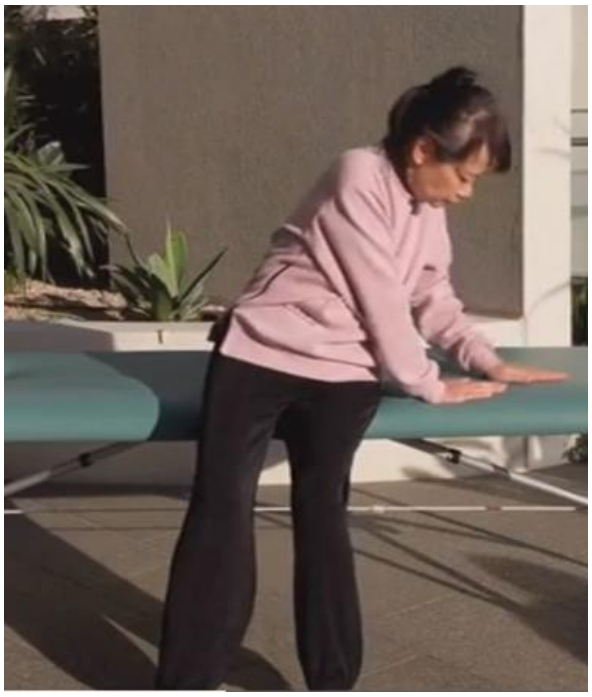
動作效應: 理順頸,臂,肩,背,胸,腹,腰,髖,手,眼肌/腱/筋

保健效益: ［主］改善肩,背,腰痛/痺/僵硬

［次］改善頸,臂,髖,掌,指痛/痺/僵硬;消化,視覺問題

注意事項: 此動作應在活動肢體後練習。轉身動作勿超越建議角度。掌按壓牀面時，勿用腰力使上身升移至側身直坐姿勢。

a.



b.

動作: 9

名稱: 推手

簡述: 直坐牀邊，腳掌著地。

i. 掌、指伸直，指尖向對肩。一側手往上舉掌背向頭頂，另一側手移至身體後方並往下推掌心向下，至雙臂直伸[圖a]，頭仰高眼望上舉之掌背。保持此姿勢十秒鐘。換手重覆此動作。

ii. 掌、指伸直，指尖向對肩，眼向前望。一側手往上舉掌背向頭頂，另一側手移至身體後方並往下推掌心向下，至雙臂直伸。繼而，上身向下推手側旁轉至45度，頭隨身轉[圖b]。保持此姿勢十秒鐘。換手重覆此動作。

iii. 起牀直立，重覆上述 (i)、(ii) 動作。手舉、推時加點力 [圖c,d]。

需時(秒): 90

動作效應: 理順頸,臂,肩,背,胸,腹,腰,髖,腿,手,眼肌/腱/筋

保健效益: [主] 改善臂,肩,指,背痛/痺/僵硬

[次] 改善頸,胸,腰,髖,大、小腿,膝,掌痛/痺/僵硬;

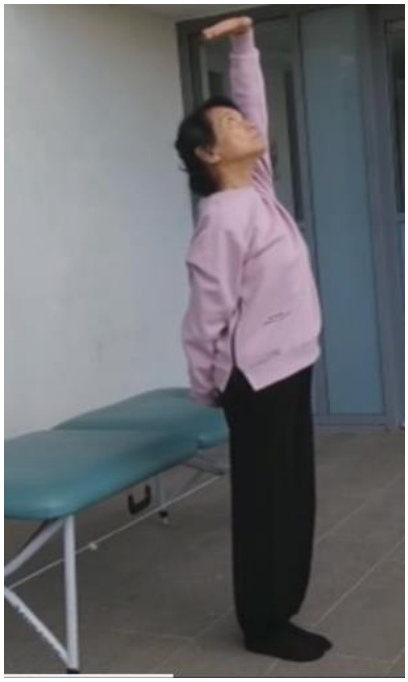
視覺,體型,消化問題

注意事項: 此動作應在活動肢體後練習。轉身勿超越建議角度。轉身動作勿過速。頭仰高時，頸勿用力向後彎。直立時，雙腳掌須平分體重。

a.

b.

c.



d.

動作： 10

名稱： 爬牆

簡述： 直立，雙腳合攏，腳尖觸牆，舌頂上前腭。上舉雙手，臂、指伸直，掌著牆，頭仰高，眼望最高之指尖［圖a］。繼而，每手輪流高攀按牆十次［圖b］。每當一側手攀按至最高點時，保持此姿勢二秒鐘。

需時(秒)： 60

動作效應： 理順頸, 臂, 肩, 背, 胸, 腹, 腰, 腿, 手, 眼, 舌肌/腱/筋

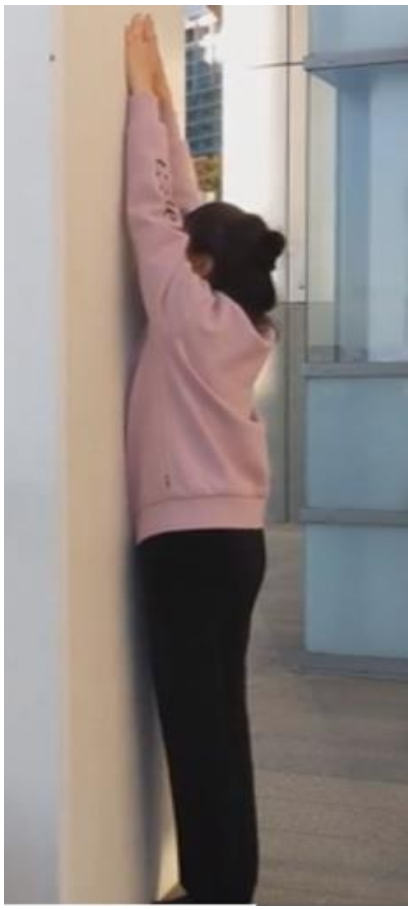
保健效益： ［主］改善頸, 肩, 背痛/痺/僵硬

［次］改善臂, 胸, 腰, 大、小腿, 膝, 指, 趾痛/痺/僵硬;

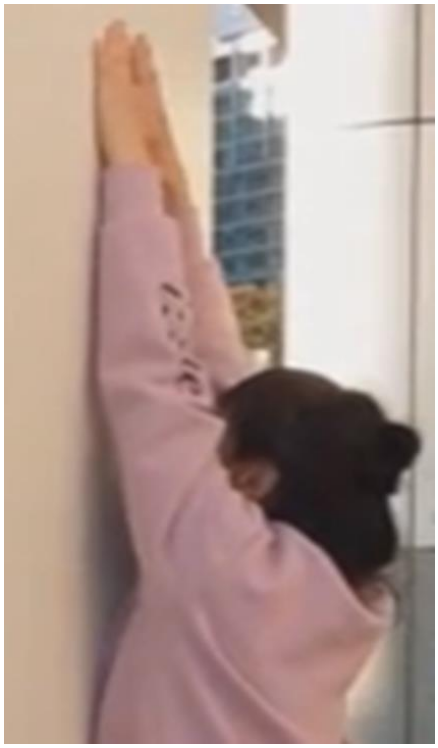
體型, 視覺, 消化問題

注意事項： 攀按時，腳踭勿離地。一手舉高按牆時，另一手勿故意向下移，眼須注視最高之指尖。直立時，雙腳掌須平分體重。熟習上述動作後，可以虛擬牆壁方式進行練習，須注意身體勿往後彎。

a.



b.



動作： 11

名稱： 轉身

簡述： 直立，雙腳分開與肩同寬，舌頂上前腭。

i. 臂、掌、指伸直，雙手提升至平肩膊高度，手掌相對［圖a]。頭與身同時向右側轉180度，與此同時，眼望右手拇指，伸直右臂，彎曲左肘以維持雙臂平衡距離[圖b]。保持此姿勢十秒鐘。重覆上述動作於另一側。

ii. 重覆上述（i）動作二次。

需時(秒)： 70

動作效應： 理順頸, 臂, 肩, 背, 胸, 腹, 腰, 髖, 腿, 手, 眼, 舌肌/腱/筋

保健效益： ［主］改善頸, 肩, 腰, 大、小腿, 膝痛/痺/僵硬;

［次］改善臂, 背, 胸, 髖, 指, 趾痛/痺/僵硬;身體平穩, 消化, 體型, 視覺, 頸皺紋問題

注意事項： 此動作應在活動肢體後練習。轉身時腳踭勿離地，膝、腿勿彎曲。轉身動作勿超越建議角度。直立時，雙腳掌須平分體重。頭身側轉也可從另一側開始，如（i）頭與身同時向左側轉180度..，眼望左手拇指，彎曲右肘..。

a.

b.

動作: 12

名稱: 擦腰

簡述: 直立，雙腳合攏，閉合雙眼，舌頂上前腭。

i. 雙掌緊貼同側後腰平肚臍高度，指尖向下。雙掌同時向上及向下推擦三十次［圖a]。

ii. 舉手至掌心對向同側眼部距離約一公分，與此同時，眼睛向上下、左右及對角(米字型)移動一次［圖b]。

需時(秒): 20

動作效應: 理順臂,肩,背,胸,腰,腿,手,眼,舌肌/腱/筋;調整腎俞穴,

腰部 – 膀胱經

保健效益: ［主］改善腰,肩,背痛/痺/僵硬

［次］改善臂,胸,大、小腿,膝,掌痛/痺/僵硬;視覺,

生殖系統問題

注意事項: 推擦後腰須加點力。推擦動作須快速。眼球轉動時，動作勿過速，眼須保持閉合。 直立時，雙腳掌須平分體重。

a.

b.

動作: 13

名稱: 擦耳

簡述: 直立，雙腳合攏，閉合雙眼，舌頂上前腭。

i. 雙掌緊貼同側耳朵，並同時向上及向下推擦耳朵二十次［圖a］。繼而，

ii. 雙掌吸掩同側耳朵十次［圖b］。

需時(秒): 15

動作效應: 理順臂,肩,背,舌肌/腱/筋;調整耳口髎,耳門,聽宮,聽會穴,外、中、內耳

保健效益: ［主］改善肩痛/痺/僵硬;聽覺問題

［次］改善臂,背痛/痺/僵硬

注意事項: 掩耳時，手掌勿用力拍向耳朵。擦、吸耳朵時，動作須快速。直立時，雙腳掌須平分體重。

a.

b.

動作: 14

名稱: 擦頭

簡述: 直立，雙腳合攏，閉合雙眼，舌頂上前腭。

i. 掌、指按同側頭頂部，指尖相對。雙掌同時從前髮線向後髮線及相反方向推擦頭部十次［圖a]。

ii. 掌、指按同側頭部(耳尖上方)，指尖向後方。雙掌同時從眉梢向後枕及相反方向推擦十次［圖b]。

iii. 雙手拇指掌肌緊貼同側枕骨下緣凹陷處，指尖向上。雙掌同時向上及向下推擦該處十次［圖c]。

需時(秒): 20

動作效應: 理順頸,臂,肩,背,手,舌肌/腱/筋;調整掌部- 心,心包經,

頭部 - 膀胱,膽經,督脈

保健效益: ［主］改善肩痛/痺/僵硬;生髮問題

［次］改善頸,臂,背,掌,指痛/痺/僵硬;反應,記憶,

情緒問題

注意事項: 推擦時，掌、指須用點力緊壓頭部。推擦動作須快速。直立時，雙腳掌須平分體重。

a.

b.

c.

動作: 15

名稱: 按腹

簡述: 直立，雙腳合攏，閉合雙眼，舌頂上前腭。

i.雙掌重疊於小腹中正(肚臍下方)並作順時鐘方向推按十次，再作逆時鐘方向推按十次［圖a]。推按時保持正常呼吸。繼而，

ii.雙掌重疊輕放小腹中正(肚臍下方)［圖b]，保持此姿勢十五秒鐘，與此同時，放鬆肢體，以腹部鼓脹及收縮作深長吸氣及呼氣兩次。

需時(秒): 35

動作效應: 理順臂,肩,腹,腰,腿,手,舌肌/腱/筋; 調整石門,中極,關元穴,
腹部 - 胃,腎經,任脈, 小腸

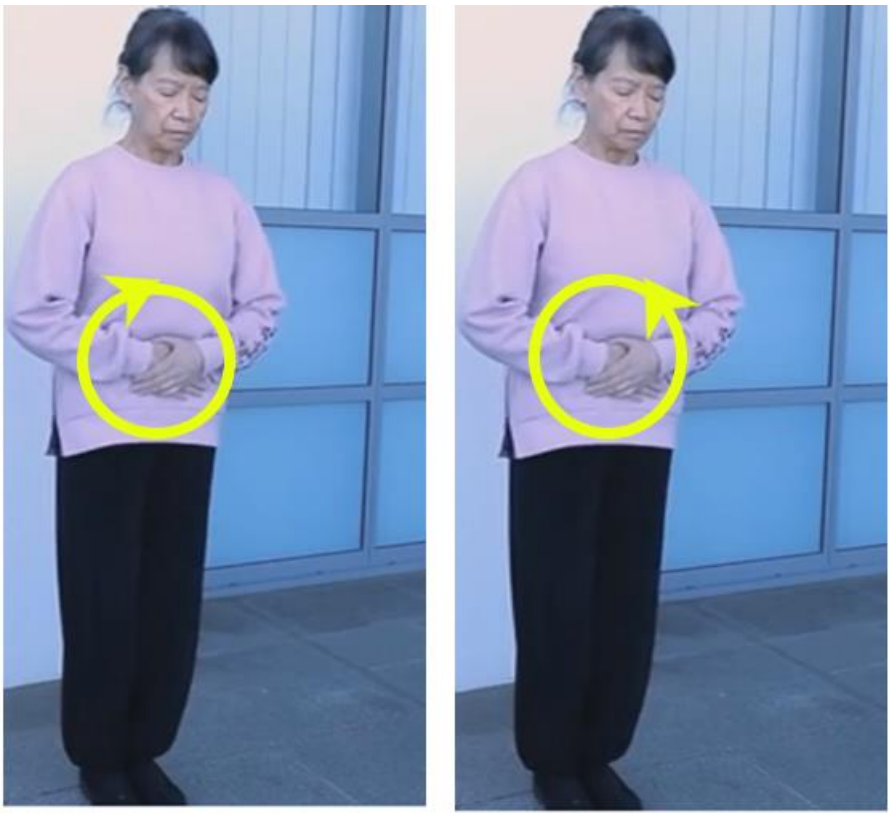
保健效益: ［主］改善消化問題

［次］改善腹,臂,肩,腰,大、小腿,膝,掌痛/痺/僵硬;

生殖系統,體型問題

注意事項: 便急時勿用力推按。建議男生用右掌疊左掌背按小腹，女生則左疊右。雙掌重疊於小腹時，意會掌與腹接觸部位的掌溫透傳體內。直立時，雙腳掌須平分體重。

a.



b.

總結

“醫師早操”是在無噪音及較安全情況下，以臥、坐、站立姿勢，屈伸、推按動作，及呼吸、視聽覺調理，實現自我健療身體內外器官、系統，達至減慢衰老、治病及治未病目標。

練習者必須先安排固定時間，量力練習推介動作，養成每天操練習慣，及重覆全部或個別對其本人健療較有效益的動作。“醫師早操” 也可附加於練習者現已在實踐的中等強度或激烈運動。

除了採用以運動作對個人健康提升，練習者應在飲食，起居及心理方面作出適當協調，才能更優化身體功能、調理情志，進而全面改善身心健康。

如練習者認同 ”醫師早操”之保健效益，請為多作推介，讓更多人能以這些省時及務實動作獲得改善健康裨益。