

久坐族的“自救指南”： 每天十分钟，中医导引术帮你疏通气血

王慧 焦梓鑫 李素娴 陈普 朱潇旭

云南中医药大学 云南省傣医药与彝医药重点实验室

在现代社会，我们与座椅的关系变得越来越亲密。从办公桌前到通勤路上，再到沙发上，许多人每天“静坐”的时间超过八小时。久坐，这个看似无害的习惯，正成为我们健康的头号隐形杀手。中医引导术可疏经络、调气血、缓劳损，助久坐者改善身体失衡与精神疲劳。

1. 你的身体正在被坐“垮”吗？

世界卫生组织早已将久坐列为十大致病致死元凶之一，它带来的健康危机是系统性的、全面的：

- (1) **结构之痛**：颈椎僵硬、腰肌劳损、坐骨神经痛，这些都是身体在向你发出“阻塞”的警报。
- (2) **循环之痛**：气血运行缓慢，导致心脑血管疾病风险增加，手脚冰凉，疲劳感挥之不去。
- (3) **代谢之痛**：脾胃运化功能下降，腹部脂肪堆积，血糖和血脂代谢紊乱。
- (4) **情绪之痛**：气机不畅，容易导致焦虑、抑郁、失眠，即中医所说的“气郁”。

面对这些“坐病”的挑战，许多人选择在周末“报复性”锻炼，或者寻求按摩推拿的短暂缓解。然而，这些方法治标不治本。我们需要的是一种能够主动、持续、且从根本上调理身心的养生法。今天，我们要重新介绍一种源自中国古代的运动智慧——中医导引术，这套古老而高级的自我疗愈体系，正是久坐族疏通气血、自救自愈的最佳解决方案。

2. 什么是导引术？打通身体的“交通系统”

导引术历史悠久，最早可追溯到先秦时期，后世医学大家如孙思邈等大都对其发展有贡献，其精髓在于“导气引体”。它绝非简单的拉伸或体操，而是结合

了肢体运动、呼吸吐纳、和意念引导三者合一的“身心合一”练习。要理解导引术，首先要理解中医的“气血经络”理论。

2.1 气血：身体的“交通流”

我们可以将人体内的气血想象成一个庞大而复杂的交通系统。气：相当于交通系统中的动力（汽车）、信息（信号灯）和能量（燃料）。它推动血液运行，维持脏腑功能，抵御外邪。血：相当于交通系统中的运输介质（道路）和物质（货物），滋养全身组织。久坐的危害在于，它直接导致这套交通系统陷入“大堵塞”：

- (1) 肌肉长期不活动，如同路面出现裂缝和坑洼。
- (2) 血液流速变慢，如同车辆滞留，造成气滞血瘀。
- (3) 意念不集中，如同交通信号失灵，导致指挥紊乱。

2.2 导引：主动的“疏通工程”

“导引”二字，就是解决“堵塞”的钥匙。“引”，引体（肢体运动）通过缓慢、柔和、螺旋式的动作，牵引筋肉骨骼，拉伸经络，如同打开被锁死的关节、拓宽被挤压的道路。这使得局部僵硬的肌肉得到放松，淤滞的血液得以重新流动。

“导”，导气（呼吸与意念）通过深长细匀的呼吸，配合意念（即“以意领气”），将气的运行引导到身体的特定部位。比如，当你的意念集中在腰部时，气血就会主动向该部位聚集，如同交警指挥交通，排除堵塞点。这是导引术区别于普通运动的核心所在。总之，导引术的价值在于，它不依赖外力，而是通过“内动”，主动、持续地优化人体自身的“交通系统”，恢复气血的通畅与和谐。

3.十分钟见效！久坐族必学的“活血单式”

对于久坐族而言，我们不需要学习复杂的全套导引术，只需掌握一些针对性强、随时可练的单式，就能达到立竿见影的效果。我们推荐学习广为流传的八段锦中的两个动作，它们分别对应久坐最常损伤的上焦和脾胃。

3.1 活血单式一：两手托天理三焦（疏通上焦，缓解疲劳）

【调理目标】

疏通三焦（中医对人体上、中、下三部分区域及其功能的总称），尤其能活络胸腹，改善胸闷、疲劳、四肢气血不畅。

【动作要领】

起势：两脚分开与肩同宽，自然站立。

托举：两手掌心向上，从腹前缓慢向上托起，经胸前翻掌，继续向上直推，使两臂完全伸直，掌心朝上，头微仰，目光随之上视。

顶天立地：感觉如同在用双手托举着一片沉重的蓝天，保持身体完全伸展拉长，有拔伸感。

意念导引：想象清气从头顶灌入，浊气从脚底排出。在托举至顶点时，配合深吸气；在放松下落时，配合缓慢呼气。

【久坐自救点】

这个动作能有效拉伸躯干，刺激脊柱，舒展胸腔和横膈膜，让气机向上向下得以贯通，快速缓解久坐带来的气短胸闷。

3.2 活血单式二：调理脾胃须单举（平衡中焦，消除腹胀）

【调理目标】

调理脾胃（中医的中焦），改善消化不良、腹胀、食欲不振等久坐导致的脾胃运化受阻问题。

【动作要领】

起势：保持站立姿势。

单举：一只手掌心向上托起，向上用力推举；同时，另一只手掌心向下按，向下用力按压。双手呈“对拉拔伸”之势，身体微微向一侧倾斜。

意念导引：在单臂上举时，意念集中在被拉伸的侧腹部，想象脾胃的气机被拉开、疏通。

交替：维持 3-5 秒的拉伸感后，缓慢放松，换手进行反向操作。

【久坐自救点】

久坐最伤脾胃。这个动作通过对胸腹部的拉伸和挤压，刺激脾胃经络，如同给肠胃做了一次温和的按摩，加速气血在中焦的运行，有助于消化和排毒。

实践要领：比动作更重要的是“心法”。练习导引术，最忌讳的是把它当成“广播体操”。请遵循以下“心法”：

慢：动作务必缓慢、柔和、连贯，如行云流水，避免爆发力。

匀：呼吸要均匀、深长、自然，用腹式呼吸代替胸式呼吸。

静：排除杂念，专注于动作和呼吸的配合，“一举手，一投足，皆在心意之中”。

每天只需抽出午休或下班后的十分钟，在办公室或家中练习这两个单式，你就能切身体会到气血重新流通的畅快。

4.贵在坚持：气血通畅后的身体变化

导引术的养生效果是积累性的，它不是药，但能调动身体的自愈力。当你坚持练习导引术一段时间后，你会发现：

- (1) 体感改善：腰背酸痛的频率降低，颈椎更灵活，手脚不再冰凉。
- (2) 情绪改善：由于气机疏通，郁结之气消散，情绪变得更稳定，睡眠质量提高。
- (3) 精力提升：气血充足，身体如同获得了重新充满电的电池，精神饱满，工作效率更高。

导引术是古代先贤留给我们的自我健康管理密码，它告诉我们：健康的主导权，始终掌握在自己手中。

气行则血行，血行则病除。今天，你只需放下手机，站起身，迈出第一步。从“两手托天”开始，每天用十分钟的时间，为你身体的“交通系统”做一次高效的疏通。现在，就站起来，开始你的“自救”之旅吧！