

气功健身自学丛书

# 八段锦

左茜颖  
编著



北京体育大学出版社

气功健身自学丛书

# 八段锦

左茜颖 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕  
责任编辑 吴大才  
审稿编辑 苏丽敏  
责任校对 吴海燕  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

八段锦/左茜颖编著. - 北京:北京体育大学出版社,  
2012. 11  
(气功健身自学丛书)  
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1204 - 3

I. ①八… II. ①左… III. ①八段锦 - 基本知识  
IV. ①G852. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 262908 号

八段锦

左茜颖 编著

---

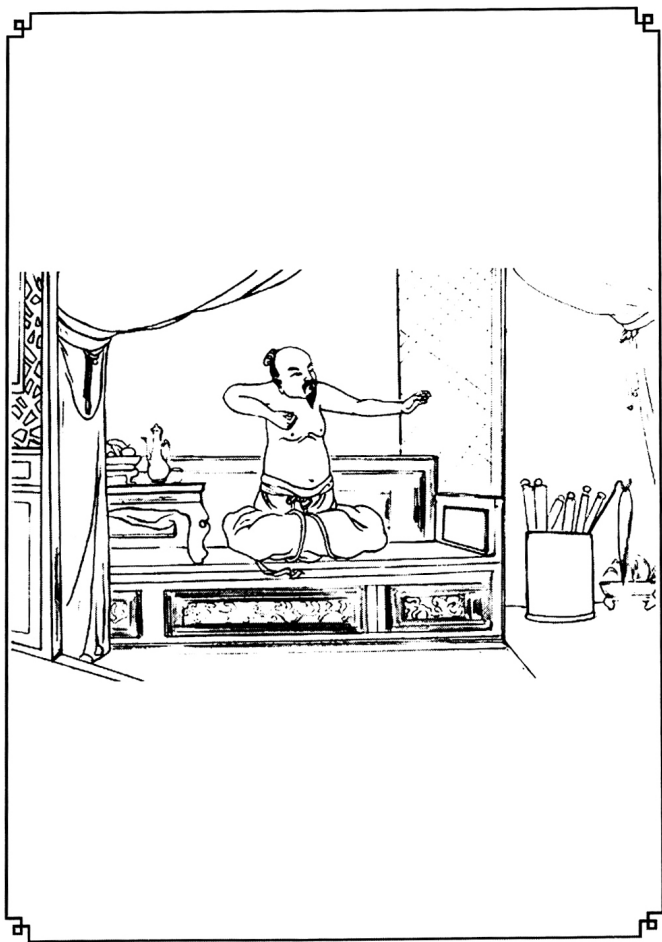
出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部 010 - 62989320  
网 址 www.bsup.cn  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 880 × 1230 毫米 1/32  
印 张 5.375  
字 数 155 千字

---

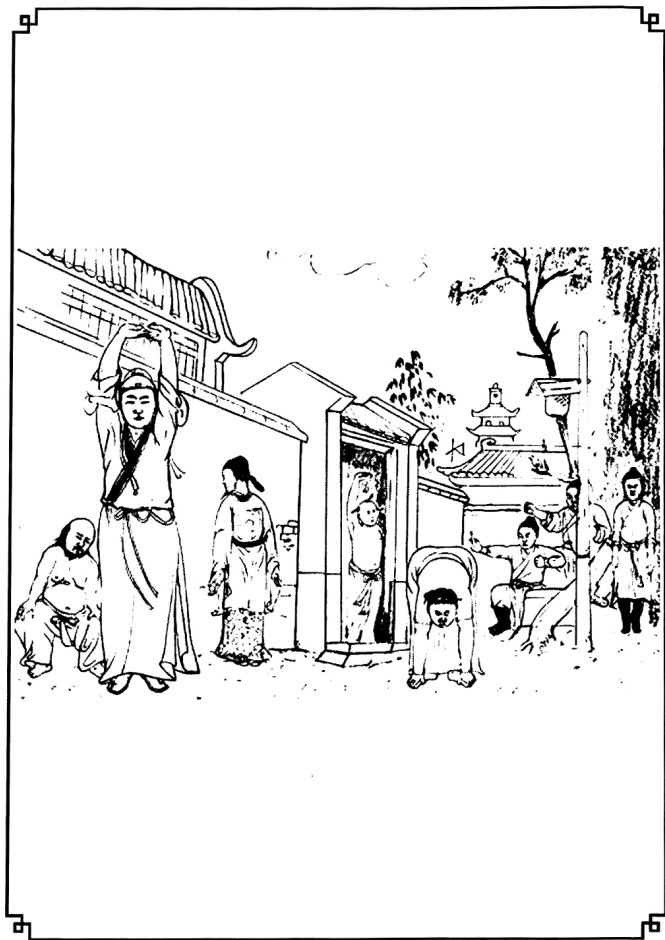
2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册

定 价 12.00 元

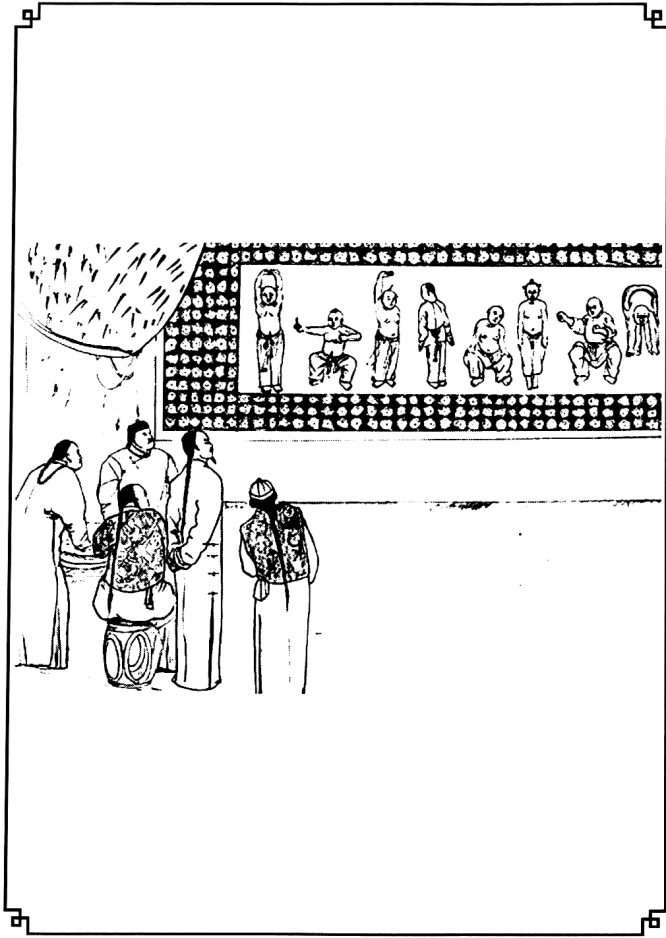
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



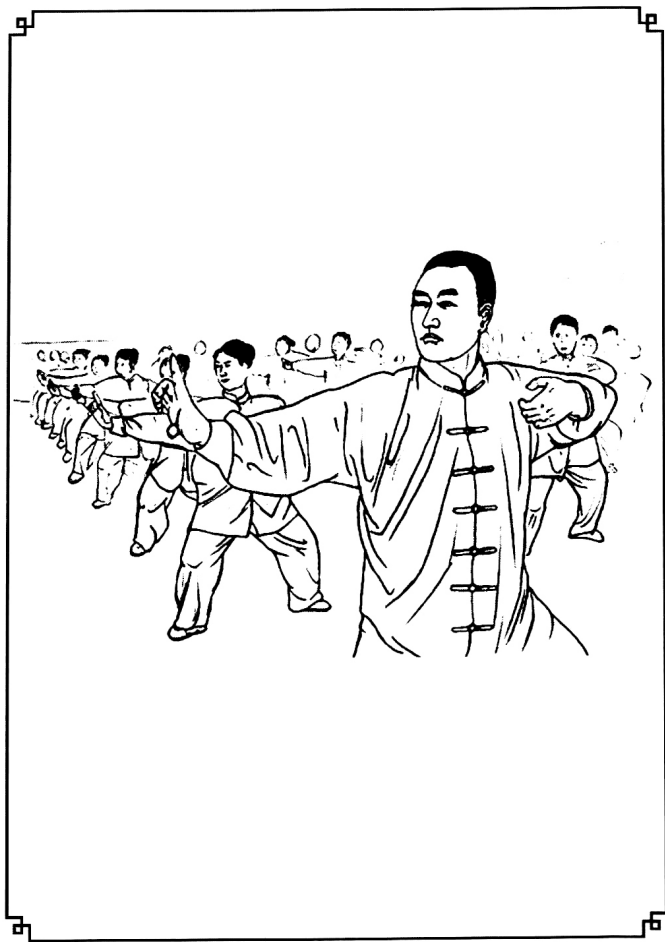
洪迈《夷坚志》载：“政和七年，李似矩为起居郎……常以夜半时起坐、嘘吸、按摩，行所谓八段锦者。”说明北宋时已有八段锦。



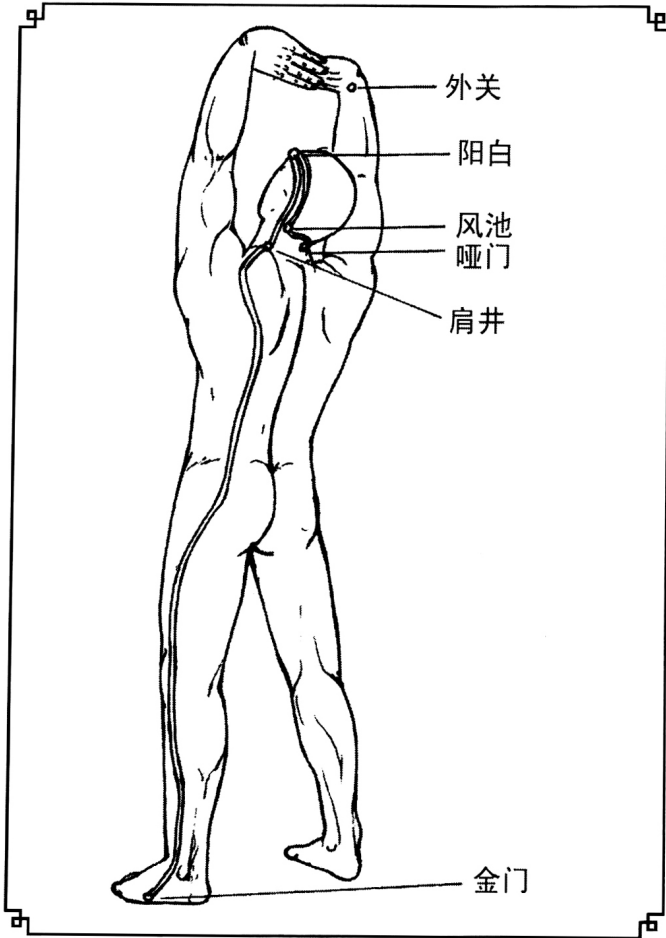
据多方考证，八段锦在南宋时传习已经很广，被誉为“功中之锦”。



八段锦在流传中演化为多种练法，至清代一直盛传不衰。

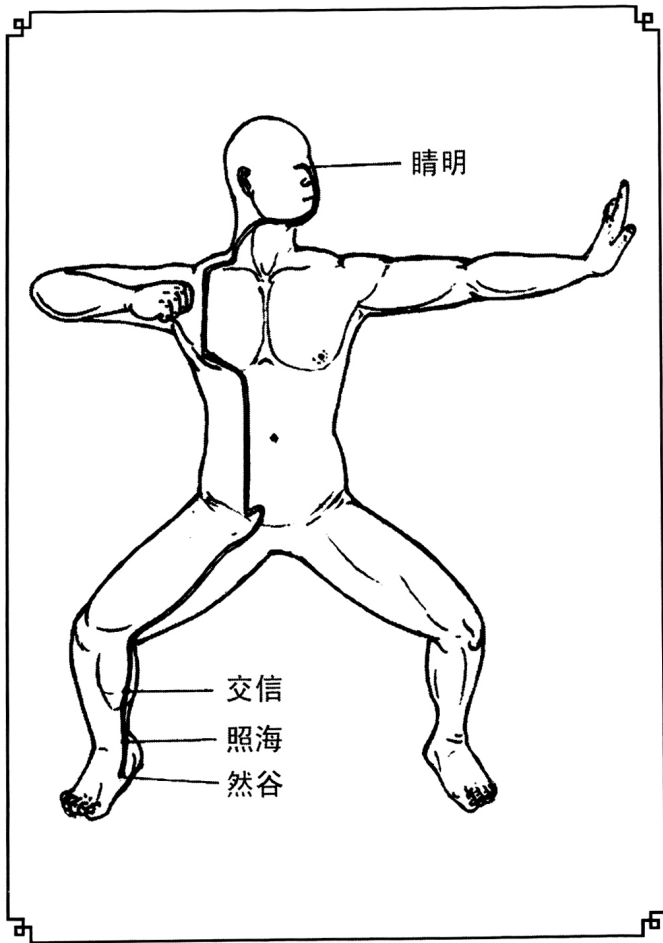


国家体育总局大力推广健身气功，统一和规范了八段锦。八段锦主要锻炼人体奇经八脉。

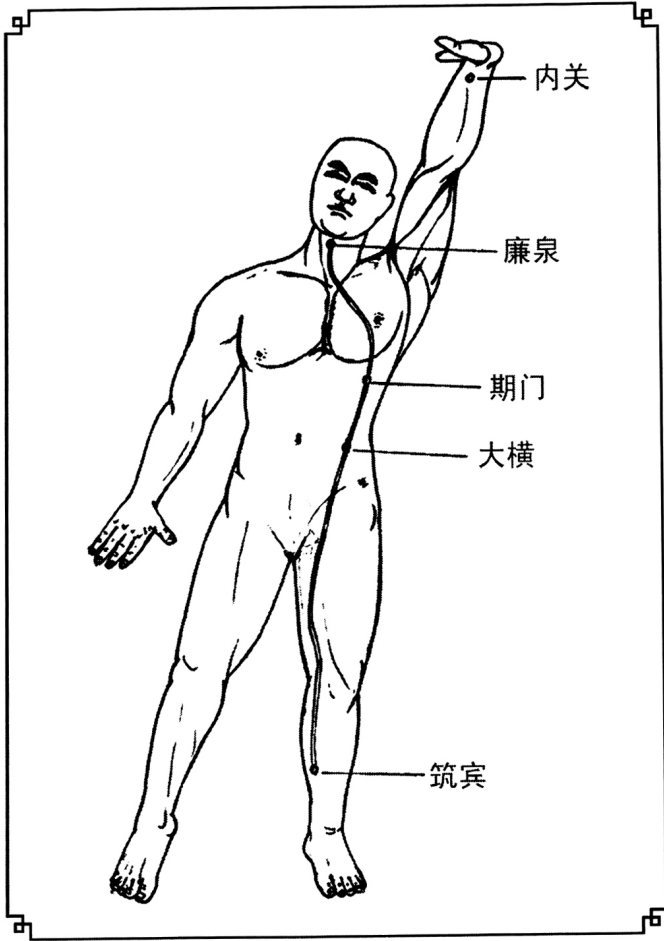


阳维脉

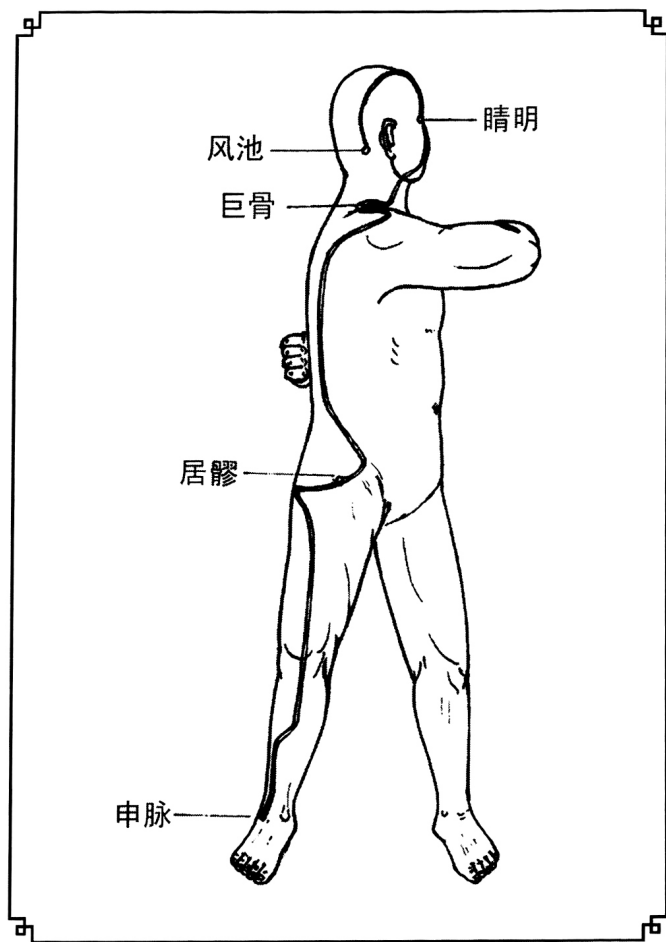




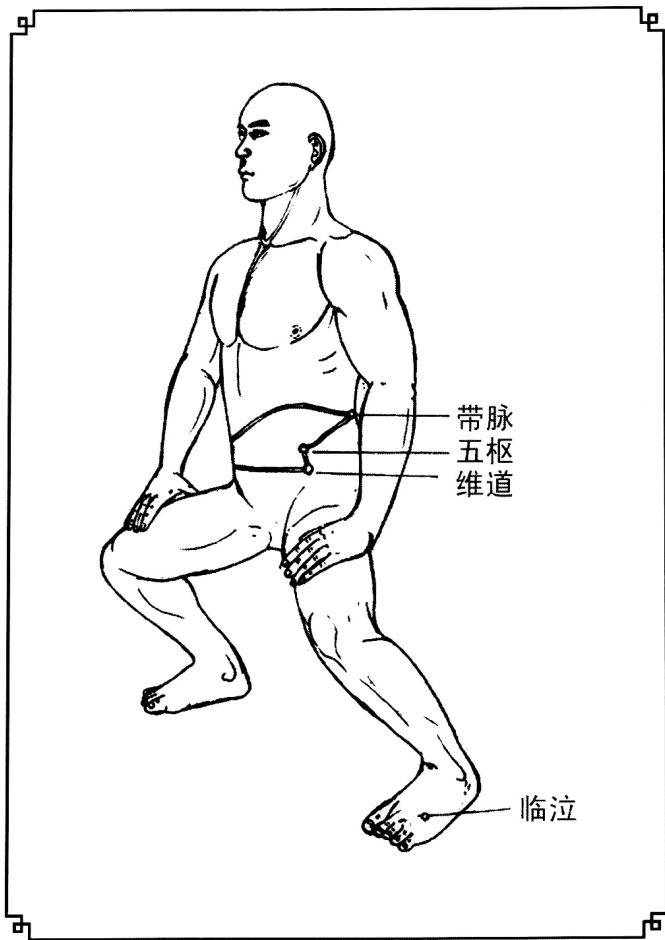
阴 跷 脉



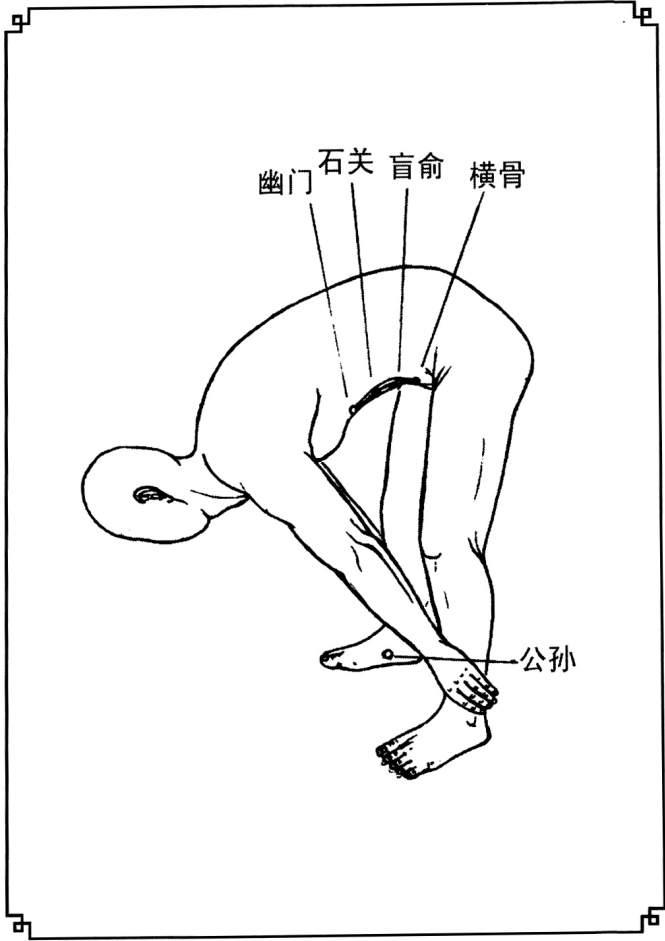
阴维脉



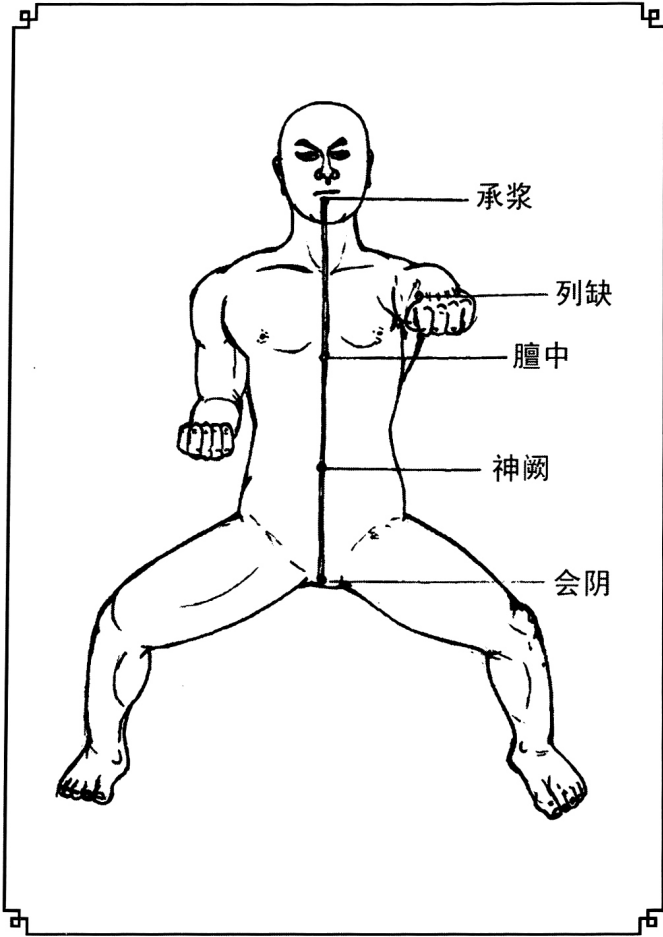
阳 跷 脉



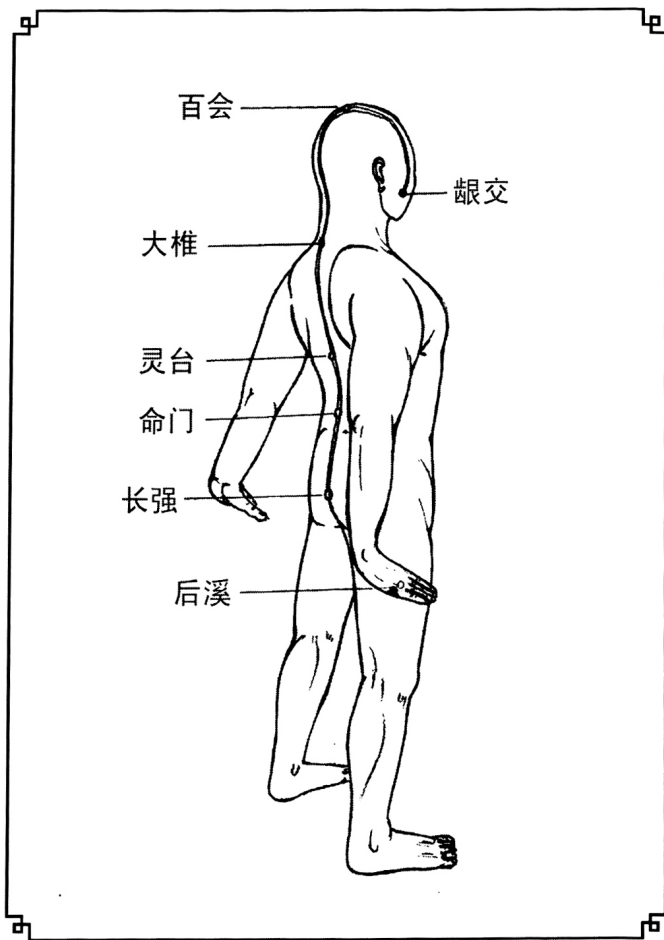
带脉



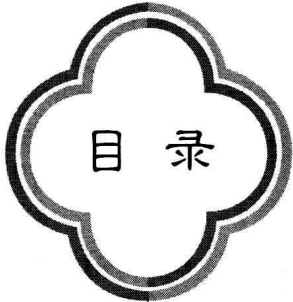
冲脉



任脉



督脉



目 录

❖ 1

第一章 气功健身八段锦

预备势	/ 2
第一段 两手托天理三焦	/ 6
第二段 左右开弓似射雕	/ 16
第三段 调理脾胃须单举	/ 24
第四段 五劳七伤往后瞧	/ 30
第五段 摇头摆尾去心火	/ 37
第六段 两手攀足固肾腰	/ 53
第七段 攒拳怒目增气力	/ 61
第八段 背后七颠百病消	/ 69
收 势	/ 72



## 第二章 养生坐势八段锦

第一段	双手托天理三焦	/ 79
第二段	左右弯弓似射雕	/ 84
第三段	调理脾胃单手举	/ 90
第四段	五劳七伤往后瞧	/ 93
第五段	摇头摆尾去心火	/ 96
第六段	揉膝摩背固肾腰	/ 100
第七段	攢拳怒目增力气	/ 105
第八段	背后七颠百病消	/ 117
收功		/ 120

## 第三章 王氏简易八段锦

第一段	两手擎天理三焦	/ 123
第二段	左右弯弓似射雕	/ 128
第三段	调理脾胃单举手	/ 135
第四段	五劳七伤往后瞧	/ 139
第五段	摇头摆尾去心火	/ 143
第六段	背后七颠百病消	/ 147
第七段	攢拳怒目增力气	/ 149
第八段	两手攀足固肾腰	/ 154


 目 录