

● 浦东新区社区教育丛书·生活保健系列
浦东新区社区学院组织编写／王晓科主编

纪晓祺·编著

中老年健身功法

——八段锦新编

潍坊街道社区学校组织编写



上海社会科学院出版社

● 浦东新区社区教育丛书·生活保健系列
浦东新区社区学院组织编写／王晓科主编

纪晓祺·编著

中老年健身功法

——八段锦新编

潍坊街道社区学校组织编写



图书在版编目(CIP)数据

中老年健身功法:八段锦新编/纪晓祺编著;潍坊街道
社区学校组织编写. —上海:上海社会科学院出版社,
2013

(浦东新区社区教育丛书)

ISBN 978-7-5520-0457-1

I. ①中… II. ①纪… ②潍… III. ①八段锦-基本
知识 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 271217 号

中老年健身功法——八段锦新编

组织编写:潍坊街道社区学校

编 著:纪晓祺

责任编辑:陈 军

封面设计:闵 敏

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

照 排:南京理工出版信息技术有限公司

印 刷:上海丽佳制版印刷有限公司

开 本:787×1092 毫米 1/16 开

印 张:7

插 页:2

字 数:80 千字

版 次:2013 年 12 月第 1 版

2013 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-0457-1/G · 294

定价:28.00 元

版权所有 翻印必究

浦东新区社区教育丛书编委会

主 编：王晓科

副主编：程红兵

编 委：（按姓氏笔画为序）

乐蕴韬 吴 松 忻 卫 张 清 张少波 张立敏 蔡 瑾

《中老年健身功法》编委会

主 编：龚博敏

副主编：郭 峰 谢 炜 王 聪

编 委：赵珈琛 史雪婷 杨弘亮 余广信 王圣艳 杨爱敏

编 著：纪晓祺

总 序

“形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展”是党提出的宏伟目标。社区教育作为终身学习体系的重要组成部分,是满足社区居民终身发展需求、提升城市竞争力和建设学习型社会的重要途径。为所有成年人提供继续教育的机会,增强他们适应科技发展、产业升级和社会文明进步的能力,让学习更便捷、更愉快、更有意义,是历史赋予社区教育的光荣使命。

浦东新区社区教育起步于浦东改革开放之初,历经 20 年风雨磨砺,如今已显示出勃勃生机。目前,浦东新区已经建立起社区教育三级网络组织体系,形成了“政府统筹、教育主管、部门协助、社会支持、社区运作”管理体系,创建了一大批学习型家庭、学习型社区、学习型团队等学习型组织。浦东新区先后被命名为全国首批社区教育示范区、全国数字化学习先行区;10 个街镇被命名为全国社区教育示范街镇、11 个街镇被命名为上海市社区教育示范街镇、6 个街镇被命名为上海市学习型社区,14 个街镇被命名为上海市学习型社区创建达标单位,705 个团队被授予上海市老年人学习团队。浦东新区社区教育各类培训活动广泛深入开展,社区教育在满足社区居民不断增长的多样化学习需求、提高市民思想科技文化素养、建设和谐社会、提升城乡生活品质等方面作出了重要贡献。浦东新区将逐步构建区域终身教育体系,不断健全终身教育体制和终身学习机制,进一步完善全区域覆盖、全体浦东居民受益的终身学习平台,通过提升学习力和文化力,促进人的全面发

展,推进浦东经济与社会跨越式发展。

为了满足社区居民多样化的学习需求,浦东新区社区学院组织编写了《浦东新区社区教育丛书》。该丛书由十五大系列类别组成,涵盖社区教育的主要内容,包括文化涵养、休闲技艺、家庭理财、生活保健等方面,是实施浦东社区教育三年行动计划的重要举措。丛书既是课程教材,也可以作为网络课程制作的基础。浦东新区社区学院在探索实践的基础上,通过挖掘街镇社区学校特色课程,服务为先、强化指导,精心组织、严格把关,不断呈现和拓展社区教育丛书资源类别的多样化,有助于推进市民学习需求的多样化和学习方式的多元化,有助于社区教育资源效益的放大和社区教育质量的提升。在此,谨向为《浦东新区社区教育丛书》的编写、出版付出辛勤劳动的同志们表示由衷的感谢和诚挚的敬意!

“发展终身教育,迈向学习社会”是 21 世纪国际社会教育发展的主流。在国家和上海市中长期教育改革和发展纲要(2010—2020 年)指引下,衷心希望浦东新区社区教育工作者们能够抓住机遇,再接再厉,乐于奉献,敢为人先,争创一流,更好地为浦东社区教育发展服务,为市民服务,为浦东改革发展服务。也希望广大市民更多地参与到社区教育学习中来,为提升生活品质和实现人生价值而主动学习。我相信,在我们的共同努力下,到 2020 年,浦东一定能实现“人人皆学、处处可学、时时能学”的学习型社会目标,浦东新区终身教育的明天会更加美好。

是为序。

中共上海市浦东新区教育工作委员会书记

上海市浦东新区教育局局长

王照科

2013 年 12 月

序

八段锦是中华民族悠久文化的组成部分,早在北宋时期就有记载,至今已有八百余年的历史。当今社会众所周知的广播体操,就是起源于八段锦。传统中医学认为,八段锦柔筋健骨、养气壮力,具有行气活血、协调五脏六腑的功能。现代研究也已经证实,八段锦能改善神经体液调节功能和加强血液循环,对腹腔脏器有柔和的按摩作用,对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统以及运动器官都有良好的调节作用,是一项老少皆宜的养生保健运动项目,特别适合中老年人锻炼。

八段锦是一套独立而完整的健身功法,八段锦的“八”字,不光是指有八个动作,其深意则表示该功法有多种要素组成,相互制约、相互联系,其“锦”字为“金”、“帛”组成,其意为绝美华贵,以此表示整套动作编排精致,动作完美。其次,“锦”字还可理解为单个导引术式的汇集,如丝锦一般连绵不断,是一套如流水、如抽丝的完整健身功法。

本套八段锦是在国家标准健身功法——八段锦的基础上,以中国传统医学为根本而改编的更符合中老年人身体状况的一套健身功法。本套八段锦不仅每一式更符合中老年人的锻炼标准,并且在标准动作的基础上更突出对呼吸吐纳、关节锻炼的配合。

目 录

总序 / 1

序 / 1

一、八段锦的优势与功用 / 1

1. 八段锦能够改善中老年人心血管系统机能/ 1
2. 八段锦能够改善中老年人呼吸系统机能/ 1
3. 八段锦能够提高中老年人的生存质量/ 2
4. 八段锦能够提高中老年人的身体健康水平/ 2
5. 八段锦能够提高中老年人的日常生活质量/ 3
6. 八段锦的具体应用/ 3

二、八段锦的基本功 / 4

1. 基本身形 / 4
2. 基本手型 / 5

三、八段锦的分解动作 / 8

预备式 / 8

第一式 双手托天理三焦 / 11

第二式 左右开弓似射雕 / 16

第三式 调理脾胃须单举 / 27

第四式 五劳七伤往后瞧 / 33

第五式 摇头摆尾去心火 / 37

第六式 双手攀足固肾腰 / 50

第七式 攒拳怒目增气力 / 63

第八式 背后七颠百病消 / 79

收势 / 86

四、八段锦的呼吸与意念配合 / 90

1. 八段锦的呼吸配合 / 90

2. 八段锦的意念配合 / 90

五、八段锦的经脉运用原理 / 91

1. 八段锦中的经络养生 / 91

2. 八段锦中经脉运用的功法原理 / 93

后记(一) / 94

后记(二) / 96

作者简介 / 98

一、八段锦的优势与功用

众所周知,当今社会高血压、高血脂、高胆固醇、糖尿病成为多数中老年人以及其家人为之操心、头痛的问题。“家有老,是个宝”,关爱中老年人的身体健康日益重要。我们知道,长期服用降压、降糖药时间久了一定会导致肾脏功能下降,因此,健康的日常保健能保证我们自身机体正气十足,抵御病邪。中老年人的健康,就是一个家庭的幸福。

中老年人练习八段锦,身体健康的可预防肌肉、关节老化退化,延缓衰老、愉悦心情。若体弱多病,经常服药的,通过八段锦的锻炼,能很好地促进血液循环,帮助药物进入人体内更好地吸收。下面让我们从更直观的角度来了解八段锦的优势。

1. 八段锦能够改善中老年人心血管系统机能

练习者练功过程中的心率动态研究结果显示,经练习后,练功者在完成一套功法过程中,无论是练功中的最大心率和平均心率,以及练功后即刻心率,都有一定程度的下降,提示练习八段锦对提高中老年人心脏功能有一定作用。而且八段锦运动量为中小强度,运动负荷符合中老年人要求,可以作为提高中老年人心血管机能的一种有效手段。

2. 八段锦能够改善中老年人呼吸系统机能

这个可以从八段锦整套动作的编排中找到答案。第一式“两

手托天理三焦”、第二式“左右开弓似射雕”和第六式“两手攀足固肾腰”这三个动作,均要求在完成过程中,不断加大呼吸幅度与呼吸深度,从而使膈肌上下运动幅度大大增加,使呼吸肌肉群得到充分锻炼,而膈肌是人体最重要的呼吸肌,对它的有效锻炼可以增加胸腔体积,从而提高肺活量。

3. 八段锦能够提高中老年人的生存质量

八段锦动作具有柔和缓慢、圆活连贯、松紧结合、动静相兼、神形相合、气寓其中的特点。长期练习可以平衡阴阳、疏通经络、分解粘滞、滑利关节、活血化淤、强筋壮骨、增强体质,这些功效可以从现代生命科学的角进行解释。八段锦运动强度适中,是典型的中等强度的有氧运动。作为锻炼者,每天进行一小时的练习,虽然运动强度不高,但长时间的运动可以消耗体内及皮下多余的脂肪,改善身体成分,还可以增加肌肉力量。从八段锦动作结构本身来看,其第二式“左右开弓似射雕”和第六式“摇头摆尾去心火”等均要求马步站立,这对发展下肢肌肉力量有非常好的作用,同时由于许多动作中都要求手指用力抓握,可以充分锻炼前臂及手部的肌肉群,如第七式“攒拳怒目增气力”等。

4. 八段锦能够提高中老年人的身体健康水平

长期有规律地进行八段锦锻炼,可以降低体脂百分比和血脂,降低血压和心率,使其维持在正常水平,增强心肺功能;可以降低交感神经张力,增强迷走神经张力,有助于降低发生心脑血管疾病的危险性。同时,坚持八段锦锻炼还可以提高练习者运动素质,缓解焦虑,改善心境,提高中老年人的生存质量。另外,长期坚持八段锦锻炼可以增强中老年人清除自由基的功能,改善性激素水平,缓解智能生理年龄的衰退,具有一定的延缓衰老功效。因此,八段

锦是中老年人养生保健、延年益寿的一种有效手段。

5. 八段锦能够提高中老年人的日常生活质量

练习八段锦要求“神形相合，气寓其中”，即整套动作要达到意动形随、神形兼备，可以明显提高锻炼者的注意力集中程度，并有效建立神经系统与动作的和谐一致，从而使锻炼者对信号的反应能力以及动手操作能力得到协同发展，最终有利于中老年人群保持良好的精神状态和高雅气质。八段锦锻炼要求心平气和，豁达乐观，祛除杂念，坦荡安稳，最后达到自我调整、改善心理健康的目的，所以练习八段锦能够提高中老年人的生存质量。

6. 八段锦的具体应用

整套八段锦动作简单易学，重复性大，中老年人容易熟记。练习八段锦对场地要求不高，在家里、在阳台、在室外皆可。练习时间不长，配合音乐大约 15 分钟一套，建议早晚各一次。运动量适中，可自行掌控。姿态端庄、舒展大方，瘦弱者可健壮，体胖者可减肥。每段动作都有针对性，可针对自身身体状况针对性练习。

- ① “双手托天理三焦”，针对颈椎病、促进新陈代谢，改善微循环。
- ② “左右开弓似射雕”，针对肩周炎、颈椎病、驼背等。
- ③ “调理脾胃须单举”，针对肩周炎、肩颈酸痛、消化不良等。
- ④ “五劳七伤往后瞧”，针对眼、肩、颈、背等疾患，增强免疫力和体质，改善脑部血液循环，防治脑梗、脑栓塞等。
- ⑤ “摇头摆尾去心火”，针对颈、腰、髋等关节的灵活性，改善胃肠功能，改善心悸、心慌，治疗失眠多梦、前列腺疾患、便秘等。
- ⑥ “双手攀足固肾腰”，针对生殖泌尿系统的慢性病。
- ⑦ “攒拳怒目增气力”，针对腰膝酸软、全身乏力，白内障、老花眼。
- ⑧ “背后七颠百病消”，针对提高平衡力、解除肌肉紧张等。

二、八段锦的基本功

1. 基本身形

抱球势,又名太极桩、混元桩,是八段锦的基本功。它可以使练功者“意、气、形”三者合一,促使经络畅通,气血运行,肺活量加大,对提高练功效果能起到一定作用。因此,练习八段锦不能不练抱球势。练习抱球势一般要经历端正身形、放松入境、静养元气三个阶段。(图 2-1)



图 2-1

2. 基本手型

拳(握固):大拇指抵掐无名指根节内侧,其余四指屈拢收于掌心。

前人记载,握固有安魂定神、收摄精气的作用。(图 2-2、图 2-3)



图 2-2



图 2-3

掌:五指微屈,稍分开,掌心微含。(图 2-4)



图 2-4

八字掌:拇指与食指竖直分开成八字状,其余三指第一、二指节屈收,掌心微含。(图 2-5、图 2-6)



图 2-5

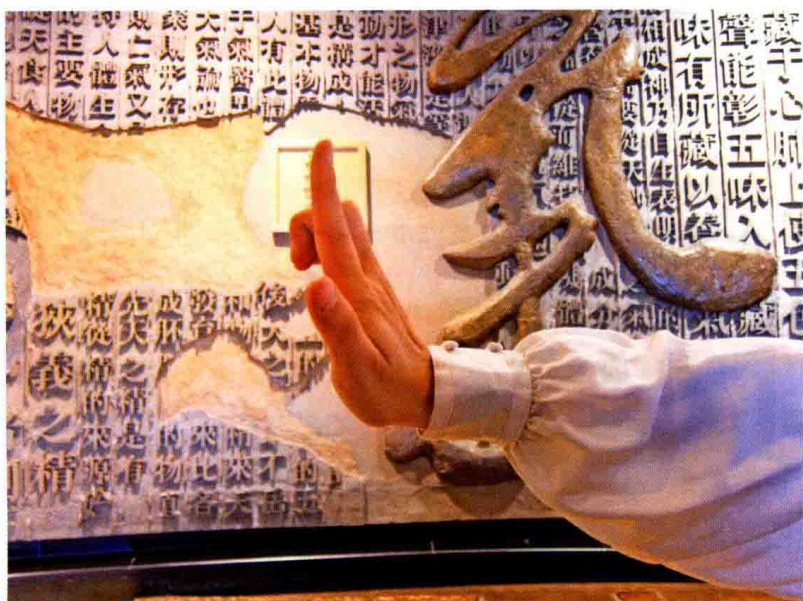


图 2-6

爪:五指并拢,大拇指第一指节,其余四指第一、二指节屈收扣紧,手腕伸直。(图 2-7)



图 2-7

三、八段锦的分解动作

练习八段锦前请务必做好热身运动,如压腿、扩胸、活动肩、颈、腰、膝盖、脚踝等关节。热身运动加快血液循环和呼吸,增加肌肉和韧带的适应性,让身体提前进入运动状态、减少运动中的受伤可能性。虽然健身功法类运动量不大,但是热身运动一能防止意外拉伤,二能使我们锻炼的项目达到更理想的效果。

八段锦分为八个动作,前七个动作每个做六遍,如为左右的动作,就左右各三遍,只有第八个动作要颠足七下,较为特殊。

预备式



图 3-预-1

预备式—01 立正站立,双手自然下垂于身体两侧,目视前方,肌肉放松,呼吸均匀,面目安详,嘴角微微上扬似微笑,舌头抵