

邓铁涛

白家祯 编著

曾一玲

17321



八段锦与健康



八段锦与健康

邓铁涛 白家禔 曹一玲 编著

广东科技出版社

内 容 提 要

“八段锦”是我国医疗体育的瑰宝之一。它历史悠久，具有简单易学、行之有效等优点。

本书先叙述了“八段锦”的由来，使读者知其来龙去脉；然后用图解的形式，介绍了自学“八段锦”的方法。尤其可贵的是，作者还从中西医不同的角度，论述了经常练习“八段锦”能健身的道理。全书有理有法，有根有据。读者如能坚持学习和锻炼，定能收到强健身体的，防治疾病的目的。

八 段 锦 与 健 康

邓铁涛 白家祺 曾一玲 编著

李春明 责任编辑

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东阳春印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 1.625印张 20,000字

1985年5月第1版 1985年5月第1次印刷

印数1—33,000册

统一书号 14182·140 定价0.27元

目 录

前言	(1)
注意养神 调节七情	(1)
珍惜精气 节戒色欲	(2)
保护脾胃 饮食有节	(2)
重视运动 勿使过度	(3)
八段锦的由来	(4)
从《导引图》说起	(4)
五禽戏是导引的分支	(6)
八段锦是导引的继承	(7)
八段锦套路图解	(12)
两手托天理三焦	(12)
左右开弓似射雕	(14)
调理脾胃须单举	(16)
五劳七伤望后瞧	(18)
攒拳怒目增气力	(19)
两手攀足固肾腰	(21)
摇头摆尾去心火	(23)
背后七颠百病消	(25)
八段锦健身的道理	(27)
从人体组织结构论八段锦的作用	(27)
从脏腑经络论八段锦的作用	(40)

前 言

健康的身体，是无价之宝。人民有健壮的体魄，是建设社会主义四个现代化的保证。健康之道很多。我们认为“八段锦”是一项历史悠久、简单易学、行之有效的健身术，值得提倡，因此合写了《八段锦与健康》。旨在使弱者壮，老者健，防病治病，益寿延年。

为了使对“八段锦”有较全面的了解，有必要把中医养生学的指导思想，作简略的叙述。

注意养神 调节七情

意、心藏神，为一身之主。中医经典著作《素问·灵兰秘典论》指出：“主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌；主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危”。所以保养心神是摄生的首要问题。要保养心神，首先要重视七情的调节，勿使太过，才能使全身的阴阳得以平秘，达到“正气存内，邪不

可干”的目的。《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”即人要胸怀广阔，不患得患失，使精神经常处于稳定状态。这是摄生防病的大前提，是延年益寿的指导思想，是十分重要的理论，值得引起重视与探索。

珍惜精气 节戒色欲

《黄帝内经》早就指出“醉以入房”的弊端。历代医家又反复强调保养肾精的重要性，如元代名医朱丹溪的《格致余论》，就专门为此撰写了《色欲箴》。精是人体赖以生存的高级精微物质，精充则体健寿长，精耗则体衰而不能尽其天年。倘不知爱惜，尽管有很好的营养和优越的生活环境，也不能健康长寿。历代帝王的寿命史就可以说明这个问题。据说清代乾隆皇帝之所以长寿（89岁），全靠御医教他“远房帷，习武备。”之故。当然，如果只讲习武，不注意保精，长寿也是不可能的。

保护脾胃 饮食有节

肥甘厚味常为致病之源，过饥过饱易伤脾胃之气。脾胃一伤，则诸病丛生。元代李东垣著《脾胃

论》，论述至为深刻。许多高龄老人的饮食习惯证明，饮食清淡，适时适量，是一个重要因素。现在防治冠心病十分强调少食高胆固醇食物，以免引起动脉硬化，这是有一定的道理的，但也不能机械看待。有些人虽然尽量少食或不食这一类食物，但胆固醇仍然很高，这就要靠体育锻炼来帮助解决问题了。

重视运动 勿使过度

提倡体育运动以增强体质，从而达到祛病延年的目的，在我国是“古已有之”。汉代华佗在论五禽戏时指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生”。虽说“生命在于运动”，但“不当使极”是一句带关键性的话，就是说运动不能过量，对体弱者来说，尤须予以足够的重视，认真的对待。运动的种类很多，从传统角度来看，可分外功与内功两大类型。体操、跑步、外家拳术之类比较使用外劲的运动属外功；五禽戏、太极拳、八段锦之类则属内功。若以强壮身体为目的，则内功、外功均可；如从摄生角度来考虑，尤其是对中、老年人来说，则以内功为好。内功用意不用力，以意为主，以意引气，以气运肢体，不偏不倚，不会伤气耗血。能持之以恒，则气流畅，体力日健，精神自充，获益匪浅。

八段锦的由来

八段锦是我国医疗体育的瑰宝之一，它是历经千百年的筛选然后编织成八段锦绣般的健身之术。

过去我们只约略地认为八段锦是汉代华佗“五禽戏”的发展。但自从看到长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《导引图》之后，其历史根源应更加提前。马王堆三号汉墓，葬于西汉时期（公元前168年），该图之导引法应早于西汉。为了使读者了解八段锦的历史渊源，先将它的由来，介绍于下。

从《导引图》说起

帛书《导引图》所绘导引动作图式共44个，有徒手运动式的，也有持械运动式的，其中30图像之旁附有文字题记。参考其图式与文字可分为：①保健功（如“熊经”与“信”。“信”即鸟伸之类）；②治病功（如“引温病”等）。《导引图》所载的运动内容是否即今天所说的“医疗体育”呢？看来有些相似。但我们必须透过这些图式，看到它的精髓，这就

有必要对“导引”一词，作进一步的了解了。

《吕氏春秋·古乐篇》载：“昔陶唐之始……民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。这是说“导引”是从上古之人从舞蹈发展而来，导引有舞蹈的内容。

《黄帝内经·素问》中有“导引”一词。唐代名医王冰注解：“导引谓摇筋骨，动支（肢）节”，由此看来，导引即是运动。王冰又在《黄帝内经·素问金匱真言论》对“按蹠”一词注解：“按谓按摩，蹠谓蹠捷者之举动手足，是谓导引。”则导引又包括按摩运动。

《庄子·刻意篇》载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士、养形之人、彭祖寿考者之所好也”。头两句指出导引包括呼吸运动，即现在所说的“气功”，第三句指全身运动，可见，导引为益寿延年之术。

隋代著名医家巢元方《诸病源候论·白发候》引《养生方导引法》载：“令身囊之中满其气，引之者，引此旧身内恶邪伏气，随引而出，故名导引。”说明导引可以治病。

李颐注《庄子·刻意篇》概括导引之精义为“导气令和，引体令柔。”即行导引时必须注意气和、体柔。行八段锦时亦必须注意气和、体柔这一精义。

五禽戏是导引的分支

以模仿飞禽走兽的姿态运动身体的导引法名为五禽戏，它首见于《华佗传》中。所谓五禽戏包括虎、鹿、熊、猿、鸟五种术式。当然五禽戏也是有其渊源的，并非华佗所创。如战国时期的《庄子》便有以熊经鸟伸为代表的导引法。《淮南子·精神训》中记叙六种禽兽的动态：熊经、鸟伸、鳧浴、蜃踊（gǔ）、鸱视、虎顾。马王堆《导引图》，可以肯定的有八种禽兽的姿态：熊经、信（鸟伸）、蜃墉、沐猴灌、鸱背、鸱、鹤口与螳螂。可见五禽戏渊源古远，与上述六种禽兽戏有一脉相承的关系。估计其中经过由简至繁，又由繁稍简的筛选和提炼的过程，至三国华佗时已基本定型。

五禽戏的术式如何？宋《云笈七签·导引按摩》所辑录华佗的《五禽戏》为：

“虎戏者：四肢距地，前三擗，却二擗。长引腰，乍却仰天即返，距行前却各七过也。

鹿戏者：四肢距地，引项反顾。左三右二，左右伸脚伸缩亦三亦二也。

熊戏者：正仰，以双手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七。蹲地，以手左右托地。

猿戏者：攀物自悬，伸缩身体，上下一七。以脚拘物自悬，左右七。手钩却立，按头各七。

鸟戏者：双立手，翘一足，伸两臂。扬眉鼓力，右二上，坐伸脚，手挽足距各上，伸缩二臂各上也。”

五禽戏流行于晋、隋、唐、宋代，直至现在仍在民间流传，而且种类颇多。

八段锦是导引的继承

至宋代，从五禽戏之类导引术衍生出八段锦类导引法。以“锦”命名的导引法自宋以来，越来越多，如《四段锦》、《八段锦》、《八段锦导引诀》、《八段锦坐功图》、《八段锦立功歌》、《百段锦》、《坐式十二段锦》和《外壮功八段锦》等。

对于八段锦的健身作用，宋代曾慥《道枢》辑录的资料中有如下记载：

“仰掌上举以治三焦者也。左肝右肺如射雕焉。东西独托所以安脾胃矣。反复而顾所以理其伤劳。大小朝天所以通其五藏矣。咽津补气左右挑其手。摆鳃之尾所以祛心之疾矣。左右手举其足所以治其腰矣。”

上述八段：一段举手治三焦，二段左右射雕治肝

肺；三段单举手以治脾胃；四段头反复回顾以治劳伤；五段先弯腰后仰视治五脏；六段咽津左右挑手以补气力；摆尾骶以治心；左右手举其脚以治腰（腰为肾之腑，亦即治肾）。这就与现在八段锦有强壮与治疗脏腑的作用基本相近。金代许逊述《灵剑子引导子午记》据《道藏》三百二十四册辑录之术式：

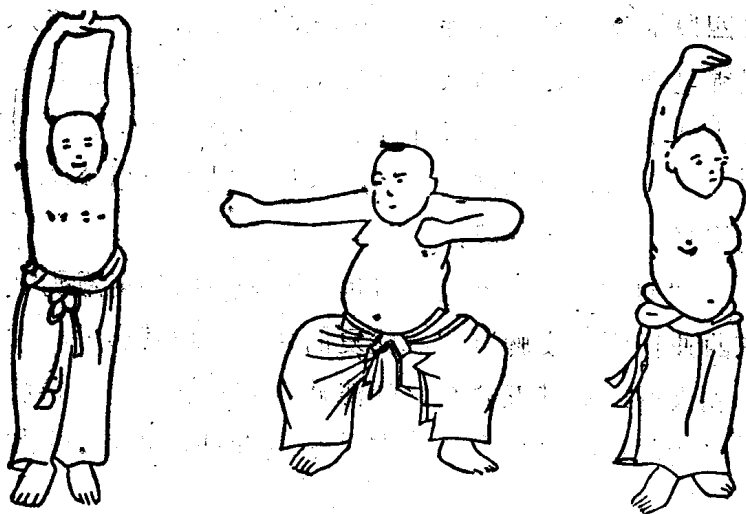
“仰托一度理三焦。左肝右肺”如射雕。

东肝单托西通肾。五劳回顾七伤调。

游鱼摆尾通心脏。手攀双足理予腰。

次鸣天鼓三十六。两手掩耳后头敲。”

前六句与现在之八段锦相同，而且词句更为相近。其第七句，是鸣天鼓的次数，第八句是鸣天鼓的



* “左肝右肺”是指经气的运行，不直指肝脏、肺脏。

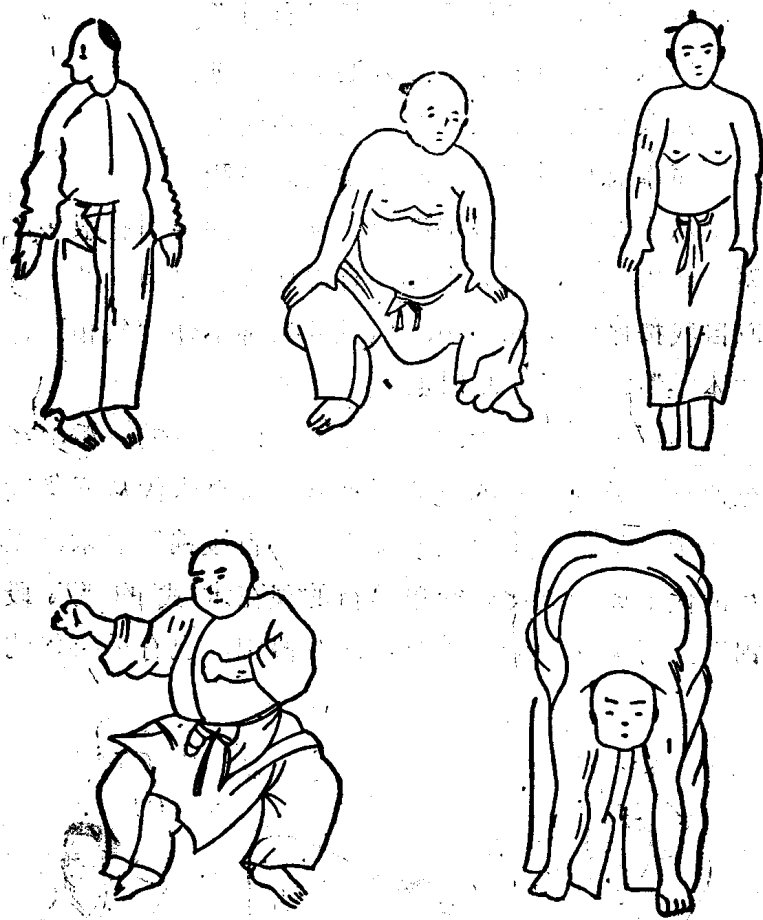


图1 清《新出保身图说·八段锦图》

做法，应为七段锦。

八段锦传至清代，已经定型（图1），也就是本书所介绍的一套术式。

具体内容如下：

两手托天理三焦，左右开弓似射雕。

调理脾胃须单举，五劳七伤望后瞧。

摇头摆尾去心火，背后七颠百病消。

攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。

从上述可见八段锦起源于导引。而导引有很多派系，有以气功吐纳为主的，有以屈伸肢体为主的，有以自我按摩为主的……，但总的精神不外“气和”、“体柔”，这是练功时必须注意的。

导引发展至汉代，其以运动肢体为主的一派，经过改进，成为有名的华佗五禽戏。及至宋代从五禽戏一派中，又衍生出“八段锦”、“百段锦”之术，以及清代形成今天比较简单易行的现在术式的“八段锦”。可见这一套简单易行的八段锦，已有千百年的

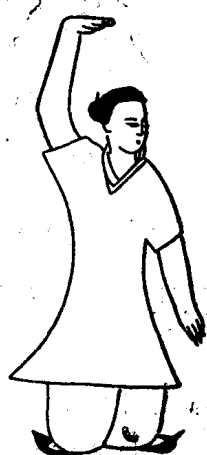




图2 《导引图》与八段锦相似图式

历史，并在千百年传授的过程中经过多少人的改进而成。因此它是名符其实的美如锦绣的既能治病又可延年的健身术。

为了证实八段锦源于导引，特复绘马王堆出土《导引图》与八段锦相似图式（图2）。

八段锦套路图解

八段锦动作简单易学，经常锻炼，对增强体质，调节人体内各脏腑经络气血的运行，均有显著的功效。下面具体介绍八段锦的内容。

两手托天理三焦

【预备姿势】直立，两臂自然下垂，手掌向内，两眼平视前方，舌尖轻抵硬腭，自然呼吸，周身关节放松，足趾抓地，意守丹田，以求精神集中片刻（图3），两臂微曲，两手从体侧移至身前，十指交插互握，掌心向上（图4）。

【动作】

1. 两臂徐徐上举，至头前时，翻掌向上（图5），肘关节伸直，头往后仰，两眼看手背，两腿伸直，同时脚跟上提，挺胸吸气（图6）。

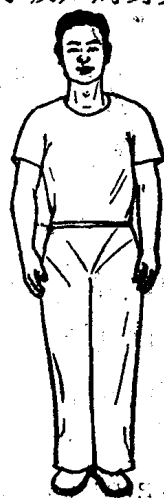


图3

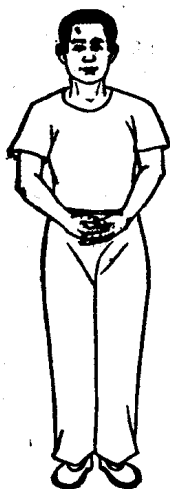


图 4

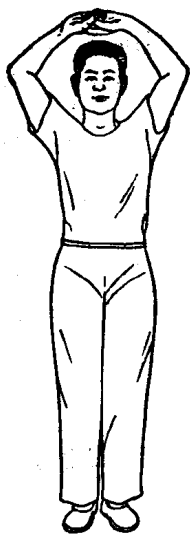


图 5



图 6

2. 两臂放下，至头前时，掌心由前翻转向下，脚跟下落，臂肘放松，同时呼气。

如此反复16~20遍，使呼气吸气均匀，最后十指松开，两臂由身前移垂于两侧，以作收势。此为第一段。

从这一节动作上看，是四肢和躯干的运动，而以挺胸仰头为主。其活动中心有利于胸廓扩张，活动颈部诸肌，加强深呼吸，吸进更多的新鲜空气，使身体有更多的氧气，同时加强血液循环，尤其是头脑的血液循环，并将动脉血液运输给全身肌肉和各器官，以解除疲劳，清醒头脑。