

传统

养生功法

修订本

周庆海主编



八段锦

文朴武雅 治病强身

五禽戏

熊经鸟伸 调理身心

太极拳

千年传承 24式修身养性

易筋经

源远流长 刚柔相济



化学工业出版社

传统

养生功法

修订本

周庆海主编



八段锦

文朴武雅 治病益身



五禽戏

熊经鸟伸 调理身心



太极拳

千年传承 24式修身养性



易筋经

源远流长 刚柔相济



化学工业出版社

·北京·

本书将八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

本书适合广大健身爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

传统养生功法：八段锦 五禽戏 太极拳 易筋经/周庆海
主编. —修订本. —北京：化学工业出版社，2015.1

ISBN 978-7-122-22249-7

I. 传… II. 周… III. ①八段锦-基本知识②五禽戏
(古代体育)-基本知识③太极拳-基本知识④易筋经(古代
体育)-基本知识 IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258643号

责任编辑：邱飞婵

装帧设计：史利平

责任校对：宋 玮

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张9 字数260千字 2015年2月北京第2版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

编写人员

主 编：周庆海

编 者：（以姓氏笔画为序）

王 方 王 倩 王阳光 王艳娥 石海波 田 晰 庄殿武
刘听听 刘晓丽 孙海建 孙雪松 李春明 杨 洋 杨立国
宋井军 张 涛 张永娜 陈 涛 林春华 周庆海 段阳阳
倪晋茂 郭士杰 曹恒生 梁 宇

健身气功是我国中医学的宝贵遗产，它与养生长寿密切相关，具有通过身形活动、呼吸吐纳、心理调节等运动形式达到强身健体、养生防老的目的。同时，气功以其简单易学、动作舒缓、灵活方便、效果良好等特点，深受广大群众尤其是中老年人的喜爱。

八段锦从北宋起开始广为流传，历经千年，经久不衰。其实，八段锦是古人编创的由八节不同动作组成的一套医疗、康复体操。现代研究也证实，八段锦对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节和改善作用。此外，八段锦动作简单，易记易学，适合男女老少不同人群习练。现在很多人都会做的广播体操就是起源于八段锦。

五禽戏是东汉名医华佗将虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活习性与传统中医学相结合所编成的一套健身功法。现代医学研究证明，五禽戏具有陶冶心境、舒展全身肌肉关节、提高心肺功能、改善心肌供氧量、促进组织器官正常发育的功效。

太极拳以慢生柔，以匀求活，柔极生刚，刚柔相济，是一种既可防身制敌，又可增强体质、祛除疾病的传统国术。24式太极拳由杨氏太极拳简化而来，比传统的太极拳更简单、更精炼，且同样具有疏经活络、调和气血、营养脏腑、强筋壮骨的功效。

易筋经源自我国古代秦汉的引导术，唐宋年间被少林僧侣改编，明代开始流传于社会。其动作简单、舒缓，形态优美，可以改善人体肌肉、神经系统，疏通血脉，调节人体平衡，促进身体健康。特别适合中老年人习练。

本书将以上4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

编者

2014年10月

前言





第一篇 文朴武雅 治病益身 八段锦

PART 1 千年魅力八段锦

八段锦的起源 / 2

不同类型的八段锦 / 3

八段锦的习练特点 / 3

神奇的养生效果 / 4

八段锦的习练指南 / 5

八段锦的基本动作 / 6

PART 2 站式八段锦

预备势 / 7

第一式 双手托天理三焦 / 9

第二式 左右开弓似射雕 / 11

第三式 调理脾胃须单举 / 15

第四式 五劳七伤往后瞧 / 17

第五式 摇头摆尾去心火 / 20

第六式 两手攀足固肾腰 / 24

第七式 攒拳怒目增力气 / 28

第八式 背后七颠把病消 / 32

收势 / 34

PART 3 坐式八段锦

坐式八段锦的基本要领 / 36

坐式八段锦口诀总记 / 36

分步图解坐式八段锦 / 37

1. 干沐浴 / 37

2. 转眼睛 / 41

3. 击齿 / 41

4. 漱口 / 41

5. 敲玉枕 / 42

6. 揉腹 / 42

7. 搓腰眼 / 43

8. 搓脚心 / 43





第二篇 熊经鸟伸 调理身心 五禽戏



PART 1 形神兼备五禽戏

五禽戏的起源和发展 / 45

五禽戏的习练特点 / 46

神奇的养生效果 / 47

五禽戏的习练要领 / 48

五禽戏的习练指南 / 49

基本动作 / 49

PART 2 轻松习练五禽戏

预备势 调息凝神 / 52

第一戏 虎戏 / 54

第一式 虎举 / 54

第二式 虎扑 / 57

第二戏 鹿戏 / 63

第三式 鹿抵 / 63

第四式 鹿奔 / 67

第三戏 熊戏 / 71

第五式 熊运 / 71

第六式 熊晃 / 74

第四戏 猿戏 / 78

第七式 猿提 / 78

第八式 猿摘 / 81

第五戏 鸟戏 / 86

第九式 鸟伸 / 86

第十式 鸟飞 / 90

收势 引起归元 / 94



第三篇 千年传承 24式修身养性 太极拳

PART 1 寻根溯源话太极

太极拳的起源 / 98

太极拳的发展 / 98

太极拳的习练特点 / 101

神奇的养生功用 / 102

太极拳的习练指南 / 103

太极拳的基本动作 / 103

PART 2 一招一式练太极

第一式 起势 / 106

第二式 左右野马分鬃 / 108

第三式 白鹤亮翅 / 111

第四式 左右搂膝拗步 / 113

第五式 手挥琵琶 / 116

第六式 左右倒卷肱 / 118

第七式 左揽雀尾 / 121

第八式 右揽雀尾 / 125

第九式 单鞭 / 130

第十式 云手 / 132

第十一式 单鞭 / 135

第十二式 高探马 / 137

第十三式 右蹬脚 / 139

第十四式 双峰贯耳 / 141

第十五式 转身左踏脚 / 143

第十六式 左下势独立 / 146

第十七式 右下势独立 / 149

第十八式 左右穿梭 / 151

第十九式 海底针 / 154

第二十式 闪通臂 / 156

第二十一式 转身搬拦捶 / 158

第二十二式 如封似闭 / 161

第二十三式 十字手 / 163

第二十四式 收势 / 165





第四篇 源远流长 刚柔相济 易筋经

PART 1 源远流长易筋经

易筋经的起源和发展 / 168

神奇的养生效果 / 169

易筋经的习练特点 / 170

易筋经习练指南 / 170

基本动作 / 171

PART 2 分步图解易筋经

预备势 / 174

第一式 韦驮献杵第一势 / 175

第二式 韦驮献杵第二势 / 177

第三式 韦驮献杵第三势 / 179

第四式 摘星换斗势——左摘星换斗势 / 181

第五式 倒拽九牛尾势——右倒拽九牛尾势 / 184

第六式 出爪亮翅势 / 186

第七式 九鬼拔马刀势——右九鬼拔马刀势 / 188

第八式 三盘落地势 / 191

第九式 青龙探爪势——左青龙探爪势 / 194

第十式 卧虎扑食势——左卧虎扑食势 / 197

第十一式 打躬势 / 201

第十二式 掉尾势 / 204

收势 / 207



文朴武雅 治病益身

八段锦

第一篇





PART 1 千年魅力八段锦

八段锦的起源

八段锦并不是一种拳术，而是一种十分优秀的养生健身功法，其动作古朴优雅，由八节动作组成，因而得此名。八段锦大约形成于12世纪，分为站式八段锦和坐式八段锦。站式八段锦又称武八段，多为马步式或直立式，俗称北派，多适合青壮年与体力充沛者习练；坐式八段锦又称文八段，多用坐式，注重凝神行气，俗称南派，适合年老体弱者习练。

八段锦历史悠久，流传广泛，由于其简单易学，深受人民群众的喜爱。对于八段锦的起源，在魏晋许逊的《灵剑子引导子午记》中有关于其锻炼方法的记载。但最早出现“八段锦”名目的是宋代洪迈所著的《夷坚志》一书。因此大部分人认为八段锦是在宋朝时编创的

实际上，据史料记载，健身气功八段锦的起源可以追溯到远古时代。相传在4000多年以前，中原大地洪水泛滥，百姓因长期遭受雨水潮湿之害，导致筋骨萎缩而不健壮，气血瘀滞而不通。这时，一位智者发明了一种“舞”来治疗这些疾病。慢慢地，这种神奇的舞蹈便演变成了我们所称的导引术，就是现代所称的八段锦。

有史料写道，八段锦是由岳飞将军见当时宋朝兵将远离家乡八千里，士气低落，为了加强体能、提高士气，于是命一位姓牛的将军拟定一套功夫，集体操练。此套功夫由八个动作组成，故曰八段锦。

其实，直到今天，八段锦究竟为何人、何时所创，尚无定论。但可以得知的是：八段锦是历代养生家和习练者共同研究、编创而成的，是所有人的智慧和劳动结晶。

八段锦简单易学，安全可靠，适合于男女老少各种人群，长期习练，可健身祛病、增智开慧。新中国成立后，党和政府对民族体育事业高度重视，于20世纪50年代后期，先后出版了唐豪、马凤阁等人编著的《八段锦》。随之，习练八段锦的群众大大增加，到20世纪80年代初，“八段锦”作为民族传统体育项目进入了大专院校，



极大地推动和发展了八段锦的理论与内涵。到现在，八段锦经过更为细致的研究和修改，已成为普通老百姓的养生健身法，并日趋大众化。

不同类型的八段锦

1. 依习练形式分

八段锦根据习练方式的不同，分为站式八段锦和坐式八段锦。顾名思义，两者的主要区别在于——站立习练和静坐习练。八段锦在其发展演变过程中，无论哪一时期，无论哪一流派，始终没有脱离以形体锻炼为主的习练特点。它通过对肢体的运动，从而达到疏经通络、调理气血、强壮筋骨等作用。由于站式八段锦比坐式八段锦流传及应用更为广泛，影响较大，所以本书以站式八段锦为主。

2. 依地域划分

八段锦根据不同地域可分为南、北两派。南派多以站式动作为主，且习练时动作柔和缓慢，刚柔相济；北派多以蹲马步为主，动作以刚武有劲为主。实际上，不论是文八段还是武八段，显著的区别在于精气神的贯注点不同。

3. 依功能划分

八段锦根据不同功能可分为健身八段锦、祛病八段锦和养生八段锦三类。其中，健身八段锦的习练重点在于壮力；祛病八段锦也称坐式八段锦，其对应着机体的五脏六腑，不同的习练动作可治疗不同的病症，因此具有很好的祛邪祛疾功效；养生八段锦的习练宗旨与以上

两者都不同，其目的在于增进健康，延年益寿，由于其动作简单，方法易记，流传较广，所以本书以养生八段锦为主。

八段锦的习练特点

1. 柔和缓慢，行云流水

柔和，即动作不僵硬、动作轻松自如，舒展大方。缓慢，即身体重心平稳，虚实分明。行云流水，即习练时忌直上直下，直来直去，应注意动作的虚实变化和姿势转换间的上下相随、节节贯穿。初学者应先求动作方整，再求动作圆活、柔和缓慢，最后体会动静相兼。



2. 松紧相兼，动静相宜

松，即习练时肌肉、关节、神经系统等处于放松状态；紧，即习练时可适当用力，急缓相配，尤其是在动作的衔接转换处；动，即通过意念的引导，身体动作需轻灵自然，节节贯穿；静，即习练动作从外在看略有停顿，但实际上肌肉还保持内力，内劲依旧在牵引拉伸。

3. 形神合一，意气相和

习练八段锦时，意念活动不是守一，而是在不同的习练阶段，意想不同的习练过程。练功初期，意念活动重点在于习练提示和动作规范上，要求动作正确，路线明确；练功提高阶段，意念活动主要在动作的风格特点和呼吸配合上，要加强习练质量的提高；在功法熟练阶段，意念也会随呼吸、动作的协调而越来越自然，从而逐渐达到形神和一，意气相和。

神奇的养生效果

八段锦不仅动作优美，还可以保健养生，因此也是一套较好的医疗康复体操。

1. 调理身心，防治心脑血管疾病

八段锦的动作柔和而舒缓，利于身体充分放松，精神调节。坚持习练，利于舒展筋脉、活血通络、养气壮力。现代研究已证实，通过习练八段锦，人体血管弹性可明显改善，心肌收缩更加有力。此外，八段锦的基础姿势之一即为站桩。研究表明，适量的站桩可提高腿部力量和平衡能力，加速下肢血液回流到躯干和头颈，从而使心、脑、肾等重要器官的血液循环增强，达到预防

心脑血管疾病的效果。

2. 疏通气血，防治关节筋骨疾病

习练八段锦要求松中有紧，紧中有松。松与紧的协调配合、频繁转换，有助于机体的阴阳协调，还可润滑关节、流通气血、强壮筋骨。另外，八段锦是一种小负荷运动，坚持习练，可防治神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官等疾病。

3. 锻炼全身，保护肝脏

习练八段锦时，基本是由脊柱来指挥的，即以脊柱为中心，带动全身运动。由于支配肢体脏腑的神经根都在脊柱两侧分布，因此脊柱有人体“第二生命线”的美称。八段锦通过对脊柱的拉伸旋转，刺激、疏通任督二脉，从而具有整体调节、锻炼全身的效果。

总之，八段锦除有较好的强身益寿作用外，对于头痛、眩晕、肩周炎、腰腿痛、消化不良、神经衰弱诸症也有很好的防治作用。现代人工作紧张、缺乏锻炼，经常感到四肢无力、腰酸背痛、精神不佳，如果坚持练习八段锦，必定让你工作效率大大提高，精神为之大振。



八段锦的习练指南

1. 习练时间

- ① 随时都可习练。但最好选择不宜被打断或中断的时间段。
- ② 习练一套八段锦一般只需13分钟左右，因而较易做完一整套的动作。

2. 习练场所

- ① 由于八段锦属徒手定步功法，因而没有场地限制，可随地习练。
- ② 如条件允许，最好选择空气新鲜、安静的地方习练。

3. 习练频率

- ① 一般情况下，习练八段锦一周应不少于5次，每次习练时间为15~30分钟。间隔休息2分钟为宜
- ② 习练时需根据个人情况而定，尤其是初练者，对于难度较大的动作，可拆开或降低难度习练。

4. 习练要领

- ① 初练八段锦，要做到上体中正、下肢稳定；步型、步法、手型、手法清晰、准确、到位。
- ② 当习练进入熟悉阶段后，注意重心的转换、身体平衡的调节、腰肩的扭动及四肢的衔接等。总之，此阶段要求动作柔和缓慢、圆活连贯、上下相随、节节贯穿。
- ③ 在进入巩固阶段后，要求做到内外放松、思想宁静、专一练功的“三调合一”境界。
- ④ 习练八段锦时一般采用逆腹式呼吸法，即吸气时

提肛、收腹、膈肌上升；呼气时松肛、松腹、膈肌下降。

5. 习练宜忌

- ① 练功衣要宽松，忌紧身服、高跟鞋。习练阶段注意补充营养。
- ② 练功中和练功后，避免风吹日晒，尤忌习练后冷水洗浴。
- ③ 初练者在时间上要注意“延长法”，即开始练习5分钟便可，随着动作的熟练逐渐延长，一般在1周内延长到30分钟左右。
- ④ 如有患病，或发热、出血、外伤等情况时，暂停练功。女性在月经期不宜练功。
- ⑤ 如练功中出现头晕、恶心等现象，马上暂停练功。尤其是年老或体弱多病者更要注意时间的调节
- ⑥ 收功时要慢慢进行，先散步1~3分钟，再轻轻活动筋骨，按摩头面，且收功后不宜立即做重体力活。



八段锦的基本动作

1. 基本手型

(1) 拳 用拇指抵掐环指（无名指）根部指节内侧，其余四指弯曲收于掌心，即握固。



(2) 掌

掌一：五指稍分开，微屈，掌心微含。



掌二：拇指与示指（食指）分开成八字状，示指竖起，其余三指第一、第二指节屈收，掌心微含。



(3) 爪 伸直手腕，五指并拢，将拇指第一指节及其余四指第一、第二指节屈收扣紧。



2. 基本步型

马步：双腿平行开立，双脚之间的距离为本人脚长的2~3倍，然后下蹲，脚尖平行向前，勿撇。双膝向外撑，膝盖不能超过脚尖，大腿与地面平行，同时胯向前内收，臀部勿凸出。





PART 2 站式八段锦

预备势

分解动作



动作1 双脚并拢站立，双臂自然垂于体侧，身体直立；目视前方。

动作2 松腰沉髋，身体重心随之移至右腿，左腿向左侧开步，脚尖朝前，双脚距离约与肩同宽；目视前方。

动作3 两臂内旋，双掌分别向两侧摆起，约与髋同高，掌心向后；目视前方。

动作4 两臂继续上起，两膝稍屈，两臂随即外旋，向前合抱于腹前呈圆弧形，约与脐同高，掌心向内，指尖相对，两掌距离约10厘米；目视前方。

习练口诀

两足分开平行站，横步要与肩同宽，
 头正身直腰松腹，两膝微屈对足尖，
 双臂松沉掌下按，手指伸直要自然，
 凝神调息垂双目，静默呼吸守丹田。

习练提示

- 头向上顶，下颌略内收，舌抵上腭，双唇微闭；上体端正，沉肩坠肘，胸部宽舒，收髋敛臀。
- 徐徐呼吸，气沉丹田，调息6~9次。
- 习练时，保持全身肌肉、关节、韧带和内脏处于自然、舒展的状态。
- 外旋时，双臂动作呈抱球状，肩、肘、腕成圆弧状。

错误动作

错误1 站立时，塌腰、八字脚。

正确练法 双脚平行站立，约与肩同宽，收髋敛臀，膝关节不超过脚尖。

错误2 双手呈抱球状时，拇指上翘，双腿呈“跪”状。

正确练法 拇指放平，指尖相对，双膝微屈。



健身功效

动作简单，具有凝神静心、调理五脏的功效，为后面的习练做准备。