

第五届国际健身气功比赛五禽戏、六字诀第一名 全国健身气功比赛八段锦第一名 徐颢 / 主编

私人教练面对面，一招一式传授最古老的养生运动



凤凰出版传媒集团
汉竹编著 ● 健康爱家系列

太极拳、易筋经、八段锦、五禽戏、六字诀

古法健身合集

随书附赠

同步练习光盘
名师亲身示范

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

39健康网
www.39.net

倾力推荐

汉竹编著●健康爱家系列

千年流传的健身功法 10分钟见效的养生运动

古法健身合集

太 易 八 五 六
极 筋 段 禽 字
拳 经 锦 戏 诀

徐 颢 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

’) 数据

古法健身合集：太极拳、易筋经、八段锦、五禽戏、六字诀 / 徐颢主编。--南京：江苏凤凰科学技术出版社，2014.8

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3398-2

I. ①古… II. ①徐… III. ①武术—健身运动—基本知识—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第133796号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

古法健身合集：太极拳、易筋经、八段锦、五禽戏、六字诀

主 编 徐 颢
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 钱婷婷 张 莹
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 15
字 数 60千字
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3398-2
定 价 39.80元(附赠同步练习光盘)

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

目录

身法要领	12
呼吸要领	14
习练注意事项	15
习练前的准备	16
习练整套 24 式太极拳	18
• 基本手型	18
• 基本手法	18
• 基本步型	19
• 基本步法	20
• 基本腿法	21
• 第 1 式: 起势 愉悦身心, 健脑益智	22
• 第 2 式: 左右野马分鬃 改善呼吸系统功能	23
• 第 3 式: 白鹤亮翅 舒筋活血, 养精宁神	26
• 第 4 式: 左右搂膝拗步 调理经络, 益肺平喘	27
• 第 5 式: 手挥琵琶 调理手太阴肺经	30
• 第 6 式: 左右倒卷肱 防治肺部疾病	31
• 第 7 式: 左揽雀尾 调理气血, 养心益肺	34
• 第 8 式: 右揽雀尾 促进气血循环	37

太极拳



- 第9式: 单鞭 增加肺活量..... 40
- 第10式: 云手 增强内脏功能 41
- 第11式: 单鞭 增加肺活量 44
- 第12式: 高探马 防治五官疾病..... 45
- 第13式: 右蹬脚 增强腿部肌肉力量..... 46
- 第14式: 双峰贯耳 醒脑提神 47
- 第15式: 转身左蹬脚 改善平衡功能..... 48
- 第16式: 左下势独立 增强腿部及腹部力量 50
- 第17式: 右下势独立 增强腿部及腹部力量 52
- 第18式: 左右穿梭 治疗便秘 54
- 第19式: 海底针 通经活血 56
- 第20式: 闪通臂 提高肌耐力 57
- 第21式: 转身搬拦锤 防治妇科病..... 58
- 第22式: 如封似闭 补气益心, 健身补肝..... 60
- 第23式: 十字手 改善胸闷体疲..... 62
- 第24式: 收势 神意内含 64
- 24式太极拳养生练法..... 65
- 高血压的太极拳治疗..... 65
- 糖尿病的太极拳治疗..... 65
- 心脏病的太极拳治疗..... 66
- 风湿性关节炎的太极拳治疗..... 66
- 肩周炎的太极拳治疗..... 67
- 感冒的太极拳治疗..... 67

动作特点	70	• 第4式 摘星换斗势 壮腰强肾	79
习练要领	71	• 第5式 倒拽九牛尾势 改善四肢活动功能	81
习练注意事项	72	• 第6式 出爪亮翅势 改善呼吸系统	83
习练整套 12 式易筋经	73	• 第7式 九鬼拔马刀势 强肾护肾	85
• 基本手型	73	• 第8式 三盘落地势 强腰护肾	87
• 基本步型	74	• 第9式 青龙探爪势 调节肝脏功能	88
• 预备势 内安五脏，外正身体	75	• 第10式 卧虎扑食势 调养任脉，畅通气血	90
• 第1式 韦驮献杵第一势 消除疲劳，气定神敛	76	• 第11式 打躬势 改善腰背及下肢活动功能	92
• 第2式 韦驮献杵第二势 改善颈肩功能	77	• 第12式 掉尾势 强化腰背肌肉力量	94
• 第3式 韦驮献杵第三势 改善肩关节活动能力	78	• 收势 调节肌肉，放松关节	97

易筋经



八 段 锦



- | | | | |
|------------------------|-----|------------------------|-----|
| 动作特点 | 100 | • 第 4 段锦 五劳七伤往后瞧 | 110 |
| 习练要领 | 101 | • 第 5 段锦 摇头摆尾去心火 | 112 |
| 习练整套八段锦 | 102 | • 第 6 段锦 两手攀足固肾腰 | 115 |
| • 基本手型 | 102 | • 第 7 段锦 攒拳怒目增气力 | 117 |
| • 基本步型 | 102 | • 第 8 段锦 背后七颠百病消 | 119 |
| • 预备势 | 103 | • 收势 | 120 |
| • 第 1 段锦 两手托天理三焦 | 104 | 习练坐势八段锦 | 121 |
| • 第 2 段锦 左右开弓似射雕 | 106 | | |
| • 第 3 段锦 调理脾胃须单举 | 108 | | |

五 禽 戏

- 功法特点 124
- 习练要领 124
- 习练整套五禽戏 125
 - 基本手型 125
 - 基本步型 126
 - 平衡 126
 - 预备势 凝神调息 127
 - 虎戏 伸缩有力，刚柔相济 128
 - 鹿戏 轻盈舒展，安闲雅静 132
 - 熊戏 外动而内静，沉稳亦灵敏 136
 - 猿戏 轻灵敏捷，动静结合 140
 - 鸟戏 活跃经络，灵活四肢 144
 - 收势 引气归元 149



六 字 诀

六字诀的读音和口型·····	154
习练要领·····	155
习练顺序·····	155
习练整套六字诀·····	157
· 预备势·····	157
· 起势·····	158
· 嘘(xu)字诀 春嘘明目木扶肝·····	160
· 呵(he)字诀 夏至呵心火自闲·····	162
· 呼(hu)字诀 四季常呼脾化餐·····	165
· 咽(si)字诀 秋咽定收金润肺·····	167
· 吹(chui)字诀 肾吹惟要坎中安·····	171
· 嘻(xi)字诀 三焦嘻却除烦热·····	174
· 收势·····	177
附录 人体经络及常见穴位图·····	178



汉竹编著●健康爱家系列

千年流传的健身功法 10分钟见效的养生运动

古法健身合集

六 易 八 五 六
极 筋 段 禽 字
拳 经 锦 戏 诀

徐 总 主编

汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>

读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前 言

“初数日，不甚觉，百日后功效不可量”，这是苏东坡练习八段锦后的感受。天人合一，活到天年，将深邃的哲理智慧以人们乐于接受的方式导入生活，这就是健身功法中浑然天成的精髓。

本书共涵盖了5种养生功法：太极拳（本书选择的是杨氏24式太极拳）舒经活络，调和气血；易筋经强健筋骨，疏通血脉；八段锦改善神经功能，加强气血循环；五禽戏改善心肌供氧量，提高心肺功能；六字诀调息减压，益寿延年。不同的养生功法各有所长，每天习练10分钟并持之以恒，求得在一招一式中就能健康、愉悦。

分步图解，看一遍就能记住。大图详细拆解每一个动作，并保证动作的完整性和连贯性；小图纠正习练中的易犯错误。各种功法的养生功效细化到每一招每一式，人们在修身养性、强身健体的同时，可以对症习练，祛病延年。动作口诀，简短精炼，易于记忆，方便习练。

配套附赠同步练习光盘，资深教练亲身示范，即使是初学者，也能迅速掌握要领。有了这本大合集，你就可以按需选择，对症锻炼，强身健体。

目录

身法要领	12
呼吸要领	14
习练注意事项	15
习练前的准备	16
习练整套 24 式太极拳	18
• 基本手型	18
• 基本手法	18
• 基本步型	19
• 基本步法	20
• 基本腿法	21
• 第 1 式: 起势 愉悦身心, 健脑益智	22
• 第 2 式: 左右野马分鬃 改善呼吸系统功能	23
• 第 3 式: 白鹤亮翅 舒筋活血, 养精宁神	26
• 第 4 式: 左右搂膝拗步 调理经络, 益肺平喘	27
• 第 5 式: 手挥琵琶 调理手太阴肺经	30
• 第 6 式: 左右倒卷肱 防治肺部疾病	31
• 第 7 式: 左揽雀尾 调理气血, 养心益肺	34
• 第 8 式: 右揽雀尾 促进气血循环	37

太极拳



- 第9式: 单鞭 增加肺活量..... 40
- 第10式: 云手 增强内脏功能..... 41
- 第11式: 单鞭 增加肺活量..... 44
- 第12式: 高探马 防治五官疾病..... 45
- 第13式: 右蹬脚 增强腿部肌肉力量..... 46
- 第14式: 双峰贯耳 醒脑提神..... 47
- 第15式: 转身左蹬脚 改善平衡功能..... 48
- 第16式: 左下势独立 增强腿部及腹部力量..... 50
- 第17式: 右下势独立 增强腿部及腹部力量..... 52
- 第18式: 左右穿梭 治疗便秘..... 54
- 第19式: 海底针 通经活血..... 56
- 第20式: 闪通臂 提高肌耐力..... 57
- 第21式: 转身搬拦锤 防治妇科病..... 58
- 第22式: 如封似闭 补气益心, 健身补肝..... 60
- 第23式: 十字手 改善胸闷体疲..... 62
- 第24式: 收势 神意内含..... 64
- 24式太极拳养生练法..... 65
- 高血压的太极拳治疗..... 65
- 糖尿病的太极拳治疗..... 65
- 心脏病的太极拳治疗..... 66
- 风湿性关节炎的太极拳治疗..... 66
- 肩周炎的太极拳治疗..... 67
- 感冒的太极拳治疗..... 67

动作特点	70	• 第4式 摘星换斗势 壮腰强肾	79
习练要领	71	• 第5式 倒拽九牛尾势 改善四肢活动功能	81
习练注意事项	72	• 第6式 出爪亮翅势 改善呼吸系统	83
习练整套 12 式易筋经	73	• 第7式 九鬼拔马刀势 强肾护肾	85
• 基本手型	73	• 第8式 三盘落地势 强腰护肾	87
• 基本步型	74	• 第9式 青龙探爪势 调节肝脏功能	88
• 预备势 内安五脏，外正身体	75	• 第10式 卧虎扑食势 调养任脉，畅通气血	90
• 第1式 韦驮献杵第一势 消除疲劳，气定神敛	76	• 第11式 打躬势 改善腰背及下肢活动功能	92
• 第2式 韦驮献杵第二势 改善颈肩功能	77	• 第12式 掉尾势 强化腰背肌肉力量	94
• 第3式 韦驮献杵第三势 改善肩关节活动能力	78	• 收势 调节肌肉，放松关节	97

易筋经



八 段 锦



- | | | | |
|------------------------|-----|------------------------|-----|
| 动作特点 | 100 | • 第 4 段锦 五劳七伤往后瞧 | 110 |
| 习练要领 | 101 | • 第 5 段锦 摇头摆尾去心火 | 112 |
| 习练整套八段锦 | 102 | • 第 6 段锦 两手攀足固肾腰 | 115 |
| • 基本手型 | 102 | • 第 7 段锦 攒拳怒目增气力 | 117 |
| • 基本步型 | 102 | • 第 8 段锦 背后七颠百病消 | 119 |
| • 预备势 | 103 | • 收势 | 120 |
| • 第 1 段锦 两手托天理三焦 | 104 | 习练坐势八段锦 | 121 |
| • 第 2 段锦 左右开弓似射雕 | 106 | | |
| • 第 3 段锦 调理脾胃须单举 | 108 | | |

五 禽 戏



功法特点	124
习练要领	124
习练整套五禽戏	125
• 基本手型	125
• 基本步型	126
• 平衡	126
• 预备势 凝神调息	127
• 虎戏 伸缩有力，刚柔相济	128
• 鹿戏 轻盈舒展，安闲雅静	132
• 熊戏 外动而内静，沉稳亦灵敏	136
• 猿戏 轻灵敏捷，动静结合	140
• 鸟戏 活跃经络，灵活四肢	144
• 收势 引气归元	149