

中国健身气功段位制级位考试用书

# 八段锦七日练



健身气功科普丛书

## 健身气功

国家体育总局健身气功管理中心编



人民体育出版社

健身气功科普丛书

# 健身气功·八段锦七日练

国家体育总局健身气功管理中心 编

图书在版编目(CIP)数据

健身气功. 八段锦七日练 / 国家体育总局健身气功  
管理中心编. -北京: 人民体育出版社, 2014  
(健身气功科普丛书)

ISBN 978-7-5009-4661-8

I. ①健… II. ①国… III. ①气功-健身运动-图解  
IV. R214-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 094193 号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京中科印刷有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 16 开本 6.5 印张 103 千字  
2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4661-8

定价: 18.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 编委会

**主 任：**常建平（国家体育总局健身气功管理中心主任）

**执行主任：**黄凌海（国家体育总局健身气功管理中心党委书记）

**副 主 任：**吕实明（国家体育总局健身气功管理中心副主任）

**编 委：**张 征（国家体育总局健身气功管理中心国内发展部主任）

崔永胜（国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任）

王 涛（国家体育总局健身气功管理中心国内发展部副主任）

石爱桥（武汉体育学院教授）

虞定海（上海体育学院教授）

涂人顺（中国中医研究院西苑医院主治医师）

杨柏龙（北京体育大学教授）

**本书参编人员：**

杨柏龙 庄永昌 崔永胜

**绘 图：**李丹丹

# 总序

健身气功是术道并重，身心兼修的民族传统体育项目，经过千百年风雨传承而历久弥新，深受广大人民群众喜爱。随着四种健身气功的广泛普及，如何进一步帮助广大健身气功爱好者更好地学练四种健身气功，享受习练健身气功带来的健康快乐，促进健身气功的广泛普及，是关心和支持健身气功工作的人们都十分关注的问题。《健身气功七日练》就是为更好地满足不同层次爱好者健身需求，提高群众性健身气功习练水平，弘扬优秀传统文化而编辑的一套健身气功系列教学丛书。

本丛书采用卡通形式编写，按照课堂教学的形式安排课时，运用了教学训练原理，结合四种健身气功的功法特点，遵循学练者的学习习惯，将教学内容分解为七天进行，由浅入深，由易到难。具体到每天的课程安排中，既有动作要领教学，又有易犯错误、纠正方法和功效方面的说明，并且通过小贴示等趣味性提示，融入了健身养生小常识。全套丛书内容精简，层次分明，图文并茂，鲜活明快，集知识性、实用性和趣味性于一体，是一套适合健身气功辅助教学的应用丛书，也是初学入门者和提高技能者的良师益友。

本丛书与原有四种健身气功教材相衔接，又在这些年推广教学基础上，根据爱好者要求适当增加了调息、调心方面的新知识点。为便于学习掌握，每天的教学课程结束后，都有巩固预习的要求。

本丛书由四种健身气功原有主创人员编写，经多次修改，但某些章节仍难免存在浅尝辄止之嫌，不当之处，敬请广大健身气功爱好者批评指正。

二〇一四年四月十六日

# 目 录

## 第一天

- 习新：健身气功·八段锦基本知识 / 1  
基础练习 / 10

## 第二天

- 习新：预备势 / 20  
第一式 两手托天理三焦 / 24  
第二式 左右开弓似射雕 / 28

## 第三天

- 温故：抱球桩，预备势至第二式 / 35  
习新：第三式 调理脾胃须单举 / 36  
第四式 五劳七伤往后瞧 / 41

## 第四天

温故：抱球桩，预备势至第四式 / 47

习新：第五式 摇头摆尾去心火 / 48

## 第五天

温故：抱球桩，预备势至第五式 / 58

习新：第六式 两手攀足固肾腰 / 59

第七式 攒拳怒目增气力 / 66

## 第六天

温故：抱球桩，预备势至第七式 / 77

习新：第八式 背后七颠百病消 / 78

收势 / 82

## 第七天

温故：抱球桩，健身气功·八段锦完整练习 / 87

习新：如何学练健身气功·八段锦 / 87



第一天

学习内容

## 习新

- 健身气功·八段锦基本知识。了解健身气功·八段锦功法源流、功法特点及效果研究等基本知识。
- 健身气功·八段锦基础练习。掌握健身气功·八段锦基本手型(拳、掌、爪)、步型(马步)、桩功(自然势、捧势、扶按势、抱球势、叠掌势)，学会桩功组合练习。

第一天

1



# 健身气功·八段锦基本知识

## 健身气功·八段锦功法源流

八段锦属我国古代导引术，其健身效果显著，流传广泛，是中华传统养生文化中的瑰宝。

八段锦的“八”字，不单指段、节和八个动作，而是表示其功法有多种要素，相互制约，循环运转。正如明代高濂所著《遵生八笺·八段锦导引法》中提到的：“子后午前做，造化合乾坤。循环次第转，八卦是良因。”“锦”字是由“金”“帛”组成的，以表示其精美华贵。此外，“锦”字还应理解为是单个导引术式的荟萃，如丝锦那样绚丽精美。八段锦之名，最早出现在宋代洪迈所著《夷坚志》一书中。据该书记载：“政和七年，李似矩为起居郎……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”这些记述说明八段锦在北宋时已流传于世，并有坐势和立势之分。

立式八段锦在养生文献上首见于南宋曾慥著《道枢·众妙篇》，其文字为：“仰掌上举以治三焦者也；左肝右肺如射雕焉；东西独托所以安其脾胃矣；反复而顾所以理其伤劳矣；大小朝天，所以通其五脏矣；咽津补气，左右挑其手；摆鳧之尾，所以祛心之疾矣；左右手以攀其足，所以治其腰矣。”这一时期的八段锦未定名，其文字也尚未歌诀化。而在南宋陈元靓编《事林广记·修真秘旨》中，八段锦被定名为《吕真人安乐法》，其文已歌诀化：“昂首仰托顺三焦，左肝右肺如射雕；东脾单托兼西胃，五劳回顾七伤调；鳧鱼摆尾通心气，两手搬脚定于腰；大小朝天安五脏，漱津咽纳指双挑。”据明代《道藏·灵剑子引导子午记》一书所载，金元时代的八段锦，其文字仍为七言歌

诀：“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，手攀双足理于腰；次鸣天鼓三十六，两手掩耳后头敲。”其内容有两段改为“次鸣天鼓三十六，两手掩而后头敲”，这显然是由坐式八段锦中的“左右鸣天鼓，二十四度闻”演化而来。此书的“引导”就是“导引”，“子”“午”是指在半夜和中午习练。

立式八段锦到了明清时代有了很大的发展，并得到了广泛的传播。在清末《新出保身图说·八段锦》一文中，首次以八段锦为名，并绘有图像，形成了一个较完整的套路，其歌诀为：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕；调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧；摇头摆尾去心火，背后七颠百病消；攢拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。”从此传统八段锦套路才被固定下来。立式八段锦在流传中也出现了许多流派，例如清代姜杰述八段锦立功的歌诀为：“手把碧天擎，雕弓左右鸣；鼎凭单臂举，剑向半肩横；擒纵如猿捷，威严似虎狞；更同飞燕急，立马告功成。”还有《易筋经外经图说·外壮练力奇验图》（清·佚名）、《八段锦体操图（12式）》等。这类八段锦出于释门，僧人把它作为武术基本功练习。

新中国成立后，党和政府对民族传统体育项目非常重视。20世纪50年代后期，人民体育出版社先后出版了唐豪、马凤阁等人编著的《八段锦》，后又组织了《八段锦》编写小组，对传统八段锦进行了整理、出版。由于政府的重视，八段锦习练群体逐年增多。20世纪70年代末到80年代初，八段锦作为民族传统体育项目开始进入大专院校课程，使其理论有了很大发展，内涵也得到了丰富。这一时期出现了许多八段锦自选套路，但其技术发展主干并没有脱离传统八段锦，基本上都是大同小异。今天同样也是以传统八段锦为依据，与时俱进地进行编创，使其更加科学和规范。

流传中有人把立式八段锦分为南、北两派。在行功时动作柔和，多采用站式动作的称为南派，并伪托梁士昌所传；把动作多马步，以刚为主的称为北派，附会为岳飞所传。从文献和动作上考查，不论是南派还是北派，都同出一源。其中附会的传人更无文字可考证。

八段锦究竟为何人、何时所创，今尚无定论。南宋藏书家晁公武所撰《郡斋读书

志》中记载：“八段锦一卷，不提撰人，吐故纳新之诀也。”宋末元初史学家马端临撰编《文献通考》中所记与《郡斋读书志》相同。从长沙马王堆三号墓出土的《导引图》可以看到，至少有4幅图势与八段锦图势中的“调理脾胃须单举”“双手攀足固肾腰”“左右开弓似射雕”“背后七颠百病消”相似。在南北朝时期陶弘景所辑录的《养性延命录》中也可以看到类似的一些动作图势。例如，“狼距鸱顾，左右自摇曳”与“五劳七伤往后瞧”动作相似；“顿踵三还”与“背后七颠百病消”相似；“左右挽弓势”即“左右开弓似射雕”，“左右单托天势”即“调理脾胃须单举”，“两手前筑势”亦即“攒拳怒目增力气”。这说明八段锦与《导引图》以及《养性延命录》中的动作有着密切的渊源关系，是一脉相承的。通过对立式八段锦的源流考查，可以得出如下认识：

1. 传统八段锦流传年代应早于宋代，在明清时期有了较大发展；
2. 传统八段锦的创编人究竟是谁，目前尚无确切证据，但作为历代养生家和广大习练者共同创造的财富这一结论是毋庸置疑的；
3. 清末以前的八段锦是以肢体运动为主，是一种传统的导引术；
4. 尽管八段锦有不同流派，但无论是南派、北派或是文、武不同练法，都同出一源，他们在流传中相互渗透并逐渐趋向一致。

## 健身气功·八段锦功法特点

“健身气功·八段锦”的运动强度和动作的编排次序符合运动学和生理学规律，属于有氧运动，安全可靠。整套功法增加了预备势和收势，使套路更加完整规范。功法动作特点主要体现在以下几个方面。

### 1. 势正招圆 柔和缓慢

势正，是指定势动作。在保持抻拉时要注意端正身型，上体中正；招圆，是指动作



过程。在动作路线方面，要先求方整，再求圆活，处处带有弧形，不起棱角，不直来直往；动作保持抻拉时，肢体看似横平竖直，实则方圆相应，符合人体各关节自然弯曲的状态。

柔和，是指习练时动作不僵不拘，轻松自如，舒展大方。缓慢，是指习练时身体重心的转换要平稳，虚实分明，轻飘徐缓。动作的虚实变化和姿势的转换衔接，无停顿断续之处，它是以腰脊为轴带动四肢运动，上下相随，节节贯穿。既像行云流水连绵不断，又如春蚕吐丝相连无间，使人神清气爽，体态安详，从而达到疏通经络、畅通气血和强身健体的效果。

## 2. 松紧结合，动静相兼

松，是指习练时肌肉、关节以及中枢神经系统、内脏器官的放松。在意识的主动支配下，逐步达到呼吸柔和、心静体松，同时松而不懈，保持正确的姿态，并将这种放松程度不断加深。紧，是指习练中适当用力，且缓慢进行，主要体现在前一动作的结束与下一动作的开始之前。“健身气功·八段锦”中的“双手托天理三焦”的上托、“左右弯弓似射雕”的马步拉弓、“调理脾胃须单举”的上举、“五劳七伤往后瞧”的转头旋臂、“攒拳怒目增气力”的冲拳与抓握、“背后七颠百病消”的脚趾抓地与提肛等，都体现了这一点。紧，在动作中只在一瞬间，而放松须贯穿动作的始终。松紧配合得适度，有助于平衡阴阳、疏通经络、分解粘滞、滑利关节、活血化瘀、强筋壮骨、增强体质。

本功法中的动与静主要是指身体动作的外在表现。动，就是在意念的引导下，动作轻灵活泼、节节贯穿、舒适自然。静，是指在动作的节分处做到沉稳，特别是在前面所讲八个动作的缓慢用力之处，在外观上看略有停顿之感，但内劲没有停，肌肉继续用力，保持牵引抻拉。适当的用力和延长作用时间，能够使相应的部位受到一定的强度刺激，有助于提高锻炼效果。

### 3. 神与形合，气寓其中

神，是指人体的精神状态和正常的意识活动，以及在意识支配下的形体表现。“神为形之主，形乃神之宅”。神与形是相互联系、相互促进的整体。本功法每势动作以及动作之间充满了对称与和谐，体现出内实精神、外示安逸，虚实相生、刚柔相济，做到了意动形随、神形兼备。

气寓其中，是指通过精神的修养和形体的锻炼，达到意到气到，以气运身，促进真气在体内的循行。练习中应做到心平气和，采用细、匀、深、长的腹式呼吸，同时配合提肛呼吸，并在每段主体动作松与紧、动与静的转换处闭气1~2秒。随着练功的深入，呼吸更加柔和顺畅，精神内守，其乐融融，进入练功状态。

## 健身气功·八段锦健身效果研究

健身气功·八段锦属中等强度、有氧健身运动，具有增强体质、健康心理、延缓衰老、优化生理功能、改善血液生化指标、增强内脏及各器官系统机能，进而提升人体整体健康水平，提高生活质量。我们从以下几个方面叙述其健身效果。

### 1. 对中老年人身体形态和身体素质的影响

实验研究表明，经过3~6个月的练习，可使皮下脂肪组织含量显著下降，而瘦体重显著增加；可以提高中老年人的快速反应能力和快速操作能力，提高肌肉力量、柔韧性、平衡能力和协调能力。

长时间、系统地(如每天进行1小时，三到六个月)进行健身气功·八段锦锻炼，可

达到消耗体内及皮下脂肪的功能，使练习者在体重、体重指数、围度指标、皮褶厚度等指标上均发生显著变化，这可以有效地改善老年人群的身体成分，有助于塑造老年人群健康、匀称、优美的体型。

健身气功·八段锦练习中有诸多动作要求马步下蹲，这对发展下肢肌肉力量有非常好的作用，同时，许多动作中都要求手指用力抓握，使前臂及手部肌肉群得到充分锻炼。肌肉力量的减退可导致肢体运动退化，行动迟缓，因而易发生摔倒骨折以至造成老人的生命危险。实验证明，健身气功·八段锦对提高练习者的力量素质起到较好的作用，能够延缓机体衰老的到来，提高生活质量。

参与健身气功·八段锦锻炼的老年人群的“坐位体前屈”明显得到大幅度的提高，显然与练习者的身体柔韧性得到明显提高有关。身体柔韧性的提高有利于提高身体的灵活性和协调性，特别在意外事故发生时还能有效避免和减轻对身体的伤害，同时，柔韧性锻炼能增加肌肉韧带的弹性，降低肌肉紧张度，使僵硬的肌肉得到松弛，防止肌肉痉挛，减轻肌肉疲劳，加强肌肉韧带的营养供应，延缓肌肉韧带的衰老，还能延缓血管壁的弹性衰老和皮肤的松弛，有效地预防中老年人常见的颈椎间盘突出症、腰椎间盘突出症、肩周炎、腰腿痛等疾病。

练习健身气功·八段锦使身体运动素质整体提高，还表现在中老年人平衡能力和灵敏性提高方面。健身气功·八段锦整套功法每势动作以及动作之间充满了对称与和谐，要求做到意动形随、神形兼备。这可以明显提高锻炼者高度的注意力，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都得到高度的协同发展。

## 2. 对中老年人心肺功能的影响

经过3~6个月的练习，可有效地改善和增强呼吸系统的功能；安静脉搏均普遍降



低，收缩压和舒张压也有不同程度的下降。

实验表明，在练习健身气功·八段锦过程中，练习者的平均最大心率达到120次/分，整个练习过程中的平均心率为100次/分。系统地、持续地练习健身气功·八段锦，可显著提高机体的心脏功能，使安静时脉搏明显下降，可以有效地增强心脏的泵血功能，增强血管的弹性，减少外周的阻力，使收缩压和舒张压都有一定程度的降低。整体看，长期参加“健身气功·八段锦”功法练习，可以有效改善心血管系统的功能。

同时，系统地、持续地练习健身气功·八段锦可使人(老年人)的肺活量明显增加，因为健身气功·八段锦整套功法练习过程中采用逆腹式呼吸，呼吸频率较慢，膈肌上下运动幅度增加，有效地扩大了胸腔体积，使呼吸肌肉群得到充分锻炼，从而提高了肺活量。由于膈肌上下活动幅度范围的扩大，使内脏器官相互挤压、按摩，能有效促进内脏的血液循环，促使内脏蠕动。

### 3. 对中老年人生理生化指标的影响

研究结果表明，中老年人长期进行健身气功·八段锦锻炼，可改善衰老对性激素水平的影响，有利于改善性能力，增进机体的新陈代谢，对于中老年人机体抗衰老有明显积极作用，延缓衰老进程。在血脂水平方面，可以改善血浆脂质和脂蛋白组成，使原有的致动脉硬化的血浆脂蛋白组成向良好的方向转变，可以预防动脉粥样硬化，有效改善中老年人的血脂水平，这对于预防和治疗心脑血管疾病具有积极的意义。

### 4. 对中老年人心理健康水平的影响

中长期的健身气功·八段锦锻炼可以改善“焦虑”“精力”和“自尊”等心理健康维度。对老年人改善心理健康中“敌对”因素具有显著效果。中老年人经过6个月的



健身气功·八段锦锻炼，多种智能和心理指标均发生明显改善，智能生理年龄趋于年轻化，证实健身气功·八段锦具有延缓老年智能衰退的功效。

## 5. 对改善中老年人生活质量的作用

研究表明，实验组经过一段时间的健身气功·八段锦锻炼后，由于躯体功能、躯体健康问题导致的角色受限、生命活力、社交功能、生理健康总评和心理健康总评等指标在老年男女受试人群中均表现出随着锻炼时间的延长，得分随之逐渐增加。说明长期系统地进行锻炼，可以对人的心理活动有着良好的调节作用，以正确的心态处理生活中遇到的各种问题，提高对社会环境变化的适应能力，从而实现心身健康。

# 基础练习

## 基本手型

### 拳

大拇指抵掐无名指根节内侧，其余四指屈拢收于掌心（即握固）。



拳

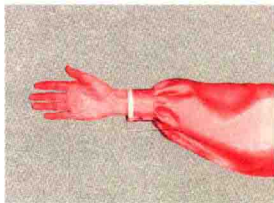
### 掌

#### 自然掌

五指微屈，稍分开，掌心微含。

#### 八字掌

拇指与食指竖直分开成八字状，其余三指第一、第二指节屈收，掌心微含。



自然掌



八字掌