

导引治未病丛书

牛爱军

著

八段锦养生智慧

● 融汇“儒释道医武”养生精髓

● 最具特色的中医养生导引术

BADUANJIN YANGSHENG ZHIHUI

【一读就懂 一看便会】

【轻松习练 益寿延年】

八

段

锦

2017 年国家社会科学基金项目：“健康中国”

背景下传统体育养生功法复原与编创研究

导引治未病丛书

八段锦 养生智慧

牛爱军 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

八段锦养生智慧 / 牛爱军著. —北京: 人民体育出版社, 2018 (2018.6.重印)

ISBN 978-7-5009-5330-2

I. ①八… II. ①牛… III. ①八段锦-基本知识
IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 025962 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 4.75 印张 88 千字
2018 年 5 月第 1 版 2018 年 6 月第 2 次印刷
印数: 3,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5330-2
定价: 28.00 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.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

序

世上之事，有一定之理，无一定之法，正所谓：归元无二路，方便有多门。诚如斯言，遍观名之曰“八段锦”者，不知凡几，虽招式各异，但动作名称相同，其中必有一理通焉。本书的主旨，就在于论述这一“理”。

作者牛爱军是我的研究生，攻读硕士和博士期间皆在我门下。长期以来，爱军素喜钻研中国传统文化，其博士学位论文就是研究中国传统武术的传承方式及制度，立足于非物质文化遗产保护的视野，在当时颇有新意，获得教育部人文社科研究项目基金资助，在国内核心期刊上发表了多篇相关论文。因此他的博士学位论文，先后被评为“上海市优秀研究生论文（博士层次）”和“2010年全国优秀博士学位论文（提名奖）”，特别是后者的获得，实属不易，至今仍是民族传统体育学专业

博士学位论文中唯一的最高学术殊荣。

爱军 2003 年 9 月进入上海体育学院学习，用了大量的时间和精力钻研中国传统养生文化，手不释卷、勤奋刻苦、技理兼修、知行并重，先后协助我编辑、出版了《中国传统体育养生学》《传统养生功法精选》《传统体育养生教程》等书籍。我主持编创“健身气功·五禽戏”时，爱军参与了功法锻炼效果的实验研究，功法在全国推广后，爱军协助我到全国各地进行了大量的教学活动，耳濡目染之下，相关的理论知识和功法技术得以进一步提升。博士毕业后，他又进入复旦大学历史学博士后流动站继续深造，跨学科进行中国史学研究，打下了厚实的学术基础。2014 年爱军入选国家体育总局“健身气功精英计划培养对象”，就是对他近些年来工作的充分肯定。

爱军求学期间，我们师生经常组织学术沙龙，如何弘扬中国传统养生功法是个讨论热点，大家畅所欲言，各抒己见。我虽然是老师，但在与学生们的讨论中也收获颇多，可谓教学相长。当时我就有一个心愿，希望能

够梳理中国优秀的传统养生功法，将古代的文字记载进行活化，编成功法，图文并茂，汇编成册，以飨读者。虽然也进行过一番研究，但终因行政工作繁忙，又先后承担了国家自然科学基金项目、教育部博士点基金项目、上海市科委重大项目等，这项工作也就搁置下来了。但是爱军却把这件事记在心中，虽然博士毕业已近十年，也有繁重的家庭负担，却一直在默默地积累资料，请教各位专家，反复琢磨，十年磨一剑，终于要放出光芒了。

爱军的《八段锦养生智慧》，书中对八段锦的文化渊源进行了一番较为深入的探讨，目的是找出蕴含在动作当中的“道理”和隐藏在“道理”后面的“智慧”。古人曰：言之无文行而不远。《内经》也载：“知其要者，一言而终。不知其要者，流散无穷。”八段锦之“要”就是它的“道理”和“智慧”，明白了道理，才能言之成理、以理服人，动作才能到位；不明白道理，就只能停留在比划动作的层面。《易经》上说“形而上者谓之道，形而下者谓之器”。“道”是什么？“道”就是“所以然”，要知其所以然，就要去体察和运用古人

的智慧，以为现代人服务。

党的十九大报告提出要全面建成小康社会，要实施健康中国战略，深入开展全民健身运动。要让人民群众不生病、少生病、老有所依、老有所养，体育人应接地气，弘扬传统养生文化，用自己的知识和技术为人民服务，期望爱军的这本书能够为此添砖加瓦。

应爱军之邀，仓促成文，是为序。

中国武术九段

中国健身气功九段



2017年12月于沪上

前 言

说起八段锦，很多人耳熟能详，特别是近代以来，很多名人如文学家杨绛、民国元老于右任、革命家谢觉哉和徐特立等都长年坚持练习八段锦，身心康健，得享高龄，传为佳话。

根据我在国内各省市的调研和考察得知，八段锦已经成为最为大众所熟知的传统体育锻炼项目，虽然未必是人人会练，但“八段锦”的名称早已为大众所津津乐道，其传播范围之广足以说明八段锦深入人心，已成为中国传统养生体育的一个标志性符号。

随着中国文化在全球影响力的日益提升，八段锦早已走向国门，走向世界，成为中国文化的一张名片。2009年秋天，我受国家体育总局委派到巴黎教授健身

气功，街头漫步时，竟然看到一位西方男子独自在塞纳河边练习八段锦，一招一式，动作规范，韵味十足，一看就不是一日之功。实际上，这些年来在我国政府的主导推广下，八段锦已经成功地传播到世界各地。

八段锦共分为八个动作，相对太极拳等来说比较简单，而且动作大方中正、锻炼全面，对练习场地、时间等没有严格的要求，无论是工间休息时在办公室，还是早晚散步到街头花园、广场，都可以一展身手。八段锦的动作名称为七字一句，简洁隽永，内涵丰富，具有浓郁的传统文化特色，富含中医养生的智慧，易于被国人接受和喜爱，这也是八段锦能够流传千年的一个重要原因。

根据史料记载，“八段锦”这个名称的出现距今已有一两千年的历史，这一两千年来八段锦在每个朝代都有流传，就像小溪流水不绝于缕、汇流成江，汇集到今日，在现代社会得到广泛传播，蔚为大观。不过从历史的纵向角度来看，八段锦的传承时间虽长但范围其实很小，一直局限在“文人修士”当中流传，也

就是说，其实八段锦是中国古代文化人特别青睐的一种锻炼方式。

的确，在中国历史发展过程中，普通老百姓的识字率一直很低，并且还有繁重的生活压力，文化素养的缺陷限制了八段锦的传播范围，使八段锦主要在文人当中流传。随着现代中国人文化水平的整体提升，在当今社会八段锦才得到了广泛传播，但可惜的是，很多人练习八段锦是只知其名不知其义，把八段锦当作了“热身活动”“传统广播体操”或者“关节操”来练习，让人不禁有买椟还珠之感叹！

八段锦是“术”，是“导引术”，这个“导”字在古代写作“導”，八段锦是“求道之术”。中国文化的传统是术以载道、以术求道，这个“道”就是八段锦的一招一式、字里行间所蕴含的中国传统文化，体现了中国人对宇宙天地、身心生命、精神情志等的认识和关切。这种关切历久而弥新，在中国传统文化热潮涌动的时刻，助力八段锦再次成为国人瞩目的一个热点。

知行合一才能行得久、行得正，言之无文终将行而不远。理论指导实践，不明白八段锦的理论，就只能停留在“比划”八段锦动作的层面，就只能把八段锦当作广播体操来练习，而忽略了八段锦所昭示的身心之同构、生命之美妙、天人之和谐……

希望本书能够打开您重新认识八段锦的一扇窗户；并将此书献给我的导师虞定海教授，感谢人生路上遇到明师，感谢老师的无私教诲和言传身教，我的学术生涯中所取得的点滴成就，都离不开导师的关心指导。

美文共赏。

疑义相析。

目 录

一、两手托天理三焦	(1)
1. 怎么做这个动作	(2)
2. “两手托天”就是伸懒腰，可以“通三焦”	(7)
3. 三焦在哪里？有什么用	(9)
4. 养成“沉肩”的好习惯	(11)
5. 通过深呼吸锻炼脏腑	(15)
6. 经常“收腹”，体形健美	(18)
7. 三焦之气和则内外和	(21)
二、左肝右肺如射雕	(22)
1. 马步下坐，保健膝盖	(23)
2. 左右开弓，如同射雕	(26)
3. 扩胸运动保健心肺	(29)
4. 什么叫“左肝右肺”	(31)
5. 为什么练功先开左脚，做动作要先左后右	(33)
6. 八字掌可以抻拉肺经和大肠经	(35)
7. 肺主皮毛，主美容	(37)
8. “筋长一寸，寿延十年”是真的吗	(39)

9. 别忽略了锻炼脚趾	(41)
三、调理脾胃须单举	(44)
1. 一撑一按，锻炼脾胃	(45)
2. 脾胃平衡是健康的基础	(49)
3. 气满不思食，自然辟谷	(51)
四、五劳七伤往后瞧	(54)
1. 怎么样“往后瞧”	(55)
2. “病入膏肓”的“膏肓”在哪里	(57)
3. 五劳与七伤的关系	(61)
4. 很多疾病的根源是心理问题	(64)
5. 膀胱经所揭示的身心奥秘	(66)
6. “撞墙”锻炼背部的方法	(68)
五、摇头摆尾去心火	(70)
1. “摇头摆尾”怎么做	(71)
2. 肾水逆流而上，生命才有活力	(74)
3. 摆动尾闾，刺激肾水上升	(77)
4. 骨盆是人生的底盘、健康的底座	(80)
5. 谷道宜常撮——提肛锻炼法	(83)
六、两手攀足固肾腰	(84)
1. 两手攀足，引腰上举，保养脊柱	(85)

2. 生命的过程就是肾气盛衰的过程	(90)
3. 脊柱变短, 腰椎受压, 引起肾虚	(92)
4. 按摩膀胱经可以排出身体毒素	(95)
5. 腰背痛可以通过按压委中穴缓解	(97)
6. 动作力点在手指尖, 以手带腰, 拉伸腰椎 ...	(99)
 七、攢拳怒目增气力	(101)
1. 怎样“攢拳怒目”	(102)
2. “握固”是复归婴儿状态, 使人魂魄合一 ...	(107)
3. “掐指一算”怎么掐	(110)
4. 人生气时为什么要攥紧拳头、睁大眼睛	(112)
5. 指甲上的半月痕越大越好吗	(114)
6. 睡好觉、闭目养神可以养肝	(116)
 八、背后七颠百病消	(118)
1. “提踵颠足”可以保健心脏和脊柱	(119)
2. “叩齿”可以健脑固肾	(122)
3. 提踵可以瘦小腿	(124)
4. 提踵颠足刺激足部反射区, 锻炼脏腑	(125)
5. 提踵颠足可以缓解脚后跟痛	(127)
6. “七颠”真能消除百病吗	(128)
 后记	(130)

一、两手托天理三焦

『两手托天』是一项伸展躯干、活动筋骨、放松脊柱的锻炼动作，两手的一起一落、一紧一松，可将体内淤积停滞的血液赶回心脏，增大血液循环量，改善血液循环。此外，两手托天还能疏通颈部血管，让其顺畅地把血液输送到大脑，使大脑得到充足的营养，从而缓解疲劳，振奋精神。

1. 怎么做这个动作

首先，两脚分开，两脚平行站立，两脚的内侧与肩同宽，身体的重心落在前脚掌，五个脚趾微微用力抓地，臀部慢慢下坐，两膝自然弯曲，好像坐在一张高凳子上。两手落在腹前，十指相对，手心向上，手上面好像托着一个大气球，两肩下沉，两臂自然弯曲，两腋下放松，好像夹着一个乒乓球。头正，颈直，目光内敛，两眼平视前方，然后再慢慢收回目光注视鼻尖。（图 1-1、图 1-2）



图 1-1



图 1-2

两脚的内侧与肩同宽时，脚心的涌泉穴正好对着两肩的肩井穴；身体重心落在前脚掌，目光内含，整个身体放松下来以后，随着呼吸，身体好像一支升出水面的莲花，飘飘欲摆，有神清气爽、飘然出世的感觉。这叫作：涌泉对肩井，水上立莲花。

然后，两手十指交叉，屈肘慢慢上提；在两臂上举的时候，要配合吸气；到与肩同高时，在肩前翻转，转手心向里、向下、向外，再向上，继续往上举。这时候，眼睛要跟着手走，目视手背。如果气够长，就一直吸气；如果不够也没关系，就慢慢呼气，和上举的动作配合起来就行。（图 1-3、图 1-4）



图 1-3



图 1-4

两臂伸直的时候，手掌放在额头斜上方，抬起头看着手背。

（图 1-5、图 1-6）



图 1-5



图 1-6