

石家庄市科学技术协会推荐科普类读物

传统养生功法图谱

八段锦

王文举。主编

河北科学技术出版社

石家庄市科学技术协会推荐科普类读物

传统养生功法图谱

八段锦

王文举◎主编

河北科学技术出版社

传统养生功法图谱

《八段锦》编委会名单

主编：王文举

编委：吴海明 王延峰 冯 涛 刘燕珍

高晓玲 赵凤琴 赵玉斌 张文清

翟素英 胡蜀宾 吴素娥 田继红

张素馨 苏淑珍 张 哲 李建设

段晓晶

序 言

在我国古老的导引术中，华佗五禽戏、八段锦是流传最广，对导引术发展影响最大的两种传统养生保健功法；并以简便易学、健身效果显著而深受广大群众的喜爱。2003年，国家体育总局曾将重新编排后的五禽戏、八段锦等健身功法向全国推广，并作为医学类大学中“保健体育课”的内容之一。现代医学研究也证明，作为医疗健身体操，华佗五禽戏、八段锦功法的练习不仅使人体的肌肉和关节得以舒展，松柔筋骨，导引吐纳，还可疏通经络，使气血畅通，增强体力，提高人的免疫力，达到调身、调息、调心，祛病强身健体，益寿延年之目的。

八段锦功法有坐势、立势之分，一般有八节，动作柔和缓慢，圆活连贯，是一套完整的健身方法。

石家庄市中医院以传承国医、济救苍生、弘扬国粹、保障健康为己任，坚持治疗、预防、保健、养生相结合，从2009年开始推广养生保健功法，2015年被国家疾控中心选定为“八段锦对老年人平衡功能干预项目”试点单位，2016年成立了八段锦俱乐部，并录制了“养生功法·八段锦”教学光盘，供广大八段锦爱好者学习使用。

希望本书的出版，能为弘扬传统健身气功之优势发挥应有的作用，能够对广大人民群众的身心健康有所帮助。

本书在编印过程中得到了石家庄市科学技术协会的大力支持，在此表示感谢！

A handwritten signature in black ink, appearing to be '2879' with a stylized vertical stroke extending downwards.

目 录

八段锦简介	1
八段锦手形及步形	3
预备式	4
第一式 两手托天理三焦	7
第二式 左右开弓似射雕	12
第三式 调理脾胃须单举	18
第四式 五劳七伤往后瞧	22
第五式 摇头摆尾去心火	27
第六式 两手攀足固肾腰	35
第七式 攒拳怒目增气力	42
第八式 背后七颠百病消	49
收式	52

八段锦简介

八段锦，从宋代有文字记载至今已有上千年的历史。八段锦之名，最早出现在南宋洪迈所著《夷坚志》中，并有坐势和立势之分。这一时期的八段锦没有定名，其文字也尚未歌诀化。之后，在南宋陈之靚所编《事林广记·修真秘旨》中立势八段锦定名为“吕真人安乐法”，其文已歌诀化。清末《新出保身图说·八段锦》首次以“八段锦”为名，并绘有图像，形成了较完整的动作套路。八段锦在流传中形成了许多流派，总的来看，分为南北两派。无论南派北派，都同出一源。八段锦功法动作的特点是：柔和缓慢，圆活连贯；松紧结合，动静相兼；神与形合，气寓其中。八段锦能流传至今，充分证

明它的功法简单易行，健身效果明显，是中华养生文化中的瑰宝。

八段锦手形及步形



拳



掌



八字掌



爪



马步

预备式



动作 1 两脚并步站立；两臂自然垂于体侧；身体中正，目视前方。



动作2 随着松腰沉髋，身体重心移至右腿；左脚向左侧开步，脚尖向前，约与肩同宽；目视前方。两臂内旋，两掌分别向两侧摆起，约与髋同高，掌心向后；目视前方。



动作3 上动不停。两腿膝关节稍屈；同时，两臂外旋，向前合抱于腹前呈圆弧形，与脐同高，掌心向内，两掌指间距约15厘米；目视前方。

第一式 两手托天理三焦

功理作用 通过两手交叉上托保持抻拉，可使三焦通畅，气血调和；拉长躯干与上肢各个关节的肌肉、韧带及关节软组织，对提高关节的灵活性、防治肩关节疾患和颈椎病具有良好的作用。

动作要领 托举、下落为一遍，共做六遍。



动作 1 接上式。两臂外旋微下落，两掌五指分开在腹前交叉，掌心向上；目视前方。



动作2 上动不停。两腿徐缓挺膝伸直；同时，两掌上托至胸前，随之两臂内旋向上托起，掌心向上；抬头，目视两掌。



动作3 头转正。两臂继续向上向后托，肘关节伸直；同时，下颌内收，动作略停；目视前方。



动作4 身体重心缓缓下降；两腿膝关节微屈；同时，十指慢慢分开，两臂分别向身体两侧下落，两掌捧于腹前，掌心向上；目视前方。