

【肌肉解剖透视版】

健身八段锦

▶ 传统气功拳法 + 4D 徒手健身 ◀
少林武学传人教你每天 10 分钟强肌健骨、舒筋活血

码上相约
免费赠送
教学视频

少林武学传人

林胜杰（延胜） 著

少林武学传人亲授流传千年的养生气功
全新设计动作示范范围 + 肌肉透视图
让你快速掌握动作要领，
明确肌肉锻炼部位，
增肌减脂，塑形瘦身，
强身健体，益寿延年！



中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

河南科学技术出版社

各界名人
强力推荐

新西兰 Briscoes 集团执行官

罗德尼·杜克
(Rodney Duke)

知名作家、出版人

李阳泉

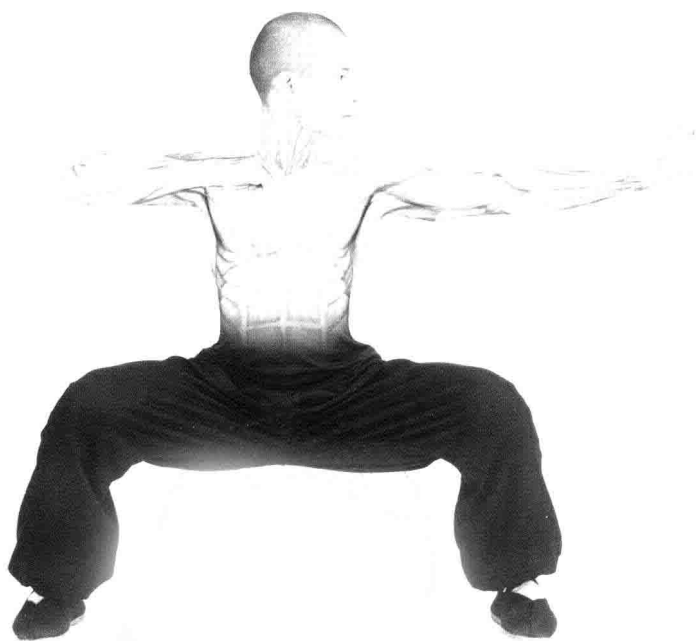
台北地区公证人公会理事长

周家寅

肌肉解剖透视版

健身八段锦

少林武学传人 林胜杰(延胜)著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理，由苹果屋出版社有限公司授权出版中文简体字版，非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

备案号：豫著许可备字-2019-A-0019

图书在版编目（CIP）数据

肌肉解剖透视版健身八段锦/林胜杰著。—郑州：河南科学技术出版社，2019.8
ISBN 978-7-5349-9548-4

I. ①肌… II. ①林… III. ①八段锦—基本知识 IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第104624号

林胜杰

【法号】延胜（少林寺第34代弟子）

【现任】释门少林功夫团团长

释门少林养生功夫文化会馆负责人

林胜杰来自台北板桥，从小体弱多病，一直是医院的常客。7岁起，父亲教他练武术，身体才渐渐改善，也从此爱上练武。于辅仁大学餐饮管理系毕业后，武艺无从施展，又面临就业压力，茫然的他想起高中时武术恩师林立慧的鼓励：“一定要进少林寺看看！”于是申请入少林寺进修，写了无数封信后才终于获准。

林胜杰进少林寺受训时已经24岁，身心自比一般小沙弥承受更大的压力。然而他挺过两年的磨炼，正式入选少林寺僧团，成为释永信方丈亲收的第一位台湾弟子。在此期间，他练就了易筋经、少林拳、少林剑棍、铁头功等少林功法，并建立起自信与自在的人生心法。

2006年，他回台湾成立释门少林功夫团，陆续著书《台湾铁头出少林》《筋长一寸，寿延十年 拉筋活血八段锦》等，致力于推广少林禅、武、医、艺文化，并诚心分享个人习武强身、养生饮食等秘诀。高深的造诣，加上认真谦和的态度，让他的学员和支持者遍及海峡两岸。

2018年，成立释门少林养生功夫文化会馆，并教授少林功夫，如八段锦内功、少林点穴调理、上班族午休八段锦等课程，期许成为少林寺在台湾的窗口，让更多人了解少林功夫与文化。

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市郑东新区祥盛街27号 邮编：450016

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：杨莉

责任校对：崔春娟

封面设计：张伟

责任印制：张艳芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

经销：全国新华书店

开本：720 mm × 1020 mm 1/16 印张：12 字数：200千字

版次：2019年8月第1版 2019年8月第1次印刷

定价：58.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

目录



Chapter 1

为什么越来越多的人爱上八段锦?

- 018 呼吸太浅、肌力不足是当下一大健康危机!
- 020 【自测秒懂】你的呼吸正确吗?
- 022 【自测秒懂】你的肌力强健吗?
- 024 少林版八段锦·通脉强身有奇效
- 028 十二经脉·任督二脉分布图
- 029 十二经脉·任督二脉注养时辰表
- 030 少林版八段锦是身心兼修的健身气功
- 034 【教练说】从“药罐子”到少林武学传人
- 036 现代医院把呼吸训练列为肌力运动第一课
- 039 4D动作的八段锦是最佳徒手健身法

Chapter 2

【图解】做八段锦前的热身练习

呼吸 + 伸展训练，由内到外引燃能量！

- 042 人体重要肌肉图【正面】
- 043 人体重要肌肉图【背面】
- 044 八段锦热身必知 4种呼吸法 强化核心胸肌、横膈膜、腹肌
- 047 八段锦热身必知 5式关节伸展操 顺逆伸转，常保筋骨最佳表现
- 048 人体重要骨骼图【正面】
- 049 人体重要骨骼图【背面】
- 050 关节伸展操1 颈绕环
- 051 关节伸展操2 肩绕环
- 052 关节伸展操3 臂绕环
- 053 关节伸展操4 转腰
- 054 关节伸展操5 抬腿
- 055 八段锦热身必知 5式拉筋伸展操 找到伸展极限，强健肌肉弹性
- 056 拉筋伸展操1 转腰侧伸
- 057 拉筋伸展操2 压肘
- 058 拉筋伸展操3 双手后接
- 059 拉筋伸展操4 弓步压腿
- 060 拉筋伸展操5 盘腿转身
- 061 八段锦热身必知 7式强力少林拳 健身通气，男女皆可练
- 062 强力少林拳1 劈拳
- 064 强力少林拳2 冲拳
- 066 强力少林拳3 独立步
- 068 强力少林拳4 砸拳
- 070 强力少林拳5 马步

072 强力少林拳6 砍掌

074 强力少林拳7 崩拳

Chapter 3

八段锦各段式肌肉透视图

全身保健，4D健身，每次3分钟也有效！



078 【教练说】八段锦从预备式就决定了健身效果

082 第1段 双手托天理三焦

☆ 锻炼肌群 内臂肌 → 侧胸腹 → 背肌 → 腿后肌

090 第2段 左右开弓似射箭

☆ 锻炼肌群 臀胯肌群 → 腿肌 → 臂肌

100 第3段 调理脾胃单举手

☆ 锻炼肌群 臂肌 → 核心胸腹

106 第4段 摇头摆尾去心火

☆ 锻炼肌群 臀胯肌群 → 腿肌前后侧 → 核心肌群 → 肩颈背

116 第5段 五劳七伤往后瞧

☆ 锻炼肌群 头颈 → 胸肩腹

122 第6段 双手攀足护肾腰

☆ 锻炼肌群 全身前面 颈 → 胸腹 → 腿肌
全身后面 颈 → 背腰 → 臀腿

130 第7段 攒拳怒目增力气

☆ 锻炼肌群 胯臀腿 → 腹脊核心 → 胸腰侧 → 臂肌

140 第8段 背后七颠百病消

☆ 锻炼肌群 肩背腰脊 → 小腿后侧

146 【学员分享·对症练习】

做八段锦改善酸痛杂症

心血管病症 呼吸病症

神经病症 消化病症

内分泌病症 筋骨酸痛

Chapter 4

八段锦选招辅训

选对招勤练习，可辅助其他运动！

158 选对招练健身八段锦 助力其他各种运动

- 159 1. Basketball 篮球
第3段 调理脾胃单举手 第7段 攒拳怒目增力气
- 160 2. Boxing 拳击
第2段 左右开弓似射雕 第4段 摇头摆尾去心火
- 162 3. Cycling 单车
第4段 摇头摆尾去心火 第6段 双手攀足护肾腰
- 163 4. Elastic Strap Training 弹力带
第5段 五劳七伤往后瞧 第6段 双手攀足护肾腰
- 164 5. Exercise Wheel 滚轮
第6段 双手攀足护肾腰 第7段 攒拳怒目增力气
- 165 6. Golf 高尔夫
第3段 调理脾胃单举手 第5段 五劳七伤往后瞧
- 166 7. Hoops/Pole/Silk 空中环 钢管 绸吊
第1段 双手托天理三焦 第7段 攒拳怒目增力气
- 167 8. Pilates/Yoga 有氧操
第3段 调理脾胃单举手 第4段 摇头摆尾去心火
- 168 9. Plank 棒式 侧棒式
第6段 双手攀足护肾腰 第7段 攒拳怒目增力气
- 169 10. Running 跑步
第4段 摇头摆尾去心火 第8段 背后七颠百病消
- 170 11. Spinning 室内单车
第2段 左右开弓似射雕 第4段 摇头摆尾去心火
- 172 12. Squat 深蹲
第2段 左右开弓似射雕 第6段 双手攀足护肾腰
- 173 13. Swimming 游泳
第3段 调理脾胃单举手 第5段 五劳七伤往后瞧
- 174 14. Tabata Training 间歇训练
第7段 攒拳怒目增力气 第8段 背后七颠百病消
- 175 15. Weight Lifting 举重
第6段 双手攀足护肾腰 第7段 攒拳怒目增力气
- 176 16. Weight Training 重量训练
第1段 双手托天理三焦 第7段 攒拳怒目增力气

Chapter 5

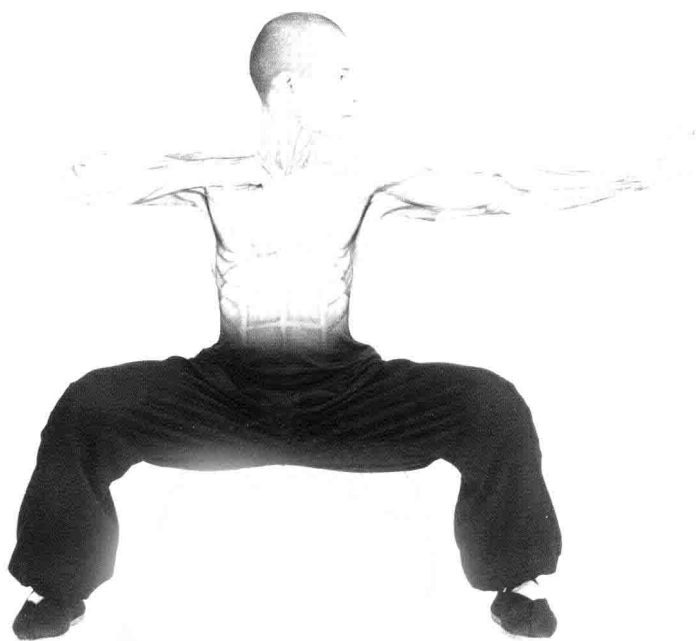
武术班学员们常见问题和解答

做操、饮食、观念问题，
妙的、怪的通通解答！

肌肉解剖透视版

健身八段锦

少林武学传人 林胜杰(延胜)著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

推荐序

让身心健康成长的少林武术

两年前的某一天，我的妻子Patricia在客厅收看台湾大爱台的节目，当时正好林师父在介绍少林功夫，并分享自身武学经历。此时，坐在一旁的儿子Rodney突然向我妻子说，他想学少林武术。于是，我们决定送Rodney到台湾习武。

事后证明当初的决定是对的。因为林师父不只武艺高强，为人也十分诚恳谦虚，这对Rodney的身心都有莫大的帮助。在Rodney的习武之路上，林师父一直很有耐心地指导和陪伴他，激发Rodney的潜能，使他在八段锦、易筋经等方面都表现得越来越出色。

“坚持做对的事”一直是我对Rodney的期许。他做到了。如今他以自己的经验不断鼓励他人，并从中获得快乐。这让我相当欣慰。

真的非常感谢林师父所做的一切。我也很荣幸能为本书写序，期盼本书能让更多人受惠，使更多人身心都变得更强大、更健康！

新西兰Briscoes集团执行官 | 罗德尼·杜克 (Rodney Duke)



Better Physical and Mental Situation by Shaolin Martial Arts

Two years ago, when my wife, Patricia, watched the Da Ai Television, a channel of Taiwan, Master Lin was introducing the Shaolin martial arts and his experience regarding doing them. At that time, my son Rodney sitting beside asks Patricia that he wanted to learn the Shaolin arts. Therefore, we decide to send Rodney to Taiwan for learning martial arts.

It is clear that this decision is appropriate. Master Lin is not only an expert at martial arts, but also has humble personality. His characteristics contribute to shaping Rodney's mental and physical features. Master Lin is patient to teach and be with Rodney, and even more, to inspires Rodney's potential. Rodney performs increasingly better in several arts, such as Baduanjin Qigong, Yijin Jing, and etc.

My expectation on Rodney is to do the right thing. He does it. He keeps encouraging others via his own experience and acquiring happiness through sharing. This makes me gratified.

I really appreciate everything Master Lin does. It is my honor to write this forward. I wish this book could help more people and contribute to others' physical and mental condition greater as well as more healthily.

推荐序

圣徒般的专注者

和林胜杰先生相交不过两年余，却亲如手足。

这两年来，我亲历了他生活中的诸多片段，唯独不是很了解他的功夫。因为我们在一起，他最喜欢谈论的还是中国传统文化。我知道，他在台湾的媒体曝光度很高，是名人，而在我的心中，他就是一个充满阳光的专注的大男孩。

他对传统文化中的很多层面充满强烈的兴趣——

他热爱书法，尤其喜欢北齐僧人安道一的大字和颜真卿的楷书；

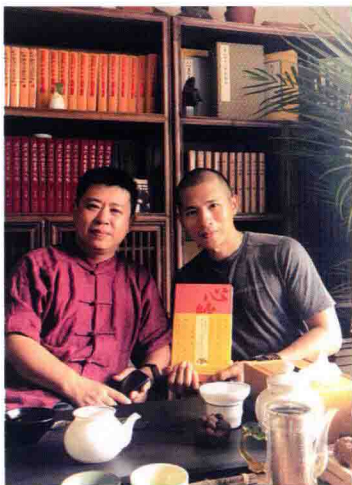
他热爱英雄，来北京的时候，我陪他去祭拜于谦祠、袁崇焕墓；

他热爱文学，讲起苏东坡和辛弃疾，如数家珍；

他更热爱金庸先生的武侠作品，书中的很多细节他常常脱口而出；

他热爱古代兵器，我曾经在旧书店收了一部日本的兵器谱，他看了，爱不释手，一个晚上翻来覆去地看，都无暇顾及我在和他聊天。我最后只好割爱，聊天才得以继续……

他的针灸术得自少林真传，加上他悟性颇高，已经可以解除很多人的病苦。我看过他为很多人诊疗，神情专注，满眼慈悲。有一次在北京，



与林胜杰先生合影于北京同愿书局

一个著名的中医学推广机构为他拍摄一组八段锦的视频，那天正是盛夏，他不顾炎热，每一个动作都交代清楚，拍好室内拍室外，连摄像师都为他的敬业精神点赞。

本书将要付梓，他嘱我写序言。我思虑良久，写下了上面几个片段。我想，关于他的人生传奇和在养生功夫方面的修为，已经不需要我赘述，倒是他不太为人所知的一面，或许更可以帮助读者领悟他的人生况味。

林胜杰是圣徒般的专注者，此书名为“健身”，亦有“健心”奇效，身心合一、知行合一，方为要旨。看这本书，我仿佛看到他的每一块肌肉都在表达他对生命和他人的爱。

不久前，他的养生功夫道馆在台北市中心南京东路落成，又值此书出版，可谓双喜临门。小诗一首为贺——

少室山前溪水清，真功岂可论输赢。

夜凉堪搵英雄泪，放眼长空月正明。

少室山前溪水清，真功岂可
論輸贏。夜涼堪搵英雄淚，
放眼長空月正明。

欣聞林兄勝傑先生養生功夫道館於南京東路
重張並有新著健身八段錦出版可謂雙喜臨
門特作此詩以賀之 戊戌立冬 退齋 書

题字贺林胜杰先生新书出版及道馆落成

知名作家、出版人 | 李阳泉

李陽泉

推荐序

兼具预防作用与实用性的 健身八段锦

记得年轻时着迷于自武侠小说得知的气功，后来在法院服务时有位同事十分着迷于武术，也曾跟他讨教了一些关于气功的原理及观念，但始终难以理解其要领。

近几年，我在一个奇特的机缘下认识了本书作者林胜杰老师，看着他凭着一身武林绝学帮助我和家人们摆脱了多年来累积的肌肉酸痛之苦而重拾健康，我心悦诚服，所以自己也成了他的门生。

林老师头脑清晰、武学底蕴深厚，所以教法灵活易懂，他的学生们都是如沐春风、获益甚深。现在，我正在学习健身八段锦，以后我想学易筋经，想对这两门绝学有更实际且更深入的体验和体会。



与林老师合影于释门少林养生功夫文化会馆

从我自身工作的角度来理解林胜杰老师的少林养生功夫，二者原理是相通的。公证人这个职业的主要工作大部分时间是预防未来可能发生的法律问题，必要时也可以解决已经发生的法律问题。同样，林胜杰老师的少林养生功夫是种起预防作用的健身功法，大部分时间是预防人们未来可能发生的健康问题，必要时也可以解决人们已经发生的健康问题。

本书是一本健身气功拳法参考书，让读者可以用更科学的方法来理解八段锦这种气功拳法对身体产生的功效，让曾经练过或正准备练八段锦的读者，通过阅读本书体会八段锦的奥妙之处。

（本序仅系个人言论，内容与公会无关）

台北地区公证人公会理事长 | 周家寅

周家寅

为何用肌肉透视图教八段锦？ 八段锦可以用来减肥、健身吗？

教武、出书十几年，学员最近常这样问……

如果说现代人流行做有氧操、瑜伽、徒手重量训练（简称“重训”）来健身，那么大约一千年前，华人运动界也出现过一套很火的国民体操，就是八段锦。它起源于军旅武术，后流传到僧侣寺院，渐渐地普及民间；一直到今天，它还是习武之人都会练的一套气功。

很“友善”的一门内功，人人都能练

我从小体弱多病，7岁起父亲教我气功武术，我才逐渐恢复健康；大学毕业后，我申请到嵩山少林寺进修，对少林武僧必修内功八段锦、易筋经等气功，也有了更深的体认。

八段锦由八个段式组成，每段有不同的运动部位、力度及健身效用，少林寺典籍记载，八段锦有调理气血、舒压强身、提升免疫力等作用。几年前我也曾以八段锦为内容出书，推广这套简单健身、人人可做的传统气功。八段锦原理很简单，只要善用呼吸方式，搭配肢体运动，能量就能在体内发挥最佳作用。

而经少林武学融合后的八段锦，更着重以调息导引肢体动作，结合形、神、气，使十二经脉、五脏六腑到全身得以调理，可以舒筋通脉、平衡阴阳、增强体质，进而让我们健身、防病、慢老。

用现代人熟悉的呼吸法拉动肌肉， 就能练到气血、经脉

这几年我的学员中，因“文明病”而做康复的有增无减。上班族、运动迷、医护师中亚健康者越来越多，这些“高压族”，包括我自己，常遇到身心密集耗损的情况，如果想在体能、运动上有更好表现，我都教大家做八段锦来调节。

只是我发现，提到练功养生者必知的调息、气血、经脉等医学基本常识（借由调息、练功来舒活气血运行的通道——经脉，才能强身祛病），急性子、初学者容易感觉抽象而困惑，相关动作也做不到位，导致效果不明显就直接放弃，这非常可惜。

上一本书出版后，我就在思考让学员能轻松练气功的方法，用现代人熟悉的运动语言来教授八段锦。

同时，综合出版社建议，基于以下3个简单的概念，而有了这本结合现代科学的肌肉解剖图来教八段锦的图解书。

（1）调息就是呼吸。

（2）气血、经脉就在肌群里面。

（3）掌握呼吸 + 拉动肌肉，就有健身效果。

在此，感谢插画家汤翔麟先生的精致绘图，我希望让大家看清楚练习八段锦时，肌肉关节明确的拉动部位、顺序、方向、力度，以便更好地达到中西医都赞同的八段锦的全方位健身效果。

只要每次3分钟做全套或单段3次，很快就能看到健身效果！

结合现代医学看八段锦 对五大系统的健身效果

若你有兴趣进一步了解八段锦，中西医都有诸多相对应的研究实证。简言之，用现代医学的观点说，八段锦对人体五大系统具有如下效用：

- (1) **对心血管系统的效用：**八段锦深长的呼吸调息，可减慢心率、降低心肌耗氧量；又能促进血液循环，扩张血管且锻炼其弹性、预防硬化。气贯丹田和定静作用还能提升血液中的“好胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇），有效预防冠状动脉硬化、心肌梗死、心绞痛。
- (2) **对呼吸系统的效用：**少林八段锦特别重视四大呼吸法——吸气、屏气、吐气、气贯丹田，配合肢体动作，起吸落呼，开吸合呼，蓄吸发呼，可促进肺部氧气与二氧化碳的交换，并“按摩”内脏，有效防治鼻喉气管过敏、气喘、肺气肿等。
- (3) **对消化系统的效用：**练八段锦时注意用舌头抵上腭，能增加唾液分泌，可中和胃酸，保护胃黏膜，防治消化不良、胃溃疡、胃酸过多或反流。气贯丹田则可促进消化液分泌、胃肠蠕动，预防便秘、胃炎等。
- (4) **对神经系统的效用：**八段锦的肢体动作是借拉伸转动、持力、放松，来锻炼全身各部位的筋膜骨肉，还包括有形的血液、血管、淋巴、神经，无形的气流、经脉、穴位。让中枢神经能正常运作，使交感与副交感神经协调，预防神经症、痴呆、睡眠障碍、便秘等。