



TUJIE  
BADUANJIN WUQINXI  
LIUZIJUE YIJINJING

# 戏禽五锦八段 经筋易诀六字

## 最传统的养生术

拉伸肌肉、舒展筋骨、畅通血脉、缓解压力、治疗酸痛、消除疲劳

图  
解

让你的身体  
年轻10岁

宋璐璐 牛林敬 / 编著



- 简单易学** 一看就会，轻松舒服的运动方式
- 实用方便** 不受场地、时间、身体条件限制
- 高效快捷** 每天5分钟，身体健美、充满活力

河北科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解八段锦五禽戏六字诀易筋经：最传统的养生术：  
双色版 / 宋璐璐，牛林敬编著. —石家庄：河北科学  
技术出版社，2014.6

ISBN 978-7-5375-7103-6

I. ①图… II. ①宋… ②牛… III. ①气功疗法—图  
解 IV. ①R247.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第143649号

## 图解八段锦五禽戏六字诀易筋经：最传统的养生术

宋璐璐 牛林敬 编著

---

出版发行：河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街330号（邮编：050061）

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1010 1/16

印 张：20

字 数：256千字

版 次：2014年8月第1版

2014年8月第1次印刷

定 价：29.80元

---

# 前 言

健身气功是中华民族的瑰宝，是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，博大精深的中国古代养生文化是健身气功的理论宝库，古为今用，方法简便，对增强人的体质可发挥重要作用。健身气功锻炼能够促进体内精、气、神不断充盈，逐渐达到精充、气足、神旺。精气充足则脏腑组织器官功能健全，神旺则大脑和免疫功能健旺。健身气功锻炼，无病可强身健体，有病可治疗康复，最终达到养生保健，抗老防衰的目的。八段锦、五禽戏、六字诀、易筋经都是目前比较流行的健身气功。

八段锦是我国古代优秀的健身方法之一，古人用瑰丽的锦缎比喻其精美，因有八节运动，体势动作又古朴高雅，故冠以“八段锦”之美称。八段锦融合了中医的阴阳五行、经络学说，具有锻炼平衡能力、防病治病、纠正形体等作用，同时又具有针对性强、适用面广等特色。

五禽戏遵循“道法自然”思想，模仿野生动物的形态和神态，实现强身健体的目的。五禽戏以“阴阳学说”为指导，坚持动静合宜，运用“动则生阳，静则生阴”的原理，培育真气，实

现阴阳平衡的健身效果；以“五行学说”为指导，运用脏腑、经络学说，通过开胸理气、疏经通络，达到强身健体的目的。

六字诀为吐纳法。它的最大特点是：强化人体内部的组织机能，通过呼吸导引，充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭，防止过早衰老。

易筋经是一种内外兼练的医疗保健养生功法，其动作舒缓、简单，形态优美，可以疏通血脉，调节人体平衡，促进身体健康，特别适合中老年人练习。

本书将以上4套功法全部收录，通过图文结合的方式对一招一式都进行了详细的讲解，并针对动作要领及易犯错误等给予了提醒和纠正，使每一位健身爱好者都能更加规范、科学地练习，每天练习几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

编者

# 目 录 .....

## 第一章 人活一口气——气功养生

### ◎ 气功养生基本原理 / 004

气功养生：祛病延年的“吐纳术” / 004

培补元气：促进脏腑生理活动 / 006

调节阴阳：抑亢扶弱平衡阴阳 / 008

调和气血：打通经络不生病 / 009

### ◎ 气功锻炼基本要领 / 011

要领一：松静相辅，顺其自然 / 011

要领二：练意练气，意气合一 / 014

要领三：情绪平衡，心情舒畅 / 016

要领四：循序渐进，勿急于求成 / 018

要领五：练养相兼，密切结合 / 020

### ◎ 气功锻炼基本功法 / 023

三要诀：练气功的基本要求 / 023

放松功：预防疾病，帮助康复 / 025

内养功：调整呼吸，入静意守 / 027

强壮功：养气壮力，健身防病 / 030

### ◎ 气功锻炼注意事项 / 033

环境：选择适宜的气功锻炼环境 / 033

强度：气功锻炼的次数和时间 / 035

总结：找到不足，及时纠正偏差 / 037

## 第二章 八段锦——治病强身术

### ◎ 初识八段锦 / 044

源远流长：讲述八段锦的传说 / 044

以形导气：八段锦的养生秘密 / 046

基础练习：八段锦的要领要记牢 / 047

练养相兼：八段锦基本动作说明 / 050

### ◎ 八段锦立式动作图解 / 053

预备势 宁神静气安抚你的五脏六腑 / 053

第1式 双手托天理三焦，松筋活骨调气血 / 055

第2式 左右开弓似射雕，舒活颈肩促协调 / 059

第3式 调理脾胃须单举，运化血液促吸收 / 063

第4式 五劳七伤往后瞧，防治劳损祛病痛 / 066

第5式 摇头摆尾去心火，疏经泻热防病强身 / 069

第6式 两手攀足固肾腰，补气养血固肾健腰 / 074

第7式 攒拳怒目增力气，疏肝明目解疲乏 / 078

第8式 背后七颠把病消，按摩足跟消百病 / 083

收势 养心调息保健康 / 085

### ◎ 八段锦坐式动作图解 / 088

把握基础，冥思静心记口诀 / 088

第1式 干沐浴，畅通经脉促循环 / 089

第2式 转眼睛，保养眼部防近视 / 094

第3式 轻击牙齿，加强消化好吸收 / 095

第4式 漱口，增津补液养肾精 / 097

第5式 敲玉枕，头脑清醒防耳疾 / 099

第6式 轻揉腹部，胃肠功能得加强 / 100

第7式 搓腰眼，疏通带脉防腰病 / 102

第8式 搓脚心，疏肝明目降虚火 / 104

## 第三章 五禽戏——仿生养生术

### ◎ 初识五禽戏 / 110

追溯历史，探寻五禽戏的秘密 / 110

形似神往，解密五禽戏养生密码 / 111

形、神、意、气，把握习练要领 / 114

练习五禽戏要注意的事项 / 117

内外兼修，五禽戏的基本动作说明 / 118

## ◎ 五禽戏动作图解 / 122

预备势：调息凝神，吐故纳新 / 122

第一戏 虎戏：刚劲有力，柔韧敏捷 / 125

第1式 虎举，壮腰膝防病痛 / 125

第2式 虎扑，疏通经络，防治颈腰部疾病 / 129

第二戏 鹿戏：心静体松，姿态舒展 / 136

第3式 鹿抵，升阳补虚，防治颈肩腰椎痛 / 136

第4式 鹿奔，活腰健脾促消化 / 140

第三戏 熊戏：浑厚沉稳，笨寓轻灵 / 145

第5式 熊运，强腰壮骨，防治骨质疏松 / 145

第6式 熊晃，疏肝理气，养心安神 / 148

第四戏 猿戏：肢体灵活，敏捷好动 / 153

第7式 猿提，解郁祛疲，舒缓精气神 / 153

第8式 猿摘，增强肺功能，防治老慢支 / 157

第五戏 鸟戏：昂然挺拔，悠然自得 / 164

第9式 鸟伸，气定神闲，通畅呼吸 / 164

第10式 鸟飞，调节内分泌，缓解关节痛 / 168

收势归元元气无损，百病不生 / 173

## 第四章 六字诀——呼吸导引术

### ◎ 初识六字诀 / 180

寻根溯源，中华六字诀的历史 / 180



吐纳导引，揭示六字诀的养生秘诀 / 185

气形合一，把握六字诀的习练要领 / 187

## ◎ 六字功法图解 / 191

预备势：身心放松调呼吸，疏肝理气养心神 / 191

“嘘”字功：平肝气，疏肝明目调气血 / 194

“呵”字功：补心气，养心强肾舒活关节 / 197

“呼”字功：培脾气，健脾和胃助消化 / 200

“呬”字功：补肺气，清肺泻浊舒筋骨 / 203

“吹”字功：补肾气，壮腰健肾防衰老 / 206

“嘻”字功：理三焦，整体调节防病痛 / 209

收势：按揉脐腹理肠胃，气归丹田聚心神 / 213

## 第五章 易筋经——导引养生术

### ◎ 初识易筋经 / 218

追根溯源，揭开易筋经的神秘面纱 / 218

拔骨伸筋，找到易筋经的养生密码 / 219

有规矩才成方圆，易筋经的要领要牢记 / 220

内外双修，易筋经基本动作说明 / 223

### ◎ 易筋经动作分步图解 / 227

预备势 精神内守，宁心静气 / 227

- 第1式 韦驮献杵第一势，舒活你的血液 / 228
- 第2式 韦驮献杵第二势，治好你的关节痛 / 230
- 第3式 韦驮献杵第三势，运转你的五脏六腑 / 232
- 第4式 摘星换斗势，享受气运亨通的舒畅 / 235
- 第5式 倒拽九牛尾势，壮骨强身要对法 / 238
- 第6式 出爪亮翅势，通畅呼吸增强肺动力 / 240
- 第7式 九鬼拔马刀势，养护肺肠促进消化 / 243
- 第8式 三盘落地势，强筋养肾保养精气神 / 247
- 第9式 青龙探爪势，疏肝理气换个好心情 / 249
- 第10式 卧虎扑食势，伸筋活骨怡然自得 / 253
- 第11式 打躬势，去疲解乏醒脑聪耳 / 256
- 第12式 掉尾势，拥有健康脊柱不再是梦 / 258
- 收势 气运丹田，延年益寿的调息法 / 262

## 附录 医疗保健操，半小时调治百病

- 医疗保健操的神奇功效 / 265
- 预备势：排除杂念 / 266
- 第1节 游 臂 / 267
- 第2节 转 腰 / 267
- 第3节 甩 臂 / 268
- 第4节 双摇臂 / 268
- 第5节 推 拳 / 269

- 第6节 拍 胸 / 269
- 第7节 叉 跳 / 270
- 第8节 打 背 / 270
- 第9节 扩 胸 / 271
- 第10节 单摇臂 / 271
- 第11节 甩 拳 / 272
- 第12节 搂 拳 / 272
- 第13节 左右弯腰 / 273
- 第14节 原地跑 / 273
- 第15节 慢游臂 / 274
- 第16节 捺 手 / 274
- 第17节 上摇球 / 275
- 第18节 中摇球 / 275
- 第19节 下摇球 / 276
- 第20节 抓 空 / 276
- 第21节 摇放轱辘 / 277
- 第22节 摸 鱼 / 278
- 第23节 大转腰 / 278
- 第24节 挖 泥 / 279
- 第25节 拍打膝盖 / 279
- 第26节 回头看足跟 / 280
- 第27节 大弯腰 / 280
- 第28节 前后弯腰 / 281

- 第29节 转 腰 / 282
- 第30节 转 膝 / 283
- 第31节 压 腿 / 283
- 第32节 前踢腿 / 284
- 第33节 原地小跳 / 284
- 第34节 七 敲 / 285
- 第35节 八 打 / 287
- 第36节 蹲 堆 / 288
- 第37节 打膝盖 / 289
- 第38节 抱后脑颠足跟 / 289
- 第39节 托 腹 / 290
- 第40节 左右蹬腿 / 290
- 第41节 后踢腿 / 291
- 第42节 转脖颈 / 291
- 第43节 搓脖颈 / 292
- 第44节 揉搓压膝 / 292
- 第45节 洗 眼 / 293
- 第46节 摩眼皮 / 293
- 第47节 摩鱼腰 / 294
- 第48节 晃承泣、四白 / 294
- 第49节 揉睛明 / 295
- 第50节 洗 鼻 / 295
- 第51节 按迎香 / 296

- 第52节 指 耳 / 296
- 第53节 震 耳 / 297
- 第54节 搓 手 / 297
- 第55节 全身抖动 / 298
- 第56节 干洗面 / 298
- 第57节 十指干梳头 / 299
- 第58节 揉风池 / 299
- 第59节 揉太阳 / 300
- 第60节 转眼珠 / 300
- 第61节 双掌熨目 / 301
- 第62节 鸣天鼓 / 301
- 第63节 搓 耳 / 302
- 第64节 揉耳垂 / 302
- 第65节 叩 齿 / 303
- 第66节 转 舌 / 303
- 第67节 按揉内关 / 304
- 第68节 推搓涌泉 / 304



图解八段锦五禽戏六字诀易筋经  
——最传统的养生术



# 第一章

## 人活一口气——气功养生

气功是一种以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整（调息、调形、调心）为手段，以强身健体、防病治病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法。在练习气功之前，先让我们来了解一下气功养生的基本原理、基本要领、基本功法以及注意事项吧！



- 
- ◎ 气功养生基本原理
  - ◎ 气功锻炼基本要领
  - ◎ 气功锻炼基本功法
  - ◎ 气功锻炼注意事项





# 气功养生：祛病延年的“吐纳术”

气功是以中医理论内容为核心指导，以调整呼吸、身体活动和意识为手段，以强身健体、防病治病、益寿延年等为目的的一种身心锻炼方法。气功在我国有着悠久的历史，是中国人特有的养生术。气功在古代通常被称为吐纳、导引、行气、服气等。

《黄帝内经·素问·生气通天论篇》中记载：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通于天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”也就是说，自古以来，都以通于天气作为生命的根本。天地之间，六合之内，大到九州之领域，小至人的九窍、五脏、十二节，都与天气相通。由此可见，“气”是天地万物的根本，天地万物依靠“气”而生生不息，依靠“气”而繁衍生化。



然而，现在却有很多人只图快，只注重药物治疗，甚至滥用药