



汉竹●健康爱家系列

千年流传的健身功法

10分钟见效的养生运动

健身国术

(时尚健身版)

八段锦

全国武术锦标赛冠军
邱慧芳 主编

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，两手攀足固肾腰，
攒拳怒目增气力，背后七颠百病消。



附赠资深教练示范讲解
DVD 光盘

健康生活
HEALTHY LIVING

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

八段锦 / 邱慧芳主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009.5

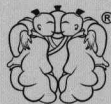
(健身国术)

ISBN 978-7-5384-4189-5

I. 八… II. 邱… III. 八段锦—基本知识 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 071120 号

健身国术 (时尚健身版)



汉竹图书
www.homho.com
全案策划

主编: 邱慧芳 编著: 汉 竹

责任编辑: 李红梅

封面设计: 辛 琳

版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强 张春艳

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651628 85651759 85670016 85600611

编辑部电话: 0431-85610611 E-mail: meimei2006@126.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889mm × 1194mm 20 开本 6 印张

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4189-5

定价: 35.00 元 (赠送光盘)

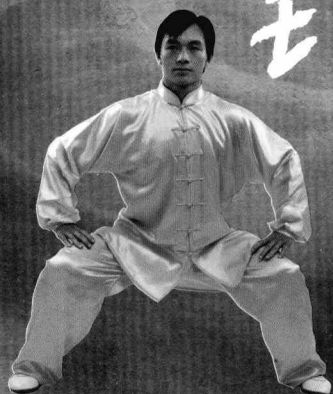


汉竹●健康爱家系列

健身国术(时尚健身版)

邱慧芳主编

八段锦



吉林科学技术出版社

前言 八段锦

摇头摆尾去心火
两手攀足固肾腰
攒拳怒目增气力
背后七颠百病消



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

八段锦

是从北宋起便开始流传的一项健身运动，却历经千年仍经久不衰，其魅力可见一斑。

相信很多人都会做广播体操，却没有几个人知道广播体操的起源就是八段锦。其实，八段锦就是古人创编的八节不同动作组成的一套医疗、康复体操。古人把这套动作比喻为“锦”，意为动作舒展优美，如锦缎般优美、柔顺，又因为功法共为八段，每段一个动作，故名为“八段锦”。八段锦动作简单，易记易学，适合男女老少等不同人群习练。

传统医学认为，八段锦柔筋健骨、养气壮力，具有行气活血、协调五脏六腑之功能。现代研究也已证实，八段锦能改善神经体液调节功能和加强血液循环，对腹腔脏器有柔和的按摩作用，对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用，是一种较好的体育运动。

本书对八段锦的每一招式动作都进行了详细地分解，一招一式、每个动作、易犯错误，都有到位的点评和指导，让您在阅读中轻松掌握八段锦的动作规范和要领。

最后要说的是，养生不是一件立竿见影的事情，八段锦也一样，习练的时间越长，发挥的功效也越大。对于健康、长寿的追求，需要您每天十余分钟的时间并持之以恒。



基础篇：流传千年的健身功法 / 7

习练八段锦的益处：通经络、强体质、延衰老、宁心神 / 8

八段动作、调养全身 / 8

历史悠久、功法科学 / 8

八大优势、系统健身 / 9

人人可练八段锦：易记易学、老少皆宜 / 12

从了解历史开始 / 12

不同类型的八段锦 / 12

简单易学八段锦 / 13

八段锦的动作特点 / 14

准备篇：正确习练的保证 / 17

习练场所 / 18

习练时间 / 18

习练频率 / 18

习练要领 / 19

实修篇：每天不过十余分钟的养生运动 / 23

基本手型 / 24

基本步型 / 24

动作图解 / 25

预备势 / 25

第一段锦 两手托天理三焦 / 30

第二段锦 左右开弓似射雕 / 40

第三段锦 调理脾胃须单举 / 50

第四段锦 五劳七伤往后瞧 / 60

第五段锦 摇头摆尾去心火 / 70

第六段锦 两手攀足固肾腰 / 82

第七段锦 攒拳怒目增气力 / 92

第八段锦 背后七颠百病消 / 102

收势 / 108

附录 / 112

习练坐势八段锦 / 112

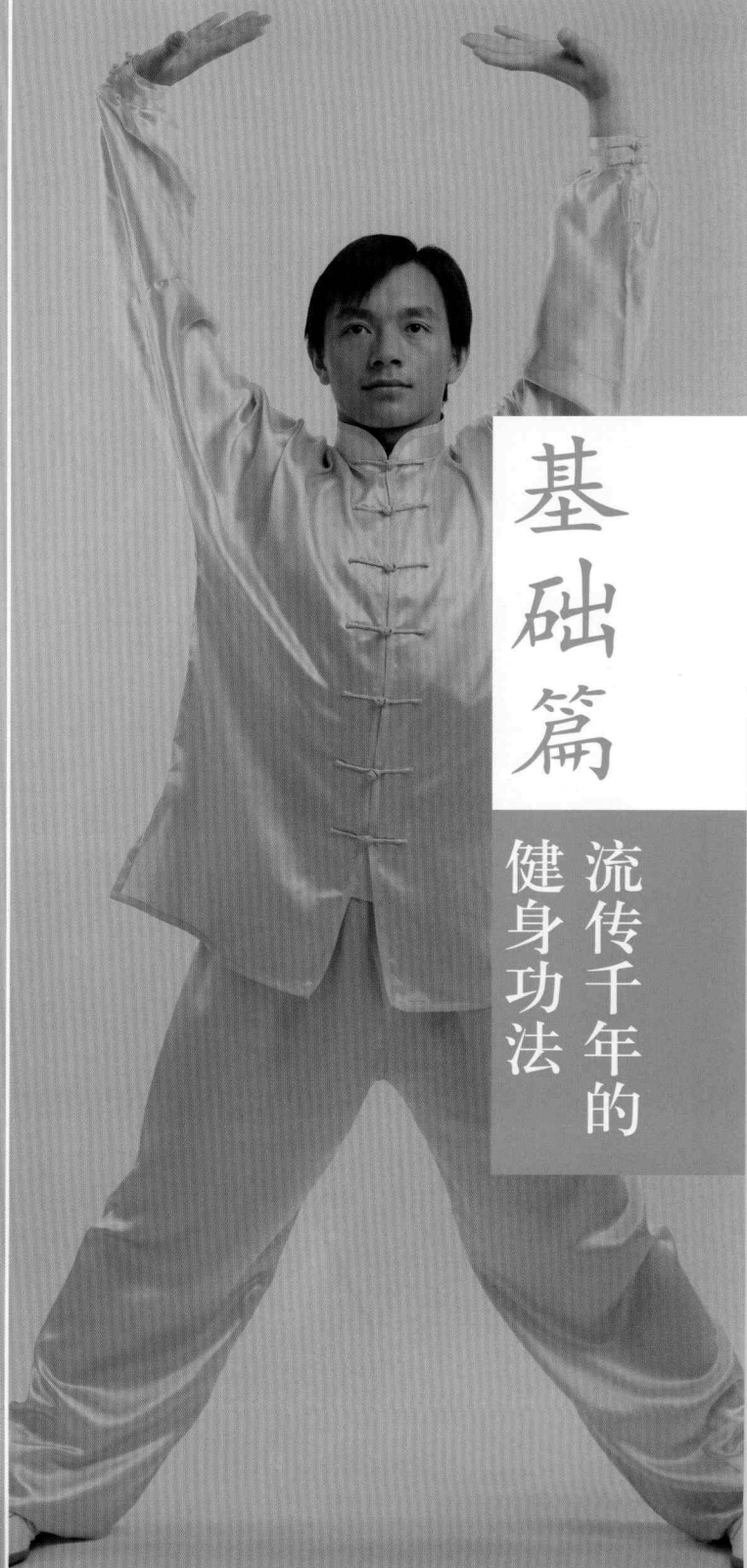
人体经络及常见穴位图 / 116



提起太极拳、五禽戏等传统的健身方式，大家都耳熟能详。但提到八段锦，很多人并不是十分了解。这样一种功法对身体究竟有什么样的作用？从千年经久不衰的历史和广泛的民间流传里，我们能找到答案。

健身国术

八段锦



基础篇

流传千年的
健身功法



两手攀足



臂单举



摇头摆尾



抱球式站桩

习练八段锦的益处

通经络、强体质、延衰老、宁心神

八段锦对身体的好处，简单概述为滋阴助阳、培元补气、疏通经络和活血生津。长期锻炼八段锦可强身健体、聪耳明目、延年益寿。用现代科学医术分析，就是活动全身关节、肌肉，调节精神紧张，改善新陈代谢，增强心肺功能，促进血液循环，从而提高人体各项生理功能。

八段动作、调养全身

八段锦对人体的养生康复作用，从其歌诀中就可看出。比如“两手托天”可以“理三焦”，

“手臂单举”可以“调理脾胃”，“两手攀足”可以“固肾腰”，“摇头摆尾”可以“去心火”等。

八段锦的每一段都有锻炼的重点，而综合起来，则是对五官、头颈、躯干、四肢、腰、腹等全身各部位进行锻炼，对相应的内脏以及气血、经络起到了保健、调理作用，是机体全面调养的健身功法。

历史悠久、功法科学

八段锦的运动强度和动作编排次序，符合运动学和生理学规律，

习练每一式都可调整人体相应脏腑的功能，达到强身健体的目的。

当年苏东坡试之曾赞不绝口，谓“初数日，不甚觉，百十日后功效不可量”。就是说头几天练习八段锦可能没什么感觉，但是百十日后，功效不可量，胜过用药百倍。著名健康医学专家洪昭光的《健康八字歌》里也提到了八段锦的功效，即“日行八千步，夜眠八小时，三餐八分饱，一天八杯水，养心八珍汤，健体八段锦，米寿八十八，茶龄百零八。”

八大优势、系统健身

八段锦强身健体、益寿延年的作用，前面已经做了简单的介绍。为了使您对八段锦健身之效有进一步了解，增强锻炼的信心，下面从几个方面来加以说明。

1 提倡站桩，强心抗衰

八段锦的基础姿势是站桩，其预备势直接采用抱球式站桩进行锻炼，而且还将站桩作为基本功动作，在整套功法的段落间和节分处进行反复的练习。

站桩能够促使肌肉筋脉特别是下肢产生节律式蠕动，促使下半身血流加速回流到躯干和头颈，从而增加心、脑、肾等重要器官的血液循环，从而可预防心脑血管疾病。

俗话说：人老腿先老。持续适度的站桩无疑可以增强下肢的力量和平衡能力，可以抗衰老。

2 脊柱为轴，整体调节

八段锦锻炼的中心部位在于脊柱，要通过腰脊活动来带动四肢。前四式突出的是肩胛夹脊的内缩蓄劲，后四式则侧重腰胯命门的俯冲扭转与拔伸，劲力从躯干脊背向四肢末梢逐步传送，由里到外依次撑紧，运动过程似乎要克服某种阻力，从而使四肢经脉筋骨得到充分的拔拉伸展。

脊柱是人体运动的枢纽，具有支撑身体、保护内脏的功能；同时由于脊柱两侧分布着支配肢体脏腑的全部神经根，因此又被称为人体的“第二条生命线”。八段锦通过对脊柱的拉伸旋转，刺激疏通任、督两脉，从而起到整体调节，牵一处而动全身的锻炼效果。



3 强化脏腑，疏通经络^①

八段锦同传统中医学脏腑经络理论关系密切。比如第一式中的“三焦”是人体元气与水液疏布的通道，覆盖五脏六腑。此式通过上托下落、对拉拔伸，有利于元气水液上下布散，发挥滋润濡养的作用。第二式左右开弓，有利于抒发胸气、消除胸闷、梳理肝气。第三式左右升降对拉，符合“脾主升清，胃主降浊”的原理，对脾胃、肝胆起到很好的按摩作用，有助于消化吸收等等。

由此可以看出，八段锦的功法原理与中医学的基本理论如出一辙，是符合人体生理学原理的。

4 导气引体，调畅气血

八段锦导气引体、调畅气血的原理，是通过对外在肢体躯干的屈伸俯仰和内部气机的升降开合，使全身筋脉得以牵拉舒

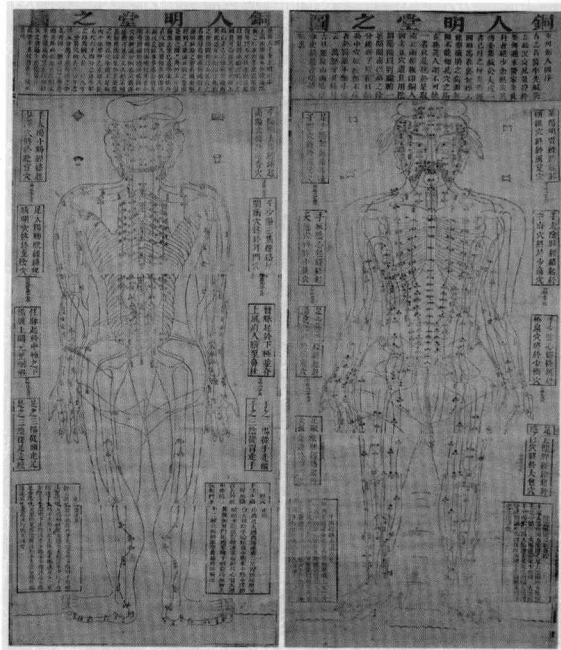
展，经络得以畅通，从而实现“骨正筋柔，气血以流”。

八段锦动作柔和缓慢。柔和缓慢的运动能让生命机体充分放松自然，更好地发挥人体自身的调节功能，因而有利于机体的全面康复。

5 松紧结合，增进协调

松紧结合、动静相兼是八段锦功法的一个显著特点。“紧”是动作中的一瞬间；“松”则贯穿动作过程始终。松紧的这种密切配合和频繁转换，有助于刺激调节机体的阴阳协调能力，促使经气流通，滑利关节，活血化淤，强筋壮骨。

古人发现人体上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分支，在分支上又有更细小的分支，古人称这些分支为络脉，“脉”是这种结构的总括概念。



注①：所谓的经络，指的就是人体气血运行的通道。其中，大的、纵行的、主干条的，称之为“经”；小的、横行的、支线条的，则称之为“络”；两者相合统称“经络”。

习练八段锦对血压、心率、血糖、甲状腺功能等具有双向调节功能，从而增强了机体的适应能力和预防疾病的能力。

6 运动适量，小劳防疾

从运动强度来看，八段锦属于中小强度的有氧运动。唐代养生大家孙思邈在《千金备急要方》中提到：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳！且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”

古往今来，因大疲至劳而病者比比皆是，积劳成疾、早衰相随、中道夭亡者也不乏其人。因此对小劳之术，却不可等闲轻视。八段锦正是这样一种运动量适中的“小劳”之术。

7 松静自然，调摄精神

《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”八段锦练习过程中，要求神与形合、气寓其中、动作柔和、刚柔相济，强调呼吸与动作的协调配合，意念集中在动作部位，排除杂念。因此，八段锦的锻炼方式是身心一体式的，而且突出对情志的调摄。良好的情志应该是恬淡宁静，祥和愉悦。

8 天人合一，身心和谐

八段锦整套动作，将天、地、人三者合一的古典养生思想整体地贯穿其中。第一式为托天式，然后从上到下依次调理心肺、脾胃、肝胆、肾和泌尿生殖系统，最后以颠地式为结尾，寓有通天贯地之意，天人合一之境。



两手托天



颠地式

人人可练八段锦

易记易学、老少皆宜

要健体强身，要延年益寿，这就是一部最节省时间、最易学会、作用最显著的健身功法，而且练习的时候，不用器械、无需功底，特别适合现代都市人的健身要求。

从了解历史开始

八段锦是由8种不同动作组成的健身术，故名“八段”。因为这种健身功法可以强身益寿、祛病除疾，其效果甚佳，有如展示给人们一幅绚丽多彩的锦缎，故称为“锦”。

八段锦之名，最早出现在南宋洪迈所著《夷坚志》中：“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。”说明八段锦在北宋已流传于世，至今已有800余年的历史。

相传八段锦是由岳飞见当时宋朝兵将，离家八千里，壮志

消磨，为了加强锻炼士兵们的意志、体能、心神，于是命牛将军拟定一套功夫，一律操练。也有传说是八仙中的汉钟离所创，由吕洞宾刻画在石壁上。

事实上，八段锦究竟为何人、何时所创，至今尚无定论。但无论怎样，八段锦作为修心养性、强身健体的功法已流传千年，是祖先们流传下来的不可多得的人类财富。

一般认为，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。清末以前的八段锦主要是一种以肢体运动为主的导引术，而发展到现在，立势八段锦的动作基本上已经固定下来。

不同类型的八段锦

依练习形式分

按习练形式分，八段锦有坐势和立势之分。立势八段锦与坐势八段锦的不同点在于，除练

习时采用立势外，以肢体运动为主，类似现代的保健操。

立势八段锦属古代导引术，在其发展演变的过程中，无论哪一个时期、哪一种流派，始终没有脱离以形体锻炼为主的功法特点。它通过肢体运动强壮筋骨，增强机体脏腑功能，疏通经络，调和气血，从而达到强身健体的目的。因为立势八段锦比坐势八段锦更方便习练，流传也更加广泛，因此本书重点是对立势八段锦的功法进行详细介绍。

依地域分

八段锦在流传的过程中出现了许多流派。依地域分为南北两派。行功时动作柔和，多采用站式动作的，被称为南派，也称“文八段”；动作多马步，以刚为主的，被称为北派，也称“武八段”。无论是文八段还是武八段，在基本功法上并无显著区别，只是在精气神的贯注上有所不同。

依功能分

按照功能八段锦可分为健身八段锦、祛病八段锦和养生八段锦。其中健身八段锦与少林寺僧练拳习武的传统有关，其练功的目的着重于壮力。祛病八段锦也就是坐势八段锦（本书附录有详细介绍），它的特点是每段都能指明可祛之邪，把有关的导引术式分别列于肺脏、心脏、脾脏、肾脏和胆腑生理、病理之后，作为祛邪却疾之方。

养生八段锦与祛病八段锦有所不同，它并不针对特定的脏腑或特定的身体部位，而是为了增进身体健康。从它的宗旨上说，与庄子所说的“为寿”、华佗所说的“以求难老”属于同一类型。由于这类八段锦的宗旨在于增进健康，动作方法又简明易记，因此广为流传，至今在动作和口诀上已经基本固定，也是本书主讲的内容。

简单易学八段锦

八段锦全套动作简明易记，运动量适度，其每节动作的设计，都能够针对一定的脏腑或疾病进行保健与治疗，适宜各年龄段的人群练习，尤其对上班族的亚健康状态有明显改善作用。

随处随地均可练习

八段锦为徒手定步功法，因此不需要任何设备，也没有场地要求。

时间不过10余分钟

节省时间，全套练习不过10余分钟，每日早、晚各锻炼一遍即可。

运动量可大可小

八段锦当初是由一些治病保健的单式动作发展组合起来的，因此八段锦每一式都有其独自の功效，既可选择单式或几式练习，也可以整套练习。每式的运动量可由只做八呼或十六呼

来调节，也可由下蹲之程度为高势、中势或低势来调节，故运动量可大可小，可自行掌握，既方便又灵活。

男女老少均可练习

八段锦整套动作柔和缓慢，圆活连贯；有松有紧，动静相兼。十分适宜中老年人、亚健康人群以及体质虚弱的康复病人习练。

八段锦身法端庄，姿势舒展大方，动作简单易学，因此男、女、老、少均可练习此功。瘦弱者可健壮，体胖者能减肥。

简单易学 其乐无穷

练习八段锦可活动全身肌肉关节，调节内脏器官，加速血液循环，强化体质。

八段锦动作符合生理功能要求，能使人体氧量增强，为内外兼顾的健身练功法。而且其效应大且快，易产生兴趣，易自我锻炼，只要长期坚持，实为一种享受，其乐无穷。

八段锦的动作特点

八段锦的动作特点主要体现在以下几个方面。

松紧结合，动静相兼

松，是指习练时全身肌肉、关节以及中枢神经系统、内脏等器官的放松。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，并不断加深这种放松程度。

紧，是指习练中缓慢进行和适当用力，主要体现在前一动作的结束与下一动作的开始之前。比如“两手托天理三焦”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，而松须贯穿动作的始终。松紧配合得适度，有平衡阴阳、疏通经络、活血化淤、强筋壮骨、增强体质等功效。

动，是在意念的引导下，动作轻灵活泼、节节贯穿、舒适自然。

静，是指在八段动作的节分

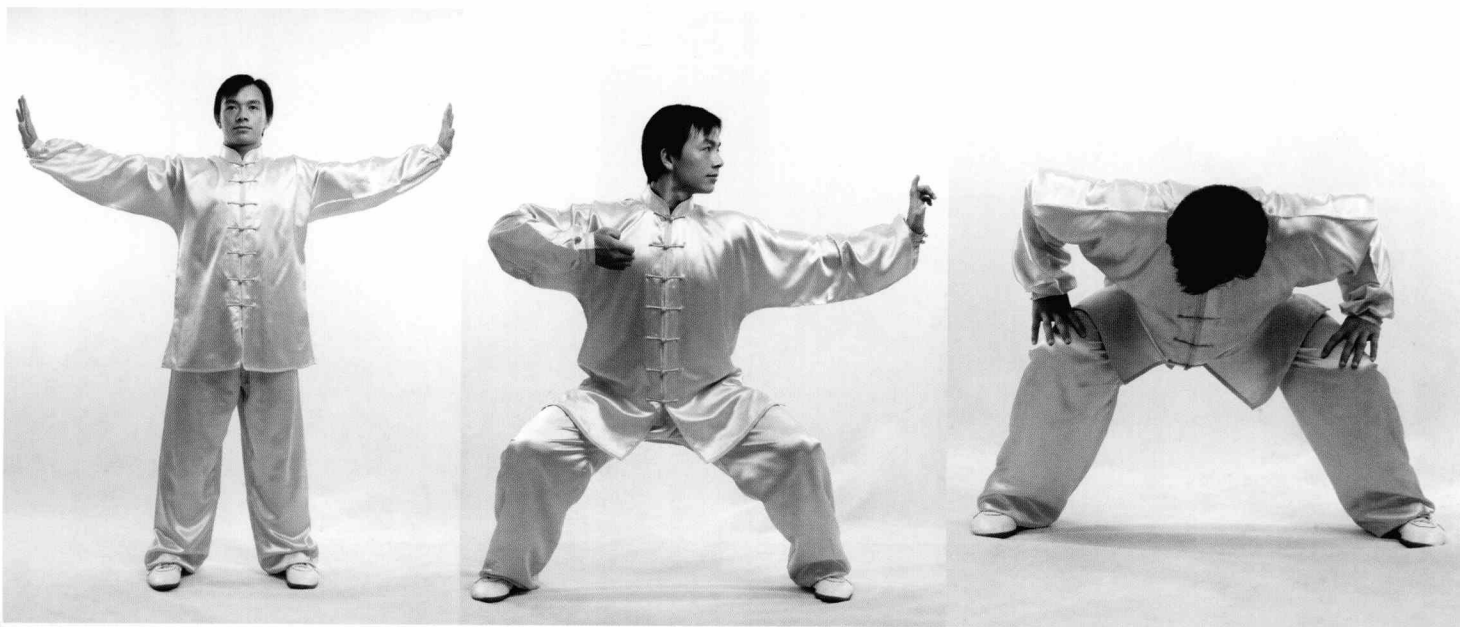
处做到沉稳，在外观上看略有停顿之感，可内劲没有停，肌肉继续用力，保持牵引抻拉。适当地用力和延长作用时间，能够使相应的部位受到一定的强度刺激，有助于提高锻炼效果。

柔和舒缓，连贯自然

柔和，是指习练时动作不僵不拘，轻松自如，舒展大方。

舒缓，是指习练时身体重心平稳，虚实分明，轻飘徐缓。

连贯，是要求动作的虚实变化和姿势的转换衔接，无停顿断



续之处。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。

自然，是指动作路线不用僵劲，不起棱角，不直来直往，符合人体各关节自然弯曲的状态。它是以腰脊为轴带动四肢运动，上下相随，节节贯穿。

神形合一，气寓其中

神形合一，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。八段锦每式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，促进真气在体内的运行，以达到强身健体的功效。习练时，呼吸应自然顺畅，不可强吸硬呼。

结合医理，效果显著

八段锦每一个动作的歌诀都与预防疾病、调理脏腑相联系，并且在动作的选择上都是以已被证明行之有效的动作为基础，如托天、射雕、单举、转头、摆尾、躬身和颠足等，因此在健身功效方面相当显著。

