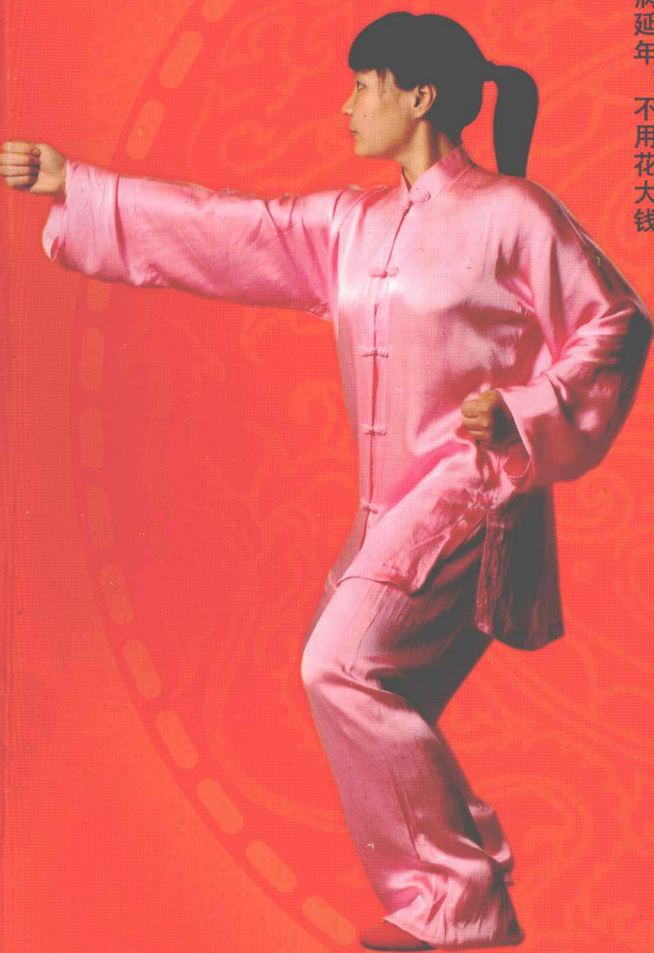




舒筋通络，
天天10分钟养生功，百病不生
气血顺畅，
祛病延年，不用花大钱

八段锦

调气通络养生

调气通络养生

八段锦

茹凯◎著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据
调气通络养生八段锦 / 茹凯著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5384-4717-0
I. ①调… II. ①茹… III. ①八段锦—基本知识
IV. ①G852.9
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第069976号

调气通络养生八段锦

主 著 茹 凯
编 委 陈德冉
赵 哲 代选彬 王 亮 庞甜甜 田 甜
李 爽 徐晓凤 张晓娟 张金玲 周广宇
张小平 刘 锋 窦逾常 怀淑君 童银燕
范浩杰 刘昱峰 刘 亮 唐信青 路纯江
王 晶 于 通 武文婷 张海霆 侯 隽
李兴华 陈晓娇 林子琪 段 卓 姜 丽

出 版 人 张瑛琳
选题策划 孙 默
责任编辑 孙 默
封面设计 墨工文化传媒有限公司
制 版 墨工文化传媒有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 160千字
印 张 8.5
印 数 1-8000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jltp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4717-0
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



编者的话

作为中华文化瑰宝之一，中医运动养生是中华民族在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的一门科学，为中华民族繁衍昌盛作出了重要贡献，对世界文明进步产生了积极影响。

“熊经鸟伸、吐故纳新”，源于上古神仙医家的导引吐纳，内功健身，是中华养生学独特的技艺。它方法虽简，但内涵丰富，讲究天人合一、情景交融、形神兼养，功效称妙，寓精奥国学大道于至简至易的循环运动之中，是中华国学的凝聚代表作。中医学独特的整体生命理论和系统健康观念，倡导人与自然和谐、人与社会和谐、身体健康与心理道德相统一，扶正祛邪，培元固本、保精养神、四时调摄、阴阳平衡、协调五脏、疏通经络等易学易懂易行易效的生活化原则方法，也充分发挥人的主观能动作用，在对现代亚健康和多种功能性身心疾病如颈椎病、肩周炎、腰腿痛、头痛、失眠、高血压、糖尿病，神经官能症等，都有极良好的康复保健作用。

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学与文化魅力，体悟中华养生文化的精神内涵，共同维护与提高我们的生命健康品质，我从许多优秀的传统健身术中精选了在历史上产生广泛效用的六种经典与大家分享：

易筋经——禅心武道，易筋洗髓

五禽戏——象形取意，仿生超越

六字诀——吐故纳新，调经理脏

八段锦——医道卫生，文武兼修

五行掌——内功养生，运化五脏

太极拳——心松意圆，运化元气

这六大经典养生法，都是经国家专门研究机构统一整理编创，非常精练简捷，好用易用。在本次编写中我们还结合相关的中医养生文化一起讲解，力求更通俗易懂、生活化、时新化。

“医者，意也”，得意则忘形。太极拳也讲究“以心行气”“重在精神”，所以我们讲生命健康，贵在得神，练功修养重在调气，神气和畅，自然悠然自得，在轻松健身中体悟生活的精妙艺术与生命的最高意境。来一起体悟中华运动养生的魅力吧！

茹凯

2010-12-30



第一章

八段锦的健身养生秘密

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》里，就提到过这样一句话：“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。”孙思邈所说的运动，正是像八段锦这样中小强度的“小劳”，而不是过于剧烈的运动。

1. 八段锦功法源远流长 / 10
2. 八段锦，典型的有氧运动 / 11
3. 柔和缓慢，圆活连贯 / 12
4. 腰脊为轴，身体平衡 / 13
5. 你不能不知道的人体基本经络走向 / 14



第二章

八段锦基础要记牢， 科学养生不出岔

松紧结合，是八段锦这套功法非常显著的显著特点，而这个特点也是初学者绝对不能忽视的。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，活血化瘀，强筋壮骨。

1. 松、静、自然 / 30
2. 松——正确的站桩锻炼 / 31
3. 准确灵活，松紧相合 / 32
4. 以形导气，意到气到 / 33
5. 调心、调息、调身 / 35
6. 循序渐进是常道，初、中、高级慢慢来 / 37
7. 练养相兼，不可偏废 / 38





第三章

防大于治，八段锦手把手教你爱身体

在习练八段锦这套养生功法的时候，力求动作姿势工整、方法准确的同时，一定要根据自己的身体情况，把握好练与养之间的关系。练与养，是相互并存的，不可截然分开，应做到“练中有养”“养中有练”。特别要合理安排练习的时间、数量，把握好强度。从广义上讲，练养相兼与日常生活也有着密切的关系。能做到“饮食有节、起居有常”，保持积极向上的乐观情绪，将有助于提高练功效果，增进身心健康。

1. 你要滚瓜烂熟记诵的动作
——基本手型、步型 / 40
2. 内安五脏，宁神静气
——预备势 / 41
3. 气血调和，拉伸关节
——第一势：两手托天理三焦 / 47

4. 舒缓颈肩，促进协调

——第二势：左右开弓似射雕 / 59

5. 调理脾胃，运化血液

——第三势：调理脾胃须单举 / 74

6. 预防劳损，祛病延年

——第四势：五劳七伤往后瞧 / 85

7. 水火相济，疏经泄热

——第五势：摇头摆尾去心火 / 96

8. 固肾健腰，补充气血

——第六势：两手攀足固肾腰 / 108

9. 疏肝明目，缓解疲劳

——第七势：攒拳怒目增气力 / 124

10. 磕磕足跟，百病不扰

——第八势：背后七颠百病消 / 146

11. 收气静养，引气归元

——收势 / 151



第四章

特殊人群如何针对性 练习八段锦

在日常生活中，运动是必不可少的一个环节。练习八段锦也是如此，每一势都有其不同的效果。无病养生保健强身，有病之人练习可以治疗疾病。

1. 气血不足者如何练习八段锦 / 158
 2. 颈椎病患者如何练习八段锦 / 159
 3. 脾胃功能不良者如何练习八段锦 / 161
 4. 内火旺盛者如何练习八段锦 / 162
 5. 肾虚者如何练习八段锦 / 163
 6. 肝病患者如何练习八段锦 / 164
 7. 高血压患者如何练习八段锦 / 166
 8. 高血糖患者如何练习八段锦 / 167
- 附录：八段锦养生常见问题解答 / 168



第一章 八段锦的健身养生秘密



1. 八段锦功法源远流长

在众多养生功法之中，“八段锦”无疑拥有一个美丽的名字。顾名思义，“锦”指的是古代上等丝织品，“锦”字的结构正由“金”“帛”两字组成，以表示其精美华贵。此外，“锦”字还可理解为单个导引术的汇集，如丝锦那样连绵不断。而古人把这套动作以“锦”字来命名，正显示了这套功法编排的精炼、动作的完美、套路的完整。此功法共分为八段，故曰八段锦。

关于八段锦的来源，曾经有过一段传说。据说五代末年，钟离权将军隐居深山，发现了一部养生的古书，按照书上所示的方法锻炼，竟然伤病全消，而且青春焕发，从此便将之称为八段锦，让这套功法流传于世。

而在正式记载的历史上，八段锦究竟为何人、何时所创，都还没有定论。在长沙马王堆三号墓出土的《导引图》里，还有南北朝时期陶弘景的《养性延命录》中，都有一些类似八段锦的动作图势。而“八段锦”这个名字，最早则出现在南宋洪迈所著的《夷坚志》里。这说明八段锦养生功法，在北宋就已经流传于世了。

之后在南宋陈元靓所编《事林广记·修真密旨》中，有了类似八段锦歌诀的功法，被定名为“吕真人安乐法”，并得到了广泛传播。直到清末的《新出保身图说·八段锦》里，首次以“八段锦”命名，并绘有图像，形成了较完整的动作套路。从此，传统八段锦动作被固定下来，最终成为一套重要的养生功法，同时也是咱们传统养生学中一笔不可忽视的知识财富。

到了现代，因为立势八段锦更加便于群众习练，流传得非常广泛。所以，咱们在这里介绍的也是立式八段锦。八段锦的“八”字，不是单指段、节和8个动作，而是表示其功法有多种要素，相互制约，相互联系，循环运转。



2. 八段锦，典型的有氧运动

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》里，就提到过这样一句话：“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。”孙思邈所说的运动，正是像八段锦这样中小强度的“小劳”，而不是过于剧烈的运动。

“小劳”是八段锦健身养生的一个重要特色，宋代蒲虔贯在《保生要录》中，就提倡过了“小劳术”，实际上就是近现代立式八段锦的源头之一。古往今来，因为大疲至劳而生病的人，简直比比皆是，积劳成疾、早衰相随，年纪轻轻就大病的人也不少。因为运动过于激烈，身体可能会承受不住过高的强度。而适当强度的“小劳”之术，却不能等闲轻视了。在平时比较清闲的时候，适量做些中小强度的运动，只要持之以恒，其保健的功效是十分理想的。而咱们八段锦正是这样一种运动量适中的“小劳”之术。

八段锦可以增强心肺的耐力。当咱们心肺的耐力得到了增加，身体就能从事更长时间或更高强度的运动了。比如平时上下楼，很多人最怕的就是爬楼梯，还没爬个三、四层，整个人就气喘吁吁地，心脏砰砰地跳个不停，仿佛要从嗓子眼跳出来一样。而进行了有氧运动的锻炼，心肺的耐力增加了，这种情况就能慢慢得到缓解，而且人也不容易感到疲劳了。



3. 柔和缓慢，圆活连贯

八段锦练习时要做到“柔和缓慢，圆活连贯”。

“柔和”，说的并不是像女子舞蹈那样柔若无骨，而是指习练时动作不要僵硬、不要拘束，应轻松自如、舒展大方。

“缓慢”，也不是说做每个动作的时候都要慢吞吞的，而是指在习练时，首先身体的重心要平稳，不要动作还没做到位，就急急忙忙地做到下一个动作去了。动作的虚实应该分明，既要轻松，又要徐缓。

“圆活”，指的是动作的路线带有弧形，不起棱角，不直来直往。八段锦不是广播体操，而是一种符合人体科学的养生功法，符合人体各关节自然弯曲的状态，是以腰脊为轴带动四肢运动，上下相随，节节贯穿的。

最后是“连贯”，说的就是动作的虚实变化和姿势的转换，每个动作和姿势之间要衔接得当，没有停顿断续的地方。既要像行云流水那样连绵不断，又要像春蚕吐丝相连无间，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。

如果达到了“柔和缓慢，圆活连贯”的状态，你会发现八段锦不仅是一套养生功法，更能达到美与健康的结合。这套功法的动作舒展大方，就像行云流水一样，婉转连绵，似人在气中、气在人中，表现出独特的宁静与阴柔之美。宋代的大文豪苏轼说到写文章的最高境界，是“万斛泉涌，不择地而出。在乎地，滔滔汨汨，虽一日千里无难；及其与山石曲折，随地赋形而不可知也。所可知者，常行于所当行，常止于不可不止。”，在八段锦中，也同样充分发挥了这样自然的特色。

平稳柔长的呼吸，加上舒缓圆活的动作导引，再配上开始和结束时的静立，动中有静、静中有动，动静结合，练养相兼，既练气又养气。

其实，八段锦动作的舒缓圆活，只要勤加练习，对于导引动作熟练之后，当你自己在习练这套功法的时候，也能感受到它的导引动作之奥妙无穷，让身体得到充足而又不至于激烈的舒展，让各大经络穴位都得到了调节，动作与气息都犹如水到渠成，带有一种自然之美。

4. 腰脊为轴，身体平衡

即使你还没有开始练习八段锦养生功法，单是看看八段锦的动作图示，就可以发现八段锦锻炼的中心部位，最重要的就是在于脊柱。所以说咱们整套功法的练习，都要求重心上下左右不断地转换，但这个转换的过程不是随意的，在重心变换的时候，仍然要力求身体平衡，动作也要连贯相随。

而我们都知，身体的平衡要把持好，跟脊柱有很大的关系。在进行八段锦功法练习的时候，同时要求所有的动作都要通过一个中心来指挥，那就是咱们的脊柱。也就是说，要通过腰脊的活动来带动四肢。

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”。咱们在练习八段锦的时候，通过对脊柱的拉伸旋转，刺激疏通任、督两脉，从而起到了整体调节，牵一处而动全身的锻炼效果。

可以看看八段锦养生功法的第一势到第四势，你会发现这几势所突出的，都是肩胛夹脊的内缩蓄劲；再看看第五势到第八势，这后面四个动作，侧重的则是腰胯命门的俯冲扭转和拔伸，劲力从躯干脊背向四肢末梢的方向，一直逐步传送，按照由里到外的顺序，依次撑紧，运动过程似乎要克服某种阻力，从而四肢经脉筋骨得到充分的拔拉伸展。而无论是哪一势，所有这些动作，跟脊柱的作用都是分不开的。



5. 你不能不知道的人体基本经络走向

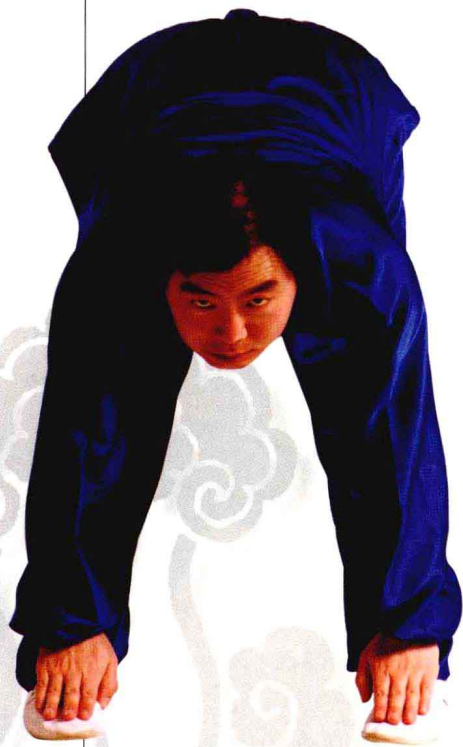
我们练习八段锦，不仅要从动作导引入手，而且还有一个不能忽视的方面，那就是了解人体的基本经络走向。

所谓经络，也就是经脉和络脉的组成。“经”，是路径的意思，是指整个经络系统的主干，经脉贯穿上下，与内外沟通。而“络”就是网络，络脉是经脉的分支，比经脉要细小。经脉与络脉纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内联五脏六腑，外接四肢百骸，可以说人体的每个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中，身体健康状况与经络紧密相连。

首先，通过经络可以运行气血，调和阴阳。它能濡养脏腑和肌肤，维持人体各部分的正常功能。其次，经络可以抵御病邪，反映病痛，我们常常按摩一个经络上的穴位，如果有异常的感觉，也可能就是病症的征兆。而且，经络还能传导经气、调整虚实，比如在针灸法里，用针刺疏通了经脉，病痛就会减轻，机体的阴阳平衡就能恢复。

此外，经络还能网络周身、联通整体。十二经脉及其分支纵横交错、入里出表、通上达下，联系了脏腑器官，奇经八脉沟通于十二经之间，经筋、皮部联结了肢体筋肉皮肤，从而使人体的各脏腑组织器官有机地联系起来。

我们全身主要的经络有 12 条主干线，叫做“十二正经”或“十二经脉”，它们是气血运行的主要通道，对称地分布在人体两侧，每一个经脉分别属于一个脏或一个腑，依次是：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经。



1. 手太阴肺经

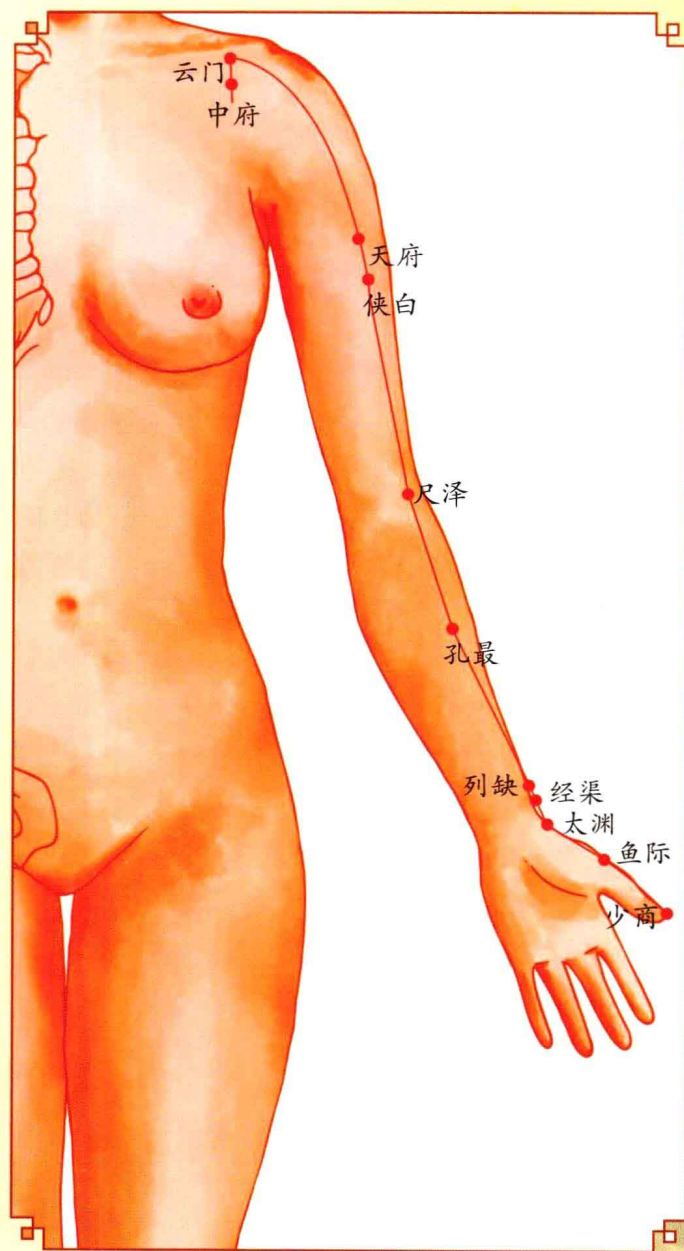
手太阴肺经，是一条与呼吸系统相关的经脉。作为十二经脉之一的手太阴肺经，属肺，主要功能是帮助肺气宣发，调理全身气血，是人体重要的经脉，它不仅能够反应肺脏的疾病，而且能够治疗和保健呼吸系统。手太阴肺经与手阳明大肠经互为表里关系。

手太阴肺经主要联系着肺脏，因此这条经脉上的腧穴能够治疗咳喘、上气、烦心、咽喉痛等肺系疾病。手太阴肺经与大肠经相表里，肺病还可影响大肠，发生便秘、泄泻等疾病。

本经循行路线

手太阴肺经从胃部（中焦）开始，向下与大肠联络，再从大肠回来，沿胃的上口，向上通过膈肌，入肺脏。再从肺脏到喉咙部横出，走到腋窝下面，向下沿上臂的内侧，行于手少阴心经和手厥阴心包经的前面，向下到肘弯中，沿着前臂的内侧，到腕后桡骨茎突内侧边，从腕后（寸口）到大鱼际，沿着鱼际边缘，延伸于大拇指桡侧的末端。

它的分支，从腕后桡骨茎突的上方分出，向手背面到食指桡侧的末端。



2. 手厥阴心包经

古人认为心脏是人体最重要的内脏器官，心为神之主，脉之宗，心为五脏之大主，心主神明，心脏相当于人身体中的君主，素称“君主之官”。由此我们可以看出，心脏在人身体中有着相当重要的位置，起着重要的作用。

既然心脏这样重要，就需要保护。在心脏的外围有一层保护组织，叫心包。在中医理论上，心包就是心外面的一层薄膜，它是心脏外面的一层组织，能够保护心脏，阻止邪气入侵。

手厥阴心包经是筑基于心包的一个独立的经络，手厥阴心包经多血少气，是十二经脉之中穴位最少的经脉，共 9 个穴位。手厥阴心包经，是人体一条重要的经络，心包所出现的病症与心是一致的，心主血脉，与面、目相通，如果心包火热炽盛，就会出现面赤、目黄现象。

本经循行路线

手厥阴心包经起于胸中，浅出属于心包，过膈肌，经胸部、上腹、下腹络于三焦。由胸部分出支脉 1 沿上臂前侧的手太阴肺经、手少阴心经间下行入肘横纹，向下走小臂两筋（桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱）间入掌中，沿手中指桡侧出指末端。由掌中分出支脉 2 沿手无名指出指末端接手少阳三焦经。

按压心包经的关键：《黄帝内经》有言：心者，五脏六腑之大主，精神之所舍，其脏坚固，邪弗能容；……诸邪之在于心者，皆在心之包络，包络者，心之主脉也……。所以，欲治心病，要由心包入手，方为正途。

