

家庭实用养生保健系列

实用、易学的

家庭养生保健必备读本

· 八段锦每一招、每一式的详细
分步图解

· 习练口诀和提示、易犯错误
提醒和纠正、健身功效介绍

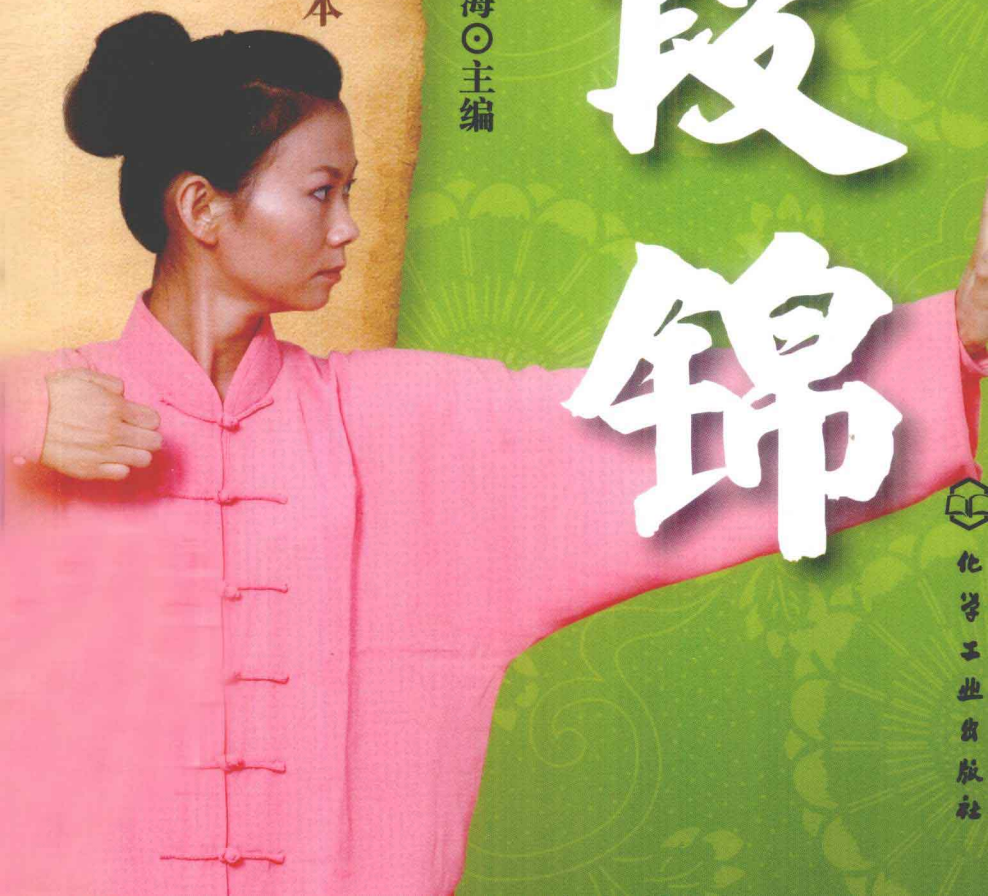
· 每天几分钟，循序渐进，强身
健体、延年益寿

周庆海◎主编

八段锦



化学工业出版社





周庆海◎主编



化学工业出版社

·北京·

本书通过图文结合的形式对八段锦的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练。每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。本书适合广大健身爱好者参考阅读。

图书在版编目（CIP）数据

八段锦 / 周庆海主编. — 北京：化学工业出版社，2011.12
(家庭实用养生保健系列)
ISBN 978-7-122-12720-4

I. 八… II. 周 III. 八段锦-基本知识 IV.G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第221822号

责任编辑：邱飞婵
责任校对：边 涛

装帧设计：水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张3 字数63千字 2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：15.00元

版权所有 违者必究



前言

八段锦是一种十分优秀的养生健身功法，其动作古朴高雅，由八节动作组成，因此而得名。八段锦有坐式和站式两种。坐式多为南派，动作柔和，又称文派。站式多为北派，动作刚性，又称武派。坐式适合年老体弱者习练；站式运动量大，适于青壮年、身体强壮的人习练。

传统医学认为，八段锦可滋阴助阳、培元补气、疏通经络，具有行气活血、协调五脏六腑之功能。现代研究也证实，八段锦对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有很好的调节和保健作用。此外，八段锦动作简单，易学易记，适合男女老少不同人群习练。现在的广播体操就是来源和参考于八段锦。

本书以图文结合的形式对八段锦的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练。每天几分钟，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

2011年9月



目录

第一章 | 千年魅力八段锦 1

八段锦的起源..... 2

不同类型的八段锦..... 3

八段锦的习练特点..... 4

神奇的养生效果..... 6

八段锦的习练指南..... 8

八段锦的基本动作..... 10

第二章 | 站式八段锦 13

预备势	14
第一式 双手托天理三焦	17
第二式 左右开弓似射雕	20
第三式 调理脾胃须单举	30
第四式 五劳七伤往后瞧	35
第五式 摇头摆尾去心火	40
第六式 两手攀足固肾腰	54
第七式 攒拳怒目增力气	64
第八式 背后七颠把病消	70
收势	73



第三章 | 坐式八段锦 75

坐式八段锦的基本要领..... 76

坐式八段锦口诀总记..... 76

分步图解坐式八段锦..... 77

干沐浴..... 77

转眼睛..... 86

击齿..... 86

漱口..... 87

敲玉枕..... 88

揉腹..... 89

搓腰眼..... 90

搓脚心..... 90



第一章

千年魅力八段锦



八段锦的起源

八段锦并不是一种拳术，而是一种十分优秀的养生健身功法，其动作古朴优雅，由八节动作组成，因而得此名。八段锦大约形成于12世纪，分为站式八段锦和坐式八段锦。站式八段锦又称武八段，多为马步式或直立式，俗称北派，多适合青壮年与体力充沛者习练；坐式八段锦又称文八段，多用坐式，注重凝神行气，俗称南派，适合年老体弱者习练。

八段锦历史悠久，流传广泛，由于其简单易学，深受人民群众的喜爱。对于八段锦的起源，在魏晋许逊的《灵剑子引导子午记》中有关于其锻炼方法的记载。但最早出现“八段锦”名目的是宋代洪迈所著的《夷坚志》一书。因此大部分人认为八段锦是在宋朝时编创的。

实际上，据史料记载，健身气功八段锦的起源可以追溯到远古时代。相传在4000多年以前，中原大地洪水泛滥，百姓因长期遭受雨水潮湿之害，导致筋骨萎缩而不健壮，气血瘀滞而不通。这时，一位智者发明了一种“舞”来治疗这些疾病。慢慢地，这种神奇的舞蹈便演变成了我们所称的导引术，就是现代所称的八段锦。

有史料写道，八段锦是由岳飞将军见当时宋朝兵将远离家乡八千里，士气低落，为了加强体能、提高士气，于是命一位姓牛的将军拟定一套功夫，集体操练。此套功夫由八个动作组成，故曰八段锦。

其实，直到今天，八段锦究竟为何人、何时所创，尚无定论。但可以得知的是：八段锦是历代养生家和习练者共同



研究、编创而成的，是所有人的智慧和劳动结晶。

八段锦简单易学，安全可靠，适合于男女老少各种人群，长期习练，可健身祛病、增智开慧。新中国成立后，党和政府对民族体育事业高度重视，于20世纪50年代后期，先后出版了唐豪、马凤阁等人编著的《八段锦》。随之，习练八段锦的群众大大增加，到20世纪80年代初，“八段锦”作为民族传统体育项目进入了大专院校，极大地推动和发展了八段锦的理论与内涵。到现在，八段锦经过更为细致的研究和修改，已成为普通老百姓的养生健身法，并日趋大众化。

不同类型的八段锦

1 依习练形式分

八段锦根据习练方式的不同，分为站式八段锦和坐式八段锦。顾名思义，两者的主要区别在于——站立习练和静坐习练。八段锦在其发展演变过程中，无论哪一时期，无论哪一流派，始终没有脱离以形体锻炼为主的习练特点。它通过对肢体的运动，从而达到疏经通络、调理气血、强壮筋骨等作用。由于站式八段锦比坐式八段锦流传及应用更为广泛，影响较大，所以本书以站式八段锦为主。

2 依地域划分

八段锦根据不同地域可分为南北两派。南派多以站式动作为主，且习练时动作柔和缓慢，刚柔相济；北派多以蹲马步为主，动作以刚武有力为主。而实际上，不论是文八段还是武八段，显著的区别在于精气神的贯注点不同。

3 依功能划分

八段锦根据不同功能可分为健身八段锦、祛病八段锦和养生八段锦三类。其中，健身八段锦的习练重点在于壮力；祛病八段锦也称坐式八段锦，其对应着机体的五脏六腑，不同的习练动作可治疗不同的病症，因此具有很好的祛邪祛疾功效；养生八段锦的习练宗旨与以上两者都不同，其目的在于增进健康，延年益寿，由于其动作简单，方法易记，流传较广，所以本书以养生八段锦为主。

八段锦的习练特点

1 柔和缓慢，行云流水

柔和，即动作不僵硬、动作轻松自如，舒展大方。缓慢，即身体重心平稳，虚实分明。行云流水，即习练时忌直上直下，直来直去，应注意动作的虚实变化和姿势转换间的上下相随、节节贯穿。初学者应先求动作方整，再求动作圆活、柔和缓慢，最后再体会动静相兼。

2 松紧相兼，动静相宜

松，即习练时肌肉、关节、神经系统等处于放松状态；紧，即习练时可适当用力，急缓相配，尤其是在动作的衔接转换处；动，即通过意念的引导，身体动作需轻灵自然，节节贯穿；静，即习练动作从外在看略有停顿，但实际上肌肉还保持内力，内劲依旧在牵引拉伸。

3 形神合一，意气相和

习练八段锦时，意念活动不是守一，而是在不同的习练阶段，意想不同的习练过程。练功初期，意念活动重点在于习练提示和动作规范上，要求动作正确，路线明确；练功提高阶段，意念活动主要在动作的风格特点和呼吸配合上，要加强习练质量的提高；在功法熟练阶段，意念也会随呼吸、动作的协调而越来越自然，从而逐渐达到形神和一，意气相和。



神奇的养生效果

八段锦不仅动作优美，还可以保健养生，因此也是一套较好的医疗康复体操。

1 调理身心，防治心脑血管疾病

八段锦的动作柔和而舒缓，利于身体充分放松，精神调节。坚持习练，利于舒展筋脉、活血通络、养气壮力。现代研究已证实，通过习练八段锦，人体血管弹性可明显改善，心肌收缩更加有力。此外，八段锦的基础姿势之一即为站桩。研究表明，适量的站桩可提高腿部力量和平衡能力，加速下肢血液回流到躯干和头颈，从而使心、脑、肾等重要器官的血液循环增强，达到预防心脑血管疾病的效果。

2 疏通气血，防治关节筋骨疾病

习练八段锦要求松中有紧，紧中有松。松与紧的协调配合、频繁转换，有助于机体的阴阳协调，还可润滑关节、流通气血、强壮筋骨。另外，八段锦是一种小负荷运动，坚持习练，可防治神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官等疾病。

3 锻炼全身，保护肝脏

习练八段锦时，基本都是由脊柱来指挥的，即以脊柱为中心，带动全身运动。由于支配肢体脏腑的神经根都在脊柱两侧分布，因此脊柱有人体“第二生命线”的美称。八段锦通过对脊柱的拉伸旋转，刺激、疏通任督二脉，从而具有整体调节、锻炼全身的效果。

总之，八段锦除有较好的强身益寿作用外，对于头痛、眩晕、肩周炎、腰腿痛、消化不良、神经衰弱诸症也有很好的防治作用。现代人工作紧张、缺乏锻炼，经常感到四肢无力、腰酸背痛、精神不佳，如果坚持练习八段锦，必定让你工作效率大大提高，精神为之大振。



八段锦的习练指南

1 习练时间

- ① 随时都可习练。但最好选择不宜被打断或中断的时间段。
- ② 习练一套八段锦一般只需13分钟左右，因而较易做完一整套的动作。

2 习练场所

- ① 由于八段锦属徒手定步功法，因而没有场地限制，可随地习练。
- ② 如条件允许，最好选择空气新鲜、安静的地方习练。

3 习练频率

- ① 一般情况下，习练八段锦一周应不少于5次，每次习练时间为15~30分钟。间隔休息2分钟为宜。
- ② 习练时需根据个人情况而定，尤其是初练者。对于难度较大的动作，可拆开或降低难度习练。

4 习练要领

- ① 初练八段锦，要做到上体中正、下肢稳定；步型、步法、手型、手法清晰、准确、到位。
- ② 当习练进入熟悉阶段后，注意重心的转换、身体平衡的调节、腰肩的扭动及四肢的衔接等。总之，此阶段要求动作柔和缓慢、圆活连贯、上下相随、节节贯穿。

③ 在进入巩固阶段后，要求做到内外放松、思想宁静、专一练功的“三调合一”境界。

④ 习练八段锦时一般采用逆腹式呼吸法，即吸气时提肛、收腹、膈肌上升；呼气时松肛、松腹、膈肌下降。

5 习练宜忌

① 练功衣要宽松，忌紧身服、高跟鞋。习练阶段注意补充营养。

② 练功中和练功后，避免风吹日晒，尤忌习练后冷水洗浴。

③ 初练者在时间上要注意“延长法”，即开始练习5分钟便可，随着动作的熟练逐渐延长，一般在1周内延长到30分钟左右。

④ 如有患病，或发热、出血、外伤等情况时，暂停练功。女性在月经期不宜练功。

⑤ 如练功中出现头晕、恶心等现象，马上暂停练功。尤其是年老或体弱多病者更要注意时间的调节。

⑥ 收功时要慢慢进行，先散步1~3分钟，再轻轻活动筋骨，按摩头面，且收功后不宜立即做重体力活。



八段锦的基本动作

1 基本手型

(1) 拳

用拇指抵掐环指（无名指）根部指节内侧，其余四指弯曲收于掌心，即握固。



(2) 掌

掌一：五指稍分开，微屈，掌心微含。



掌二：拇指与食指（食指）分开成八字状，食指竖起，其余三指第一、第二指节屈收，掌心微含。



(3) 爪

伸直手腕，五指并拢，将拇指第一指节及其余四指第一、第二指节屈收扣紧。

