

李良根 著

健脊八段锦



人民体育出版社

健脊八段锦

李良根 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健脊八段锦 / 李良根著. - 北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3748-7

I. 健… II. 李… III. 脊椎病-体育疗法
IV. R681.505

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第180432号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 2.75印张 48千字
2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷
印数:1-6,000册

*

ISBN 978-7-5009-3748-7
定价:8.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

李良根，少林武术名家，俞派少林金刚门掌门人，中国武术八段段位。江西省武协少林拳专业委员会主任，国家武术一级裁判，一级拳师。自幼随父练习江西字门拳械，15岁习俞派少林拳，得到恩师、中国近代著名武术家、俞派少林武术宗师梁汉勋先生悉心传授，较系统地掌握了本流派拳械及功法等内容，成为俞派少林武术主要传人之一，在数十年的锻炼和教学过程中，逐渐形成了自己的风格和特点，并发展创立了少林金刚门。现在，少林金刚门武术已广泛流传于我国江西省及比利时、南斯拉夫、克罗地亚、美国、加拿大、日本、中国台湾等国家和地区。1991年参加江西省第8届运动会，获武术系统组男子传统拳术冠军、男子传统器械第三名、男子自选拳术第三名。应聘担任江西省武术馆首届少林武术教练，南昌市武术教练，当选江西省中医学院武术协会会长，江西省武术协会高校委员会秘书长，江

西省体育科学学会武术专业委员会副秘书长，江西省武术协会第4届委员会委员。多次在全国中医学院及省、市武术比赛中担任过副总裁判长、裁判长、裁判员等职务，并多次被评为道德风尚优秀运动员、教练员、裁判员。先后在《中华武术》《武林》《武魂》等杂志发表过论文二十余篇，并有棍术专著《剑经注解》及内功专著《少林强身内功》出版。医学方面擅长中医骨伤、推拿，曾任江西中医学院科技学院医学部主任，江西省科协运动医学专业委员会副主任。参与了《中国老年骨科全书·老年骨科手法学》和《中国手法诊治大全》等著作的编写。在中医手法治疗方面尤有独到之处，在治疗脊柱疾病中，运用其深厚的武功功底，结合其多年丰富的临床行医经验辨证施治，并辅导患者练习健脊八段锦，取得了非常满意的临床效果。不少很严重的颈椎病、胸椎病、腰椎间盘突出患者得到了彻底的根治和康复。

前 言

随着我国经济和科技的发展，伏案坐姿的人群越来越多，人体功能的提早退变和长期慢性的体位损伤，使颈椎病、胸椎病、腰椎间盘突出之类的脊柱疾病的发病率迅速攀升。发病人群年龄也从中老年逐渐扩大到青年，甚至少年。脊柱疾病已经成为严重影响人们身体健康的常见病、多发病。据有关资料介绍，中老年人群中患有不同程度腰椎间盘突出病变的人约占 35%左右。虽然临床采用了各种各样的方法进行治疗，但毕竟是病已成而后治，乱已成而后理，终有渴而掘井、斗而铸兵之嫌。病者不仅要遭受疾病的折磨，还要承受药物治疗副作用的损害和手术带来的风险，并且，治疗的有效率和根治率也并不理想。所以，有人说：病人的腰痛，医生的头痛；病人的颈痛，医生的脑痛。加之医疗费用的昂贵和医疗保障的匮乏无力，严重地影响了人们的生活质量和社会的安定和谐。

如何寻找到一种既能有效预防脊柱疾病，又能及时治疗脊柱早期病变所产生的症状的、具有针对性的、无创伤的、无医源性伤害的保健康复方法，成了众多脊柱疾病患者的期盼和渴望。为此，笔者在长期的临床治疗工作和数十年的伤科、推拿功法教学工作中，通过反复的研究实践，创编了一套具有明显保护脊柱健康、防治脊柱疾病早期症状、促进脊柱疾病功能康复、针对性很强的体育疗法——健脊八段锦。这套体育疗法具有效果明显，立竿见影；简单易行，老少皆宜；防治结合，动静兼修；不讲条件，随处可练等特点。实践证明，颈椎病和腰椎间盘突出等脊柱疾病是可防可治的。健脊八段锦功法具有无病预防、有病治疗、病后康复的确切效果，很多脊柱疾病患者通过这套功法的锻炼，取得了满意的效果，得到了早日康复，摆脱了颈椎病和腰椎间盘突出之类的疾病的折磨。为了使更多的颈椎病和腰椎间盘突出疾病患者得到预防和治疗，让脊柱疾病患者能够早日康复，现将这套健脊八段锦整理出来，供大家在锻炼时参考。

目 录

一、概述	(1)	(三) 伸筋拔骨	(16)
(一) 脊柱生理简介	(1)	(四) 起陷平突	(16)
(二) 脊柱疾病病理简介	(9)	(五) 纠偏正屈	(17)
(三) 传统体育疗法简介	(11)	三、健脊八段锦的锻炼要领	(18)
(四) 健脊八段锦简介	(12)	(一) 松静自然	(18)
二、健脊八段锦锻炼机理	(14)	(二) 形意相随	(20)
(一) 扶正驱邪	(14)	(三) 动静结合	(21)
(二) 疏经通络	(15)	(四) 治练相兼	(22)
		(五) 循序渐进	(22)

四、健脊八段锦歌诀	(24)
-----------------	------

五、健脊八段锦动作图说	(25)
-------------------	------

预备势	(25)
-----------	------

(一) 托天按地	(27)
----------------	------

(二) 仰观彩虹	(32)
----------------	------

(三) 犀牛望月	(37)
----------------	------

(四) 马上拉弓	(41)
----------------	------

(五) 青龙伸爪	(47)
----------------	------

(六) 大鹏展翅	(54)
----------------	------

(七) 双手抱膝	(60)
----------------	------

(八) 挺胸展臂	(68)
----------------	------

六、健脊八段锦功法应用	(77)
-------------------	------

一、概述

(一) 脊柱生理简介

1. 脊柱结构解剖学

脊柱是人体一骨性链接中轴支柱，由脊柱、椎间盘及椎旁韧带所组成。全脊柱有四个生理弯曲，即颈曲、胸曲、腰曲、骶曲。成人脊柱由 26 块椎骨、23 个椎间盘（图 1）及前纵韧带、后纵韧带、黄韧带、棘间韧带、棘上韧带和横突间韧带构成

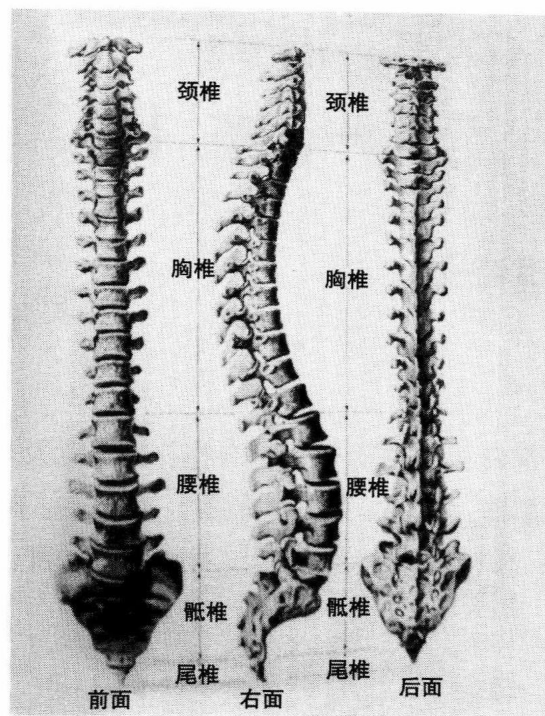


图 1

(图2)。椎骨因所处的
部位不同而分为颈椎、

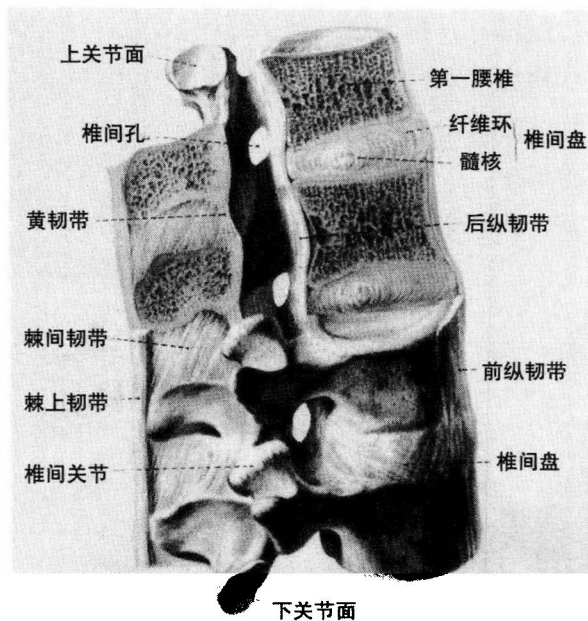


图 2

胸椎、腰椎、骶椎等；椎骨由椎体、椎弓、横突、棘突、上关节突、下关节突等组成（图3—图6）。椎间盘介于相邻两椎体之间，是一种可变形的连

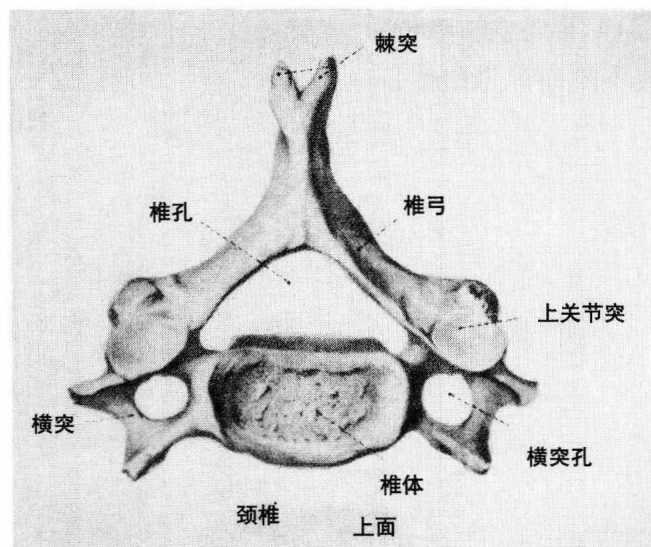


图 3

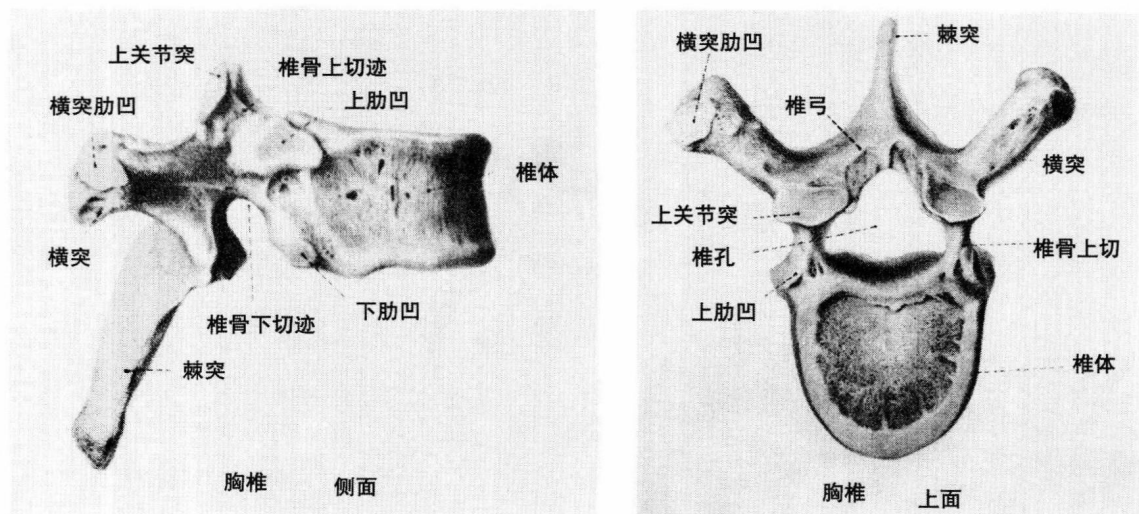


图 4

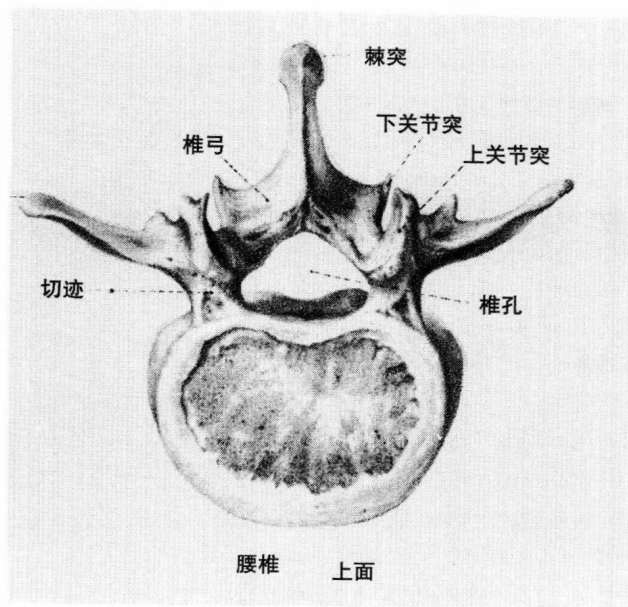


图 5

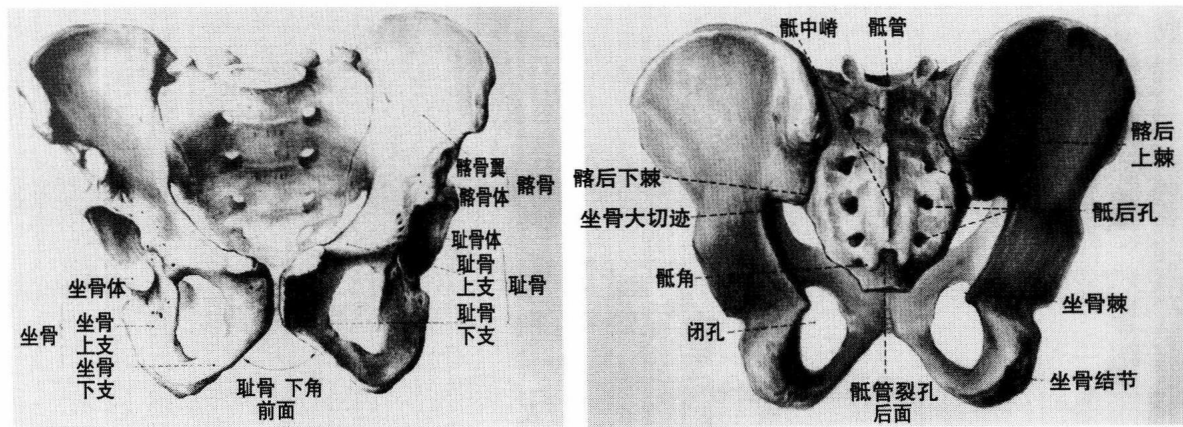


图 6

接结构，由纤维环和髓核构成（图7）。

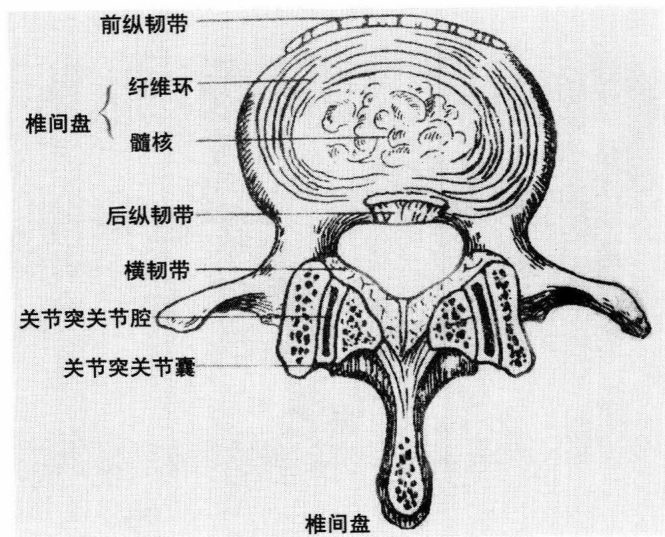


图7