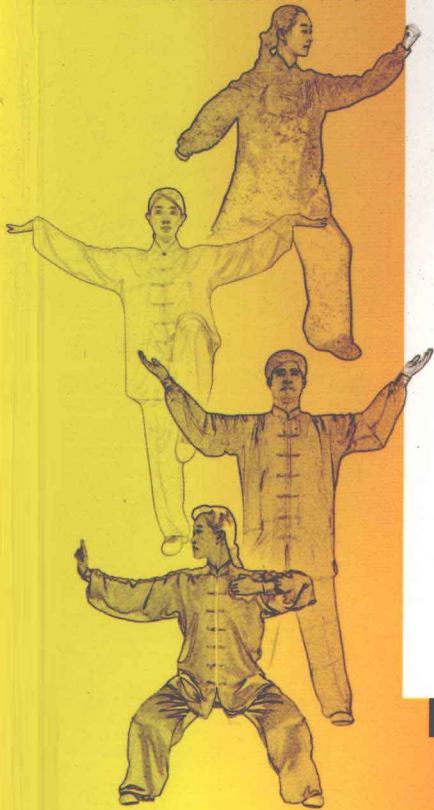


体现在人们的生活水平、生活质量的提高上。因此,大力构建全民健身体系,积极开展全民健身运动,不断提高全民健康水平,是全面实现小康社会的重要课题。

健身气功是以自身形体活动、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。气功源远流长,汉代《尚书》里就有习练“宣导郁淤”“通利关节”的“大舞”或“消肿舞”治病的记载。在湖南长沙马王堆出土的西汉文物中也有多处关于气功的描述。新中国成立后,在党和政府的关心、支持下,气功得到了继承和发展。近年来,在

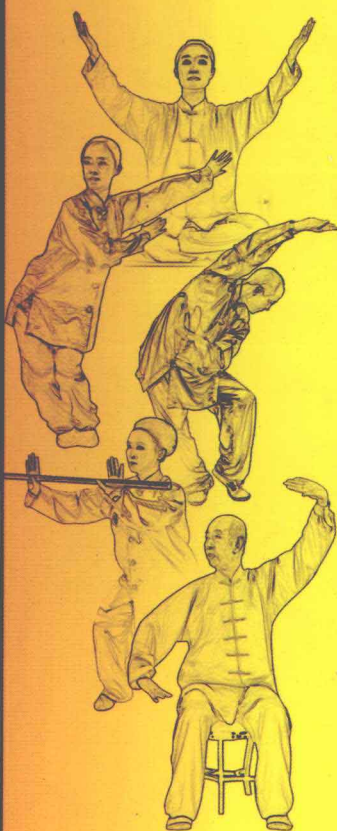


健身气功

JIANSHEN QIGONG ZHISHI HUICUI

知识荟萃

国家体育总局健身气功管理中心 编



气功发展过程中出现了一些人借机宣扬愚昧迷信和唯心主义,甚至危害社会政治稳定的情况,对此必须引起高度重视,旗帜鲜明地加以反对。同时我们也应看到,气功具有简单易学、动作舒缓、对场地器材要求不高、健身效果良好等特点,仍然深受广大群众特别是中老年群众喜爱,在推动全民健身运动、满足多样化体育健身需求方面发挥着积极的作用。

新世纪初,如何使健身气功这一中华民族优秀传统文化传统不断发扬光大、更好地为广大群众强身健体服务,是摆在体育工作者面前一项

人民体育出版社



健身气功知识荟萃

国家体育总局健身气功管理中心 编

藏书章

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身气功知识荟萃 / 国家体育总局健身气功管理中心. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4046-3

I. ①健… II. ①国… III. ①气功-健身运动-基本 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 042496 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

*

880 × 1230 32 开本 19.5 印张 500 千字
2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-4046-3

定价:40.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《健身气功知识荟萃》编委会

主 编 冀运希

副主编 黄凌海 王 岚 吕实明 傅晓棣

编 委 黄 伟 董英双 王 飞 崔永胜

丁丽玲 王占和 邢 姝

《健身气功知识荟萃》出版说明

展现在您面前的是一部《健身气功知识荟萃》，她是健身气功爱好者辛勤耕耘的丰硕成果，是健身气功探索之路的真实记录，是研究和习练健身气功的参考文献。本书精选了34期《健身气功》杂志中的100余篇文章，在尊重原作品的基础上，对文章做了必要取舍，内容包括健身气功文化源流、技术要领、功理功用、教学科研以及健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦四种功法的相关资料。不管您是从事健身气功教学、科研还是健身气功的管理者、习练者，相信一定会开卷有益，相得益彰。

编者

2011年3月

目 录

文化源流

中国传统养生之道——健身气功	伟 轩 (2)
气功的起源与发展	吕光荣 周荔裳 (8)
健身气功概念浅议	刘天君 (21)
《黄帝内经》与健身气功“三调”	宋天彬 (26)
先秦气功的珍贵记录——“行气玉佩铭”	周世荣 (30)
马王堆帛画《导引图》与健身运动	周世荣 (33)
阴阳学说与健身气功	袁顺兴 (37)
健身气功与五行学说	崔永胜 (42)
健身气功与精气神学说	希 胜 (47)
整体观——健身气功的理论基础	吕光荣 (51)
论健身气功的根基——守静笃	李金龙 贾美英 (58)
漫议健身气功的传统文化特色	牛爱军 (64)
传统导引术的衍变与健身气功	盛康毅 华建梅 (67)

技术要领

习练健身气功的六大要领	沈鹤年 (76)
谈谈健身气功锻炼的基本要素	张明亮 (80)
调身锻炼的基本方法与要求	杨柏龙 (86)
论健身气功的基本要领——放松	魏用中 (90)
呼吸锻炼的特点与原则	刘天君 (95)

功前调息一分钟 三调合一变轻松	张明亮 (100)
谈谈健身气功的“用意”	张彩琴 (106)
加强三调锻炼 提高练功效果	王言群 (110)
习练健身气功要注意精、气、神锻炼	黄根柱 (113)
眼与练功说	张明亮 (116)
谈谈健身气功中眼神的运用	徐春毅 (121)
习练健身气功怎样做到“虚心实腹”	林书立 (124)
浅议健身气功练习前的准备活动	胡晓飞 庄永昌 (129)
谈谈四种健身气功的技术特点	项汉平 (133)
学练结合 练养相兼	伍 颂 (138)
动功的类型与习练特点	陈永灿 (143)
音乐健身 相得益彰	代金刚 (148)
健身气功中的反序运动	胡晓飞 (151)
健身气功基础知识问答	山 居 (157)

功理功用

健身气功“三要素”的医学原理	宋天彬 (164)
健身气功“调身”与“养生”	丁丽玲 (173)
健身气功“调息”与“养生”	丁丽玲 (177)
健身气功“调心”与“养生”	丁丽玲 (181)
健身气功——中老年人科学锻炼的金钥匙	虞定海 (186)
健身气功锻炼与亚健康人群	袁顺兴 (190)
弘扬“治未病”理念 倡导健身气功锻炼	王崇行 (193)
经络作用与经络养生	宋天彬 (197)
健身气功与涵养道德	希 胜 (201)
习练健身气功 调和脏腑阴阳	伍 颂 (206)
健身气功对人体脾胃的保健作用	吴贵南 (210)

健身气功锻炼能有效调养肝气	李文鸿 (216)
健身气功对气血津液具有调节作用	宋淑芳 武兆升 (218)
健身气功的脊柱运动与脊柱相关疾病	欧良树 (222)
健身气功与颈肩腰腿痛的预防与康复	项汉平 (227)
健身气功与“治未病”	童世敏 (231)
办公室人群的健身气功运动处方	石爱桥 张欣欣 (234)

教学科研

健身气功教学的特点、内容与要求	石爱桥 (248)
健身气功教学原则概论	柳若松 (253)
设境 入境 达意 ——情境教学法在健身气功教学中的运用	刘先萍 王 震 (256)
运用对比法 教学效果好	崔 建 (260)
运用本体感觉提高健身气功的教学和习练质量	崔 建 (265)
健身气功教学阶段的划分	李旺华 (271)
跟着光盘习练健身气功要“会看”	杜国友 (273)
习练健身气功怎样观看教师示范	张绍义 (275)
健身气功功法图解	文 章 (278)
健身气功教学讲解中应注意的几个问题	胡雁萍 (284)
开拓教学思路 提高教学质量	杨柳欣 (288)
怎样评估健身气功的健身效果	王崇行 (292)

健身气功·易筋经

明清易筋经珍稀版本再见 ——西谛本《易筋经义》评析	周伟良 (298)
------------------------------------	-----------

- “易筋经”名意考究 晁胜杰 (303)
- 健身气功·易筋经习练要领
..... 健身气功·易筋经课题组 (306)
- 健身气功·易筋经习练技巧三则 项汉平 (309)
- 健身气功·易筋经的律动性练习 雷 斌 石爱桥 (314)
- 健身气功·易筋经的基本姿势练习 雷 斌 (319)
- 健身气功·易筋经的阴阳运动原理
..... 崔 健 黄帝全 (324)
- 健身气功·易筋经预备式的教学方法与健身机理
..... 黄世钧 董 贇 (330)
- 健身气功·易筋经“韦驮献杵”的健身原理
..... 司红玉 (335)
- 析“倒拽九牛尾势” 司红玉 (339)
- “卧虎扑食势”的动作教学探讨
..... 崔 建 黄才美 (342)
- 健身气功·易筋经“三段式”教学方法
..... 项汉平 唐宏贵 (346)
- 健身气功·易筋经功法问答 石爱桥 (354)
- 健身气功·易筋经答疑 石爱桥 项汉平 (358)

健身气功·五禽戏

《五禽书》与《五禽图》

- 明清时期五禽戏发展的形象史料 崔永胜 (366)
- 华佗五禽戏是怎样创编出来的 崔永胜 (370)
- 健身气功·五禽戏的习练要领
..... 健身气功·五禽戏课题组 (378)

起势调息与引气归元

——谈健身气功·五禽戏习练的起势和收势

.....	虞定海	(381)
健身气功·五禽戏的基本功练习	牛爱军	(384)
健身气功·五禽戏中形与意的关系	于洪波 张佳伟	(396)
健身气功·五禽戏“虎戏”内涵浅析	张明亮 代金刚	(399)
健身气功·五禽戏“鹿戏”内涵浅析	张明亮 代金刚	(405)
健身气功·五禽戏“熊戏”内涵浅析	张明亮 代金刚	(409)
健身气功·五禽戏“猿戏”内涵浅析	张明亮 代金刚	(413)
健身气功·五禽戏“鸟戏”内涵浅析	张明亮 代金刚	(417)
健身气功·五禽戏“熊戏”分解教学法	夏学伟 张彩琴	(421)
“熊运”与摩腹	杜 晖	(424)
健身气功·五禽戏中的“握固”	司红玉	(426)
疏通经络 调畅气血		
——教练健身气功·五禽戏“鸟戏”的体会	武 芳	(429)
健身气功·五禽戏教学法	虞定海 牛爱军	(433)
注重脊柱运动 提高健身效果		
——健身气功·五禽戏动作解析	王言群	(455)
健身气功·五禽戏答疑	虞定海	(460)

健身气功·六字诀

《养性延命录》与健身气功·六字诀	宋天彬 (470)
健身气功·六字诀的形、声、气、神、韵	张明亮 (475)
健身气功·六字诀六字语音的历史演变	杨荣祥 (479)
谈健身气功·六字诀的发音	刘天君 (483)
健身气功·六字诀的吐气发声	茹 凯 吴贵南 (488)
健身气功·六字诀的动作要点与易犯错误	张明亮 (493)
健身气功·六字诀的逆腹式呼吸法	吴贵南 茹 凯 (500)
健身气功·六字诀教学的几个要点	张明亮 (503)
正确掌握健身气功·六字诀的发音口型	涂人顺 (507)
健身气功·六字诀功理解析	黄 健 (513)
健身气功·六字诀的养生智慧	欧良树 (519)
健身气功·六字诀如何调整脏腑功能	江 奔 (528)
健身气功·六字诀中肚脐作用浅析	张明亮 (533)
健身气功·六字诀静养的意、气	张彩琴 (537)
健身气功·六字诀答疑	张明亮 (542)

健身气功·八段锦

健身气功·八段锦“三调”要义	杨柏龙 (546)
如何学练健身气功·八段锦	杨柏龙 (551)
健身气功·八段锦练法“四意”	张绍义 (555)
健身气功·八段锦的习练要点及要求	徐士祖 (558)
“两手托天”怎样“理三焦”	沈晓东 (564)
“调理脾胃须单举”对脾胃的作用	宋淑芳 武兆升 (567)
“五劳七伤往后瞧”的健身原理	宋 文 (570)

“摇头摆尾去心火”动作的六个基本点和习练重点	
..... 丁丽玲	(574)
“攒拳怒目”梳理肝经	
——健身气功·八段锦“攒拳怒目增气力”习练心得	
..... 宋淑芳 武兆升	(577)
健身气功·八段锦的中医解读	 黄 健 (580)
导气令和 引气令柔	
——谈健身气功·八段锦的“内劲”	
..... 沈晓东 赵晓霆	(587)
健身气功·八段锦的养生康复机理与效果	
..... 沈晓东 华卫国	(591)
抱气桩在健身气功·八段锦习练中的作用	 徐海朋 (596)
健身气功·八段锦功法问答	 杨柏龙 (599)
健身气功·八段锦答疑	 山 居 (603)

The image is a vertical composition in a traditional Chinese ink wash style. At the top, a dark, gnarled branch of a plum tree extends from the right side towards the left, adorned with several small, five-petaled white blossoms. The background is a light, textured grey. In the lower third of the image, the dark, layered ridges of a traditional Chinese tiled roof are visible, stretching across the width of the frame. The overall mood is serene and contemplative.

文化源流

中国传统养生之道——健身气功

伟 轩

源远流长的中华气功

健康和养生是现代人们普遍关心的问题。在众多的保健方法中，中国气功得到越来越多人的喜爱和认同。气功作为一种独具特色的养生方法，起源于中华远古时期，并在历代得到发展。

古籍记载，早在远古尧帝时代，洪水连年泛滥，潮湿阴冷的气候使人患关节凝滞、肢体肿胀等疾病，于是“故作舞以宣导之”。在中国青海发掘的新石器时代彩纹陶盆文物，为古代气功某些动作的起源提供了佐证。

1975年，中国青海出土的彩陶罐上，浮塑着一个上半身为男、下半身为女的阴阳合一、并张口呼吸吐纳的站桩练功人像，据考证已有5000多年的历史。

中国天津收藏的“行气玉佩铭”，是公元前5世纪至公元前4世纪的一件珍贵文物，在这件12面玉制饰物上，刻有45个习练气功的铭文。

1973年，中国长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》，绘制了44个不同的练功姿态，并注有术式名称，真实地反映了2000多年前中国古人自我保健的养生情景。

气功是中国优秀传统文化的重要组成部分，其中包含着中医学的治病和养生理论，蕴含着儒家、道家、佛家等修身养性、追求超

越的文化理念，又与中国古代哲学思想融合在一起，强调人与自然、人与社会合一，进而达到身心和谐的完美境界。

老子是中国春秋时期（公元前 580 年—公元前 500 年）伟大的思想家、哲学家，道家学派创始人，所著《道德经》把气功养生上升到理论高度。

孔子（公元前 551 年—公元前 479 年）是中国古代著名的思想家、教育家，儒家学派创始人，他的诸多论说奠定了儒家气功养生理论。

达摩生于印度，公元 526 年来中国传授禅宗，被后人称为中国佛教禅宗初祖，他对气功养生功理功法都有杰出贡献。

气功是一项通过调身、调息、调心的锻炼，改善自身的健康状况，开发人体潜能，使心身臻于高度和谐的技能。区别于其他肢体运动锻炼不仅在于赋予了调心、调息的内容，而且强调三调合一的心身境界。调身指调节身体的姿势、动作；调息指调节呼吸的形式、气息；调心指调节心理活动。

气功肢体运动松静自然，呼吸吐纳深细匀长，运用意念心态怡然，而且动作简单、老少皆宜、经济实用，具有促进身体阴阳平衡、经络疏通、强筋健骨等全面改善身体素质的功能。

推广发展中的健身气功

传统气功在中华民族养生文化史上占据着十分重要的地位。但随着人类的进步、科学的发展，传统气功同样需要继承创新，以更好地造福人类健康。目前将气功主要划分为健身气功和医疗气功。健身气功定义为以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的传统体育项目。为此，中国健身气功协会的专家学者挖掘整理优秀传统功法，推出了健身气功之易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦，并从现代医学、心理学、生理学、免疫学等方面进行

了科学验证。中国健身气功协会还将陆续编创推出新的功法。

易筋经相传为中国佛教禅宗初祖达摩所创，是一种以变易筋骨为目的的健身方法，少林寺僧侣曾对其进行改编并用以健身。健身气功·易筋经继承传统易筋经十二式精要，突出了肌肉、骨骼和关节的屈伸、扭转和牵拉，尤其注重脊柱的旋转屈伸，有利于增强脊髓的控制和调节功能。

健身气功·易筋经以其架式、意守部位、调息次数等变化，适应于不同人群的健身锻炼。科研测试表明，长期习练健身气功·易筋经对改善心血管系统、呼吸系统、消化系统的机能，提高平衡能力、柔韧性和肌肉力量有良好效果，可以降低焦虑和抑郁程度，对中老年人某些常见疾病有积极康复作用。

五禽戏为中国东汉名医华佗（公元145—208年）根据虎、鹿、熊、猿、鸟活动特点编创的一套仿生类健身方法。华佗发明了麻沸散，并首创麻醉剖腹术，比西方使用麻醉法早1600多年。健身气功·五禽戏继承传统五禽戏的精华，力求仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷，在形神兼备、意气相随、内外合一中达到三调合一的健身效果。

健身气功·五禽戏以其美观大方、动作舒展、运动量适中等特点，适应于不同人群的健身锻炼。科研测试表明，长期习练健身气功·五禽戏对生理机能、身体素质以及心理状态等方面都有积极影响，习练者的心血管机能、呼吸机能有所改善，关节灵活性和体力、握力有所增强，心理健康水平有所提高。

六字诀最早见于中国南北朝时期（公元420—581年）就有记载，是一种以呼吸吐纳为主要手段的健身方法。健身气功·六字诀保持传统六字诀功法的特色，在注重吐气发声的同时，配合科学合理的动作导引，起到内调脏腑、外练筋骨的养生康复作用。

健身气功·六字诀既是一个统一的整体，各字诀又具有独立性，亦可单独习练，适应于不同人群的健身锻炼。科研测试表明，长期

习练健身气功·六字诀，对生理和心理状态有改善趋势，人际关系和家庭关系日益和谐，特别对中老年人的某些慢性病较为有效。

八段锦产生于中国宋代（公元 960—1279 年）以前，在明清（公元 1368—1911 年）时期逐渐发展完善，是一种以肢体运动为主的健身方法。健身气功·八段锦吸纳传统八段锦功法的精髓，按照现代运动学和生理学规律，对动作次序和运动强度进行了调整，通过动作、意念和呼吸的协调配合，达到强身健体的功效。

健身气功·八段锦动静相兼，松静自然，柔和缓慢，圆活连贯，适应于不同人群的健身锻炼。科研测试表明，长期习练健身气功·八段锦有助于改善呼吸系统、神经系统及循环系统的功能，增强细胞免疫功能和机体抗衰老能力，改善心理健康，并能提高上下肢力量、关节灵活性和平衡能力。

科学认识气功的作用

气功某种意义上是一门关于和谐的学问，在理论上以人体生命整体观为指导，在实践上以三调合一为基准，既体现了中华文化智慧，也吻合现代养生学理念，是当今人们健身养生的时尚运动。

从运动养生角度看，运动养生讲究精神要悠闲，形体要运动。气功运动风格柔和缓慢，既可避免高强度运动后给人体造成损伤，也可在节能的情况下提高人体生理机能，而且注重形神共养、内外兼修，这与现代运动养生理念不谋而合。科学测试表明，坚持习练四种健身气功能够增强体质，增进心理健康，延缓智力功能衰退，优化生理功能，改善血液生化指标，增强内脏及各个器官系统功能，使人体整体健康状态有明显改善。

从中医养生角度看，中医认为，人的形体是由五脏、六腑、五体（筋、脉、肉、皮、骨）、七窍组成的一个有机整体，相互协调，