

八段锦

体育锻炼方法丛书



民体育出版社

体育锻炼方法丛书

八 段 锦

《八段锦》编写小组 编

人民体育出版社

体育锻炼方法丛书

八 段 锦

《八段锦》编写小组 编

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

1957年9月第1版 1977年8月第2版

1977年8月第2次印刷

印数：63,501—918,500册

统一书号：7015·1627 定价：0.11元

封面设计：钟有琴

出版说明

伟大领袖和导师毛主席、党中央一贯关怀人民群众的健康，重视体育运动的发展。毛主席曾向全国人民发出“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，并指出：“体育是关系六亿人民健康的大事”、“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”。党和国家为人民群众参加体育运动提供了良好的条件。

在毛主席革命路线指引下，我国体育事业得到了很大发展，经过无产阶级文化大革命，特别在全国人民贯彻落实华主席、党中央提出的抓纲治国战略决策的大好形势下，越来越多的工农兵和青少年参加了各种各色的体育活动，出现了一派生气勃勃的大好形势，对于抓革命、促生产、促工作、促战备，起了积极作用。

为了适应广大人民群众锻炼身体的需要，我们出版这套“体育锻炼方法丛书”。这套丛书以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，宣传为革命锻炼身体，介绍各种健身知识和锻炼方法；在编写和取材上力求通俗易懂，简便易行，以利人民群众因时因地开展体育活动。

限于我们的水平，缺点错误恐难免，希望读者通过锻炼实践提出改进意见，以便不断进行修订。

目 录

前 言

八段锦对人体的作用 (马风阁、卓大宏整理)	2
八段锦锻炼要领 (马风阁)	9
八段锦动作	12
第一套 八段锦 (卓大宏整理)	12
第二套 八段锦 (马风阁整理)	17
第三套 八段锦 (唐豪整理)	26
第四套 八段锦 (坐式) (马风阁编)	36

前 言

八段锦是我国民间广泛流传的一种健身体操，据有关文字记载已有八百多年的历史，历来深受劳动人民所喜爱，被比做精美的锦（丝织品），故名八段锦。

八段锦经过漫长岁月的发展，形成了许多流派，而且被封建剥削阶级所利用，硬给它套上了不少封建迷信、玄虚的色彩（如硬说它是某个封建官僚所创造，等等）。只有在解放后，在党的领导和关怀下，八段锦才被广大工农兵所利用，更好地发挥了它的健身作用。

八段锦流派繁多，但都大同小异。我们根据伟大的领袖和导师毛主席关于“古为今用”、“推陈出新”的教导，经过调查研究，参考古今有关八段锦的资料，整理出了四套动作。这四套动作，难度不同，繁简不一，有三套是马凤阁、卓大宏、唐豪整理的站式八段锦，有一套是马凤阁编的坐式八段锦，广大工农兵可根据自己的具体情况选练。

这四套八段锦整理出来后，安徽医学院曾作为室内体育教材在部分工农兵学员中试用过，并征求了他们的意见以及部分工人和干部的意见。此外，老中医曹锡珍、李佩弦等也曾提供不少资料和修改意见；安徽医学院、安徽省体委和徽州地区体委也曾给予我们大力支持，在此一并表示感谢。

限于我们的思想水平，缺点和错误恐难避免，希指正。

《八段锦》编写小组

1975年12月

八段锦对人体的作用

安徽医学院 马风阁 整理
广州中山医学院 卓大宏

虽然八段锦的历史悠久，流传很广，流派又多，但八段锦的动作和歌诀总是大同小异，经受住了实践的考验，可见八段锦对人体确有健身疗病的良好作用。

八段锦是我国劳动人民根据生产劳动和生活的需要而创造的。例如，在我们的日常生活和生产劳动中往往低头凹胸或弯腰的时候多，这样久而久之会改变人体姿势，影响内脏和神经的功能，损害健康。而八段锦的动作大多有助于纠正这类病态，因而很适合于广大工农兵锻炼。

我国古代的一些健身法，大都有明确的健身目的，某一动作可有益于某一脏腑，或防治某一脏腑、经络的疾病，都有具体的规定和说明。例如有一种叫做“五脏导引法”的健身法，其动作可分别防治肝、胆、心、脾、肺、肾的某些疾病，“四时导引法”的动作分别具有补肝、补脾、补心、治肺、治肾等作用。八段锦也是如此，每个动作的名目都注明了专门增强哪一脏器。例如“两手托天”可以“理三焦”，“单举手”可以“调理脾胃”，“两手攀足”可以“固肾腰”，“摇头摆臀”可以“去心火”等等，体现了体育与医学相结合，既抓住了保健的重点，又照顾了全面。

“每一事物的运动都和它的周围其他事物互相联系着和互相影响着。”（《毛泽东选集》第一卷 276 页）我们应当以整体的观点、相互联系的观点，辩证地看待八段锦对身体的作用。人体是一个统一的整体，肌肉、关节与内脏之间，内脏与内脏之间，都有着复杂的联系。八段锦各个动作当然可能对某些内脏或经络有较多的作用，但总的来看，作为保健体操的八段锦，它的作用是综合性的、全身性的，并不是头痛医头，脚痛医脚，并不是说只有单举手，或只靠单举手就能调理脾胃，一个往后瞧的动作就能把“五劳七伤”都去掉了。实际上是八段锦各节动作综合起来，才能起到调脾胃、理三焦、去心火、固肾腰等作用，也就是说才能起到全面的健身作用。

当然，这并不排除某一动作相对地有其特殊的保健作用。为了从解剖生理和保健的角度探讨各节动作的健身价值，安徽医学院体育教研组、医疗系和中医系等部分中西医教师以及部分工农兵曾一起探讨过多次，座谈过多次。现把他们的意见整理如下，以供参考。

一、两手托天理三焦

这一节从动作上看是四肢和躯干的伸展运动，和伸懒腰很相似。伸懒腰是人体常见的生理现象，据现有资料来看，加强四肢和躯干的伸展活动确可影响胸腹腔血流的再分配，有利于肺部的扩张，使呼吸加深，吸进更多的氧气，显然对消除疲劳有一定作用。

八段锦开头就做这一动作，一则可消除疲劳，吸进更多的新鲜空气；再则是一种全身肌肉和内脏的总动员，给以下各段动作做好准备；三则对于三焦有调理作用。

三焦，系中医学对人身部位的名称，分为上焦、中焦和下焦。上焦一般指胸膈以上部位，包括心、肺等脏腑；中焦指膈下、脐部以上部位，包括脾、胃等；下焦指脐以下，包括肾、膀胱、大肠、小肠等。由此看来，上焦约为胸腔，中焦为腹腔，下焦为盆腔。总起来说，大约就是人身内脏的全部。由于这节动作是全身的伸展活动，又伴随深呼吸，所以对内脏各部有调理作用是自然的。不仅如此，对腰背肌肉骨骼也有良好作用，有助于矫正两肩内收和圆背等不良姿势。

二、左右开弓似射雕

这一动作的重点在胸部，用中医术语来说就是重点在上焦。除了头以外，上焦可说是全身最重要的部位，这节动作影响所及，包括两手、两臂和胸腔内的心肺，通过扩胸伸臂可以增强胸肋部和肩臂部肌肉，加强呼吸和血液循环，有助于进一步纠正姿势不正确所造成的病态。

三、调理脾胃臂单举

这段动作是一手上举，一手下按，上下用力对拉，使两侧内脏器官和肌肉进一步受到牵引，特别是使肝胆脾胃受到牵拉，使胃肠蠕动和消化功能得到增强，久练有助于防治胃

肠病。

四、五劳七伤向后瞧

这一节动作是头部反复向左、右转动，眼球尽量往后看，显然是一种头部运动。头部运动，对活跃头部血液循环、增强颈部肌肉和颈椎活动有较明显的作用，而且对消除大脑和中枢神经系统的疲劳和一些生理功能障碍等也有促进作用。可是，这节动作按中医理论却历来被认为对五劳七伤有防治作用。

五劳，一般有两种解释，一指心、肝、脾、肺、肾等五脏劳损；另指“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。不论那种解释，都是因劳逸不当、活动失调而引起的几种损伤。

七伤，说法也不同，有所谓七情伤害、肾亏七症等，总之也是由于精神活动过度强烈和持久或者过度静止抑郁，造成神经紊乱失调，从而造成脏腑气血劳损。而头部运动，对于脑部（中枢神经）、颈椎（通往全身的神经总通路）都有良好作用，有助于增强和改善它们的功能，调节它们对脏腑气血及身体各部的作用，从而达到消除疲劳和劳损的目的。可能是因为如此，这节动作才历来被认为对防治五劳七伤有好处。

此外，这段动作还有下列三种作用：1. 可以加大眼球活动范围，增强眼肌；2. 使颈部诸肌感到酸疼，其作用和针灸时酸痛的作用相似，对大脑和全身神经活动有良好作用；3.

有助于预防和治疗颈椎病，保持颈椎和颈部肌肉正常的运动功能，改善高血压和动脉硬化患者的平衡功能，减轻眩晕感觉。

五、攥拳怒目增气力

这段动作要求拳头紧攥 (cuǎn)，脚趾用力抓地，全身用力，聚精会神，瞪眼怒目，使大脑皮层和植物神经激发兴奋，加强气血的运行；长期如此锻炼，会促进肌肉发达，体力、耐力逐渐加大。

这段动作值得注意的是怒目，怒目在外国体操中是没有的。实践证明，怒目确有助于增强攥拳的气力，也是用力的表现，但其生理机制是否因为怒目时颈部肌肉加强而增加了臂力尚待进一步研究。一般来说，交感神经兴奋可促进两目圆睁，以至怒目。总之，怒目是否也可能促进交感神经的兴奋，尚待证明。不过，怒目有助于增强眼肌是可以确信无疑的。

六、两手攀足固肾腰

这一段动作，既有前俯，又有后仰，可充分伸展腰背肌肉，同时两臂也尽力向下伸展，显然对增强腰部及下腹部有良好作用。

腰，是全身运动的关键部位，是人体重要组成部分，不仅包括腰肌、腰椎骨骼和重要神经，而且保护着内脏重要器

官，如肾、肾上腺、输尿管、腹主动脉、下腔静脉等。腰部运动，实际上也包括腹部及腹部所包括的各种人体组织和器官的运动。

至于肾，其作用是排泄人体在新陈代谢过程中产生对人体无用或有害的终产物，它排泄的种类最多，其量也大；又有调节水、电解质和酸碱平衡的机能，对保持体内环境的相对恒定起着重要作用。肾上腺等内分泌器官，更与全身各种代谢功能有密切关系。

按中医理论，肾的含义和作用则更广泛和重要，认为是“五脏之一”、“先天之本”、“藏精之脏”（精指所谓本脏之精气与五脏六腑水谷所化生之精气，即维持人体生命和生长发育的基本物质），可见其重要性。

坚持练两手攀足可使腰肌延伸而受到锻炼，使腰部各组织、各器官，特别是肾脏、肾上腺等得到增强，既有助于防治常见的腰肌劳损等病，又能增强全身机能。但高血压病和动脉硬化患者，头部不宜垂得太低。

七、摇头摆臀去心火

这段动作是个全身性动作，对整个身体都有良好作用。但为什么强调可去心火，说法不一。有人认为心火可能是指受寒、感冒、发烧时所出现的一些症状；认为摇头摆臀，旋转身体，可提高全身各器官、各系统的功能，发汗去热，除去心火。

也有人认为火是交感神经紧张的一种表现，正常活动都

多少可引起交感神经紧张，但在健康人这种紧张经休息后即可消除，如果休息后仍不消除，即属病态，并认为心火可能是火的总称，也包括肝火等。这段动作强调放松，因此可能是消除非正常神经紧张的一种方法。

八、背后七颠诸病消

这段动作继续要求放松，但与两手托天动作正相反：托天动作是要把全身伸展，拉开，而这段动作是要使全身各器官、各系统受到轻微震动而复位；用中医针灸的术语来说，这是一开一合，很完整。

所谓诸病消或百病消，并非指单做七颠能消百病，而是指长期坚持练整套八段锦动作才可以增强整个身体，夸大些说就是“诸病消”或“百病消”。

综观上述八项动作，简单完整，颇为全面，主要用祖国医学理论来解释动作对人体的作用，运动量可大可小，老弱咸宜，既可防病，又能治病，特别是一些慢性病。

八段锦的歌诀，有的可用现代医学加以解释，有的则有待于今后进一步研究和阐明。但坚持练八段锦对人体有良好作用，这已是无数人的实践所证实了的。

八段锦锻炼要领

安徽医学院 马风阁

一、为革命而锻炼身体

要练好身体，首先要端正态度，要为革命而锻炼，要批判活命哲学，建立革命乐观主义精神。如有的人，不能正确对待疾病，终日惶恐不安，在这种情况下再怎样锻炼也是不会收到理想效果的。又如有的人，经过一个时期锻炼，好了病就不再坚持锻炼，结果疾病又发。还有的人以为自己无病，就不必坚持锻炼，殊不知在三大革命实践中要想更好地克服各种困难，为社会主义革命和社会主义建设做出更大贡献，没有好身体是不行的。关于这一点，已有很多人的实践经验可以证明。为贯彻执行伟大领袖毛主席关于“预防为主”和“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指示，我们必须循序渐进长期坚持体育锻炼，不能两天打鱼三天晒网。

二、刚柔结合

练功时，全身肌肉、神经都要放松，然后轻缓用力做动作，这对消除脑力和体力疲劳帮助极大。柔和刚，松和紧是相对的，是对立统一的，练功始终要求在松中有紧，柔中有

刚，切不可用僵力。换句话说，也只有做到松，使出的劲才会柔中有刚，刚中有柔，不致僵硬。这是我国古代各种健身法的一个最基本的共同要求。八段锦是如此，五禽戏、易筋经、太极拳等也莫不如此。这点必须充分注意。

三、意守丹田

全身放松之后，精神也要放松并微微用意想着肚脐（意守丹田）。必须注意，微微用意就是不要过分用意，否则会适得其反，反而造成神经紧张，严重时甚至可能引起神经过度紧张等不良后果。

腹部是脏腑杂聚之所，因此意守丹田（脐下一寸余处），作用甚大。例如，意守丹田首先有助于形成腹式呼吸，促进腹腔血液循环；其次，有助于使头部和胸部虚灵，使身体重心下移，使身体下部充实，有助于克服中老年人容易发生的头重脚轻和上盛下虚的病象。此外，由于做到了上虚下实，所以下盘牢固，做起动作来才能轻灵，稳健。总之，只有做到意守丹田等各项要求，才能更好地内外俱壮。

四、呼吸均匀

练功前，可先做几次深呼吸。练功当中，呼吸要自然，平稳；最好用鼻，也可口鼻并用，但不可张口喘粗气，而要悠悠吸气，轻轻呼气，自己都听不见。练功最好到空气新鲜的地方去进行，如果在室内练，要先开窗换气。做到上述几

项要求以后，做起动作来会自然形成腹式呼吸，使横膈上下运动幅度加大，腹肌收缩有力，对内脏很有好处。但腹式呼吸要自然形成，切不可强呼硬吸。

五、讲究卫生

1. 要练好身体，必须实行体育与卫生相结合，光练功不行，还必须和饮食起居、劳动、生活习惯等各个方面配合起来。例如，吸烟对人体有害，应该忌掉；酒也不宜多喝，等等。

2. 饭后一小时内，不宜锻炼，以免影响呼吸和消化。衣服要松宽，以免妨碍动作。

3. 为使身体得到全面锻炼，除练八段锦以外，还可根据身体的情况选一些其它体育项目（如长跑、游泳、冷水浴、日光浴等）进行锻炼。至于运动时间和次数等，要因人因时因地制宜，量力而行，一般以练到微微出汗为适宜。