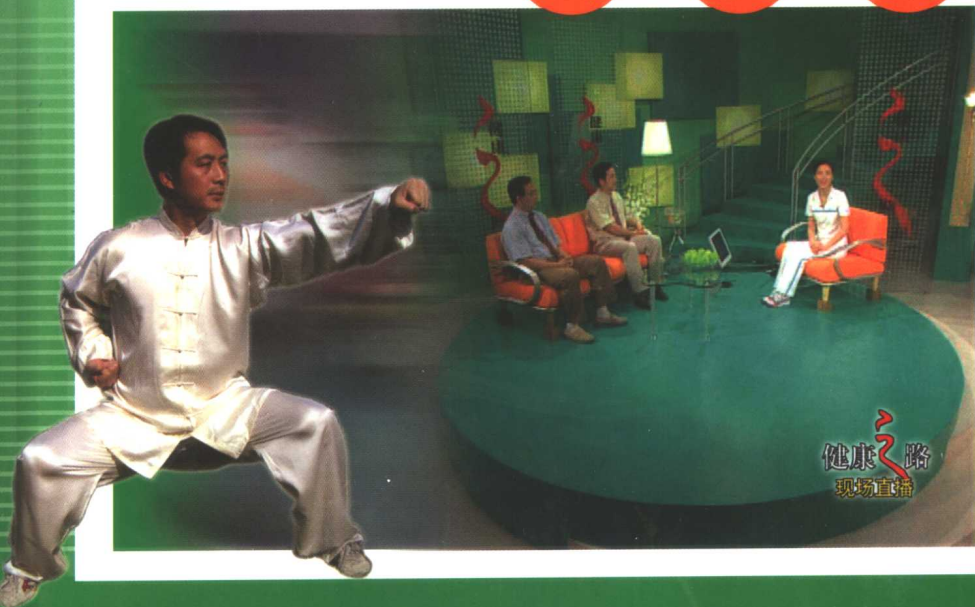


CCTV中央电视台

健康之路^②

强身健体 八段锦



胡晓飞 李金龙 主讲

经典节目
健康行动

随书赠送2张VCD

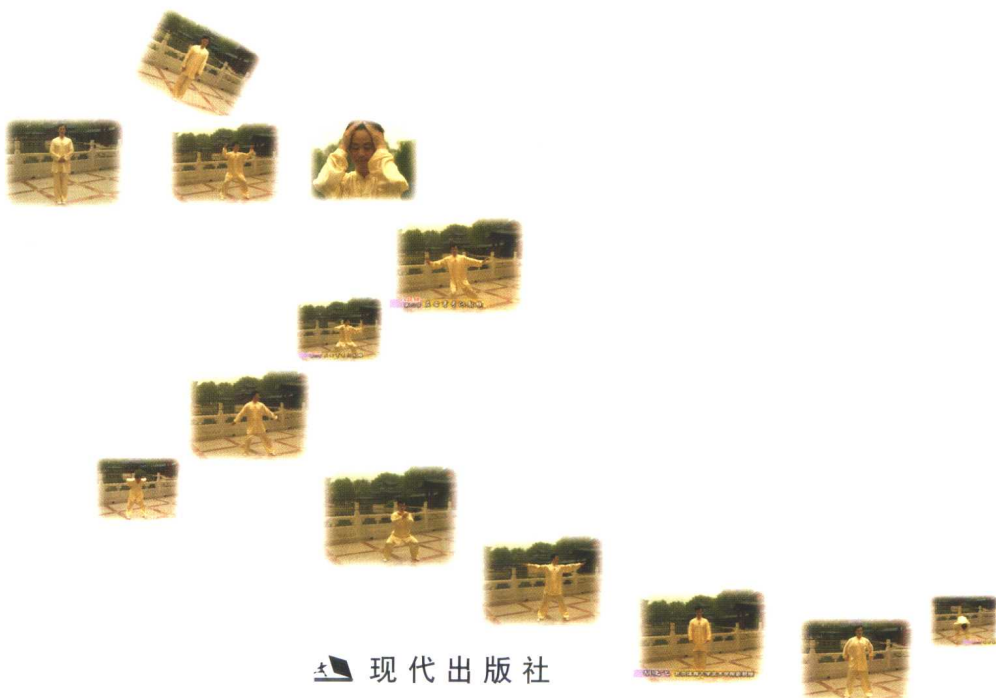
现代出版社

CCTV中央电视台

健康之路^②

强身健体 八段锦

胡晓飞 李金龙 主讲



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

强身健体八段锦 / 胡晓飞、李金龙主讲. —北京: 现代出版社, 2003

ISBN 7-80188-108-7

I. 强… II. ①胡…②李… III. 八段锦—套路 (武术)

IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 076552 号

主 讲: 胡晓飞 李金龙

总 策 划: 吴江江

责任编辑: 张立宪

资料整理: 萧振凤

装帧设计: 郑琳琳

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: (010)64267325 64240483 (兼传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京新华印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 6.25

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 00001 ~ 30000 册

书 号: ISBN 7-80188-108-7

定 价: 28 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

《健康之路》丛书编委会

主 任：尹 力 熊文平
副 主 任：魏淑青 段忠应 金 岩
编 委：吕 芸 侯 昊 解凡琪
刘 萍 王志强 渠晓曦
总 策 划：解凡琪 刘 萍
主 编：王志强 渠晓曦
编 辑：杨 烁 胡晓梅 訾 莹 王淑阿
严 玫 郑冰洁 袁满嘉

《健康之路》丛书光盘制作

出 品 人：金 岩
制 片 人：段忠应
出版策划：解凡琪 刘 萍
责任编辑：渠晓曦

《健康之路》栏目主创人员

制 片 人：段忠应
主 编：吕 芸
编 导：修月川
主 持 人：钱 婧

《健康之路》节目播出时间

直 播 版 （二套） 首播 周一至周五 10: 30
重播 周一至周五 6:00
周 末 版 （一套） 周三 15: 25

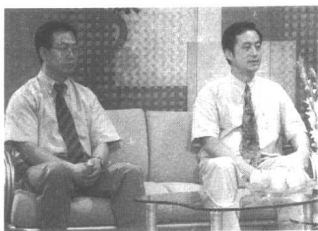
目 录

强身健体八段锦	2
八段锦动作详解	28
第一段：两手托天理三焦	30
第二段：左右开弓似射雕	35
第三段：调理脾胃须单举	41
第四段：五劳七伤往后瞧	46
第五段：摇头摆尾去心火	50
第六段：两手攀足固肾腰	56
第七段：攒拳怒目增气力	62
第八段：背后七颠百病消	67
深入了解八段锦	77
第一节 八段锦概述	79
第二节 八段锦的类型	87
第三节 八段锦的手段及作用	92
第四节 八段锦的特点	108
第五节 怎样学习八段锦	111





第六节 八段锦的锻炼原则	114
相关链接	124
一、现代社会给人们身心带来危害	124
二、现代社会对健身理论与手段的要求	129
三、有氧运动十解	132
养生之道漫谈	145
之一 源远流长的祖国养生学	147
之二 养生之道	154
之三 中医的养生概念	161
之四 气	171
之五 气功的诞生	174
之六 气功养生功法	176
之七 “六养”与“四少”	180
之八 十二时辰养生法	183
之九 健脑之道	186
之十 日常生活中的养生之道	189



健康 路

强身健体八段锦



胡晓飞 李金龙 主讲

中央电视台
健康之路

主讲人

胡晓飞

男，1960年9月出生于江西景德镇，现为北京体育大学武术学院副教授，硕士生导师。

毕业于北京体育大学武术专业传统体育养生方向硕士研究生，师从著名武术家、养生家张广德教授，主要研究体育养生的史、理、法，擅长制定体育养生处方，在古、现代导引、导引养生功和养生太极的演练和教学方面有一定的造诣。近10年来主要从事培养留学生和国外进修生工作，教授过40多个国家的数千名学生。兼任北京市和中国科学院导引养生协会总教练，《中华健身术》杂志（日文版）编委。在核心刊物上发表论文40余篇，参与编写《365天运动处方》、《导引健身法解说》等书籍。

李金龙

男，1963年3月出生，现为山西大学体育学院社会体育系主任，教授，硕士生导师。

少习武，爱读书，喜中国传统养生文化，尚文武兼备。1998年11月毕业于上海体育学院研究生部，获教育学博士学位。主要研究方向为体育文化学和体育社会学，兼任中国高等教育学会、中国学校体育研究会理事。出版专著2部，主编和参编著作及教材9部，发表《试析整体思维方式对中国传统体育的影响》、《试论中西方传统体育的保健价值》、《交感思维方式对中国传统体育的影响》、《儒家中和养生思想浅论》等论文40余篇。



主持人：观众朋友们，你们好！这里是中央电视台《健康之路》直播节目，今天我们聊的是“强身健体八段锦”。

说到像太极拳、武术这些传统的健身方式，大家都是耳熟能详，但说到八段锦，可能大家并不是十分了解。八段锦对身体有什么样的作用？我们该如何去练习八段锦呢？这就是我们今天节目的内容。

先来认识一下我们两位专家，一位来自北京体育大学武术学院，胡晓飞副教授；另一位来自山西大学体育学院，李金龙教授。胡教授一直从事着中国传统武术以及中国体育健身方面的研究工作，积累了很多案头工作，而且经常利用节假日的时间去敬老院、公园，为那里的中老年朋友进行义务的指导和咨询，那我相信您在体育健身方面已经积累了很多的心得了吧？

胡晓飞：是的，我从小就很喜欢体育，上大学后学的也是体育专业，并且逐渐迷上了传统体育健身。在研究生期间我就专攻体育养生，跟随我的导师、著名的养生家武术家张广德教授学习，从中获益匪浅。从多年的教学和研究过程中，我发现中国传统的健身术包括八段锦、自我按摩术、太极拳等，对于我们现

代生活中的保健具有独特的作用。但是中国传统健身术由于年代久远,而且在发展过程中结合了传统文化,包括儒家、道家、释家、医家的思想,比较丰富庞杂,像八段锦就是这样的,它年代久远,比较深奥,很多练习者并不太了解。今天我们就想通过对八段锦历史、原理和方法的讨论,使大家对这种健身方法有一个基本的了解,从而帮助大家更好的练习。

主持人:另外在这里还要补充一下,胡教授多年来从事着对外培训的工作,培训了四十多个国家的数千名留学生,在这方面理论是非常深厚的。另一位专家李金龙教授多年来也从事传统体育健身方面的研究,而且发表了四十多篇论文,编著了很多体育教材和一些著作,那么我相信您在这方面也有很多自己的感触。

李金龙:不错,我十二岁开始跟随山西著名的形意拳大师曹志清先生学习形意拳,后来通过接触和学习研究中国传统的养生文化,使我深刻感觉到中国传统的养生文化的确是源远流长、历史悠久、博大精深,它和西方的一些传统体育项目,包括近现代的体育项目有很大的区别。

中国传统体育养生文化,诸如五禽戏、八段锦、易





筋经、太极拳等功法，不过仅仅是其中的几枝奇葩，主要目的不是在于治病而是在于防病。这个工作正像是《黄帝内经》里说过的：高明的医生不治已病治未病。但是我们常人往往犯的错误是急来抱佛脚、有病乱投医，不知预防，在有病以后花很多钱去治，都不心疼。早在清朝的时候，养生家徐文弼在《寿世传真·卷一》里有这么一句话非常令我们深思，他说：“与其疾痛临身，呻吟卧榻，何如平时习片刻之勤，免后日受诸般之苦？”今天，当全民健身计划推行的时刻，很多人已经意识到了健康的重要性，但是在实际做的过程当中又苦于没有时间，或者说起来重要忙起来就忘掉了。所以我觉得《健康之路》今天推出这么一期节目是有很重要的意义的。

主持人：李老师既是教育学的博士，同时也是武林高手，他曾经获得国家武术六段的称号，无论是从实践方面还是理论方面都是很有研究的。同时今天在演播现场后区还有三位北京体育大学的老师。

主持人：我们今天聊的话题是“强身健体八段锦”，那我想请教一下胡老师什么叫八段锦？

胡晓飞：中国传统健身方法有很多种类，其中有太极拳叫“拳”、还有五禽戏用“戏”等，另外还有一些用法如“术”、“势”等，但是我们这里用的是“锦”字。

“锦”字有三层含义：一，从“金”从“帛”，“金”代表贵重物品，而“帛”呢，在古代代表色彩鲜艳的丝织品，这就表示这个练习是比较珍贵而且华丽的；第二层含义就是，“锦”代表织锦，如一些地毯、窗帘等，其特点是连绵不断的，另外一个它是连环无端的，说明这个练习是要连绵不断，而且要循环无断地进行，形成一个循环系统；第三个就是，“锦”有集锦的意思，它表示八段锦是把前人好的练习方法和手段总结起来加以提炼的。

另外，八段锦的“八”字可能和八段锦产生的年代与八卦盛行有关。在坐式八段锦《八段锦导引法》的口诀里就有“子前午后作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因”这样的话，说明“八”字可能跟这个有联系。另外“八”字在中国传统文化中也是吉祥数字。

主持人：顾名思义，八段锦这几个字也包括了八段锦的几个特点，那么八段锦是从什么时候出现的？





李金龙：关于八段锦的起源，学术界有一些不同的观点，这里介绍的是方春阳先生在《中国气功大成》里面的一种观点。他认为八段锦是由唐代的钟离权所创编，后来又由魏晋的一个著名的道士，也是养生家许逊完善。据说这个人在东晋宁康二年，即公元374年的时候得道，而且是全家飞升，鸡犬悉去。后来在成语里有“一人得道，鸡犬升天”，说的就是这个故事。在他的书里边，就是《灵剑子引导子午记》当中记载了一套八段锦。

据北京体育大学的吴志超先生考证，认为八段锦这个名称最早是起源于南宋洪迈的著作《夷坚乙志》卷九上。在南宋时期有个著名的藏书家叫晁公武，他所写的书《郡斋读书志》中有“八段锦一卷，不提撰人，吐故纳新之术也。”

后人为了区别这两套八段锦，就把钟离权所创编的八段锦叫做“文八段”，也叫“坐式八段锦”，而把许逊所传的八段锦叫做“站式八段锦”或者“武八段”。

主持人：八段锦的起源以及它的演变过程是个非常漫长的过程，那么练习八段锦对我们的身体有什么样的作用呢？

胡晓飞：第一点，练习八段锦可以通经活络、和气柔体。为什么可以通经活络呢？中医认为经络内联脏腑、外络肢节，是人身气血运行的通道，不可不通。所谓“通则不痛，痛则不通”，就是这个道理。经络分布在人的皮下肉上，在四肢和整个身体里。这个时候我们如果加大对他的刺激和对某些穴位的刺激，就可以达到畅通的目的。八段锦在这个方面做了很多的工作，有很多的特点。第一个就是练习八段锦时要求手臂的旋转，这样可以增加扭矩、加大压力，这样畅通它的血液，畅通气血使经络畅通。另外一个就是可以加强手腕的上提和提踵。这个是什么道理？因为中医认为五脏有疾当取十二原。原穴很重要，十二经络的原穴大部分分布在腕和踝附近。加强顶腕和坐腕，就可以起到刺激原穴，畅通经络的目的。这个一般在第一节和第二节都有。屈肘可以畅通心肺经，因为中医认为“心肺有邪，其气留于两肘”，屈肘在第二节和第五节都有。

主持人：下面我们结合片子看一下。





胡晓飞：像这个旋臂，手臂内旋，加强对肘部的压力，曲肘和伸肘的力度加大，要使八字掌打开这样的话，可以畅通你的肺经。

主持人：来看八段锦第二节，左右开弓似射雕。

胡晓飞：做这节时，腿部的蹲起幅度加大可以使腿部的经络得到很好的刺激。

主持人：在做这节时对手和腿有何要求？

胡晓飞：这个要求腿部动作虚实分明，可以畅通经络。另外一个就是，还要注意练习的时候把思想集中在用力的部位，这样可以使它局部的皮肤点温度升大，使气血畅通。中医讲“血得热则行，经络遇热则通”。

主持人：其实我们这里讲的只是八段锦其中的一节对身体的作用，这个需要贯穿到整个八段锦当中，有待我们一一去发现。除了这个作用以外，八段锦还有其他的作用吗？

李金龙：第二个作用就是体现为强体增智、醒脑宁神。有这个作用的原因在于八段锦第六个动作叫做“双手攀足固肾腰”。中医理论认为肾为先天之本，肾主生精，主骨生髓。肾气旺盛的人往往精力充沛、思虑开达、动作强劲有力。肾又可以说是作强之官，出伎巧。作强就是指动作强劲有力，出伎巧就是指精巧多智。强体的功能就体现在这个地方。

主持人：除此之外还有哪方面的作用呢？

胡晓飞：还可以按摩内脏、节省能量，主要体现在呼吸上。在这个练习当中，要求大家是腹式呼吸细、匀、深、长。这样隔肌上下蠕动幅度增加，就可以起到按摩内脏，使肝脾胃的血液循环加快，提高健康水平的目的。

主持人：下面我们来结合片子看一下。

胡晓飞：八段锦第三节：调理脾胃须单举。上提手腕的时候吸气使隔肌向下落，然后下落手臂的时候隔肌向上，这样上下按摩，使内脏得到放松，血液循环加快。另外通过这个锻炼，可以使得呼吸变得细缓