



中国传统保健功法

主编 刘明军 张欣

使用手册

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中国传统保健功法

使用手册

主编 刘明军 张 欣

编委 卓 越 陈邵涛 仲崇文

徐 月 张 盼 姚兰英



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统保健功法使用手册/刘明军, 张欣主编. —北京: 中国中医药出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5132-1860-3

I. ① 中… II. ① 刘… ② 张… III. ① 气功-养生 (中医) 手册 IV. ① R214-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第046739号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京画中画印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 889×1194 1/16 印张 6 字数 131千字
2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-1860-3

*

定价 45.00元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

目 录

八段锦

- 第一式 双手托天理三焦02
- 第二式 左右开弓似射雕05
- 第三式 调理脾胃需单举07
- 第四式 五劳七伤往后瞧10
- 第五式 摇头摆尾去心火12
- 第六式 双手攀足固肾腰15
- 第七式 攒拳怒目增力气17
- 第八式 背后七颠百病消20

少林内功

第一式 前推八匹马	24
第二式 倒拉九头牛	26
第三式 凤凰展翅	27
第四式 霸王举鼎	29
第五式 顺水推舟	31
第六式 单掌拉金环	33
第七式 怀中抱月	34
第八式 仙人指路	36
第九式 平手托塔	37
第十式 海底捞月	39
第十一式 运掌合瓦	40
第十二式 风摆荷叶	42
第十三式 双手托天	43
第十四式 单凤朝阳	45
第十五式 顶天抱地	47
第十六式 力劈华山	48

第十七式 三起三落.....50

第十八式 乌龙钻洞.....52

第十九式 饿虎扑食.....54



易筋经



第一式 韦驮献杵.....59

第二式 横担降魔杵.....61

第三式 掌托天门.....64

第四式 摘星换斗.....66

第五式 倒拽九牛尾.....69

第六式 出爪亮翅.....71

第七式 九鬼拔马刀.....74

第八式 三盘落地.....76

第九式 青龙探爪.....79

第十式 饿虎扑食.....81

第十一式 打躬击鼓.....84

第十二式 掉尾摇头.....86

八段锦是中国古代发明的一种健身方法。古人为了彰显此功法之珍贵，将八段锦功法喻为像精美的丝绸锦缎一样宝贵。

八段锦每节动作的设计，都是针对一定的脏腑或病证的保健与治疗需要，以肢体动作练习为主，配合呼吸。锻炼时动作宜柔和、舒缓，呼吸要均匀细长。

该功法具有调理经络脏腑、活血行气、柔筋健骨、养气壮力等功效，运动量恰到好处，既达到了强健身心的效果，又不感到疲劳，非常适合普通人群练习。



八 段 锦



第一式 双手托天理三焦

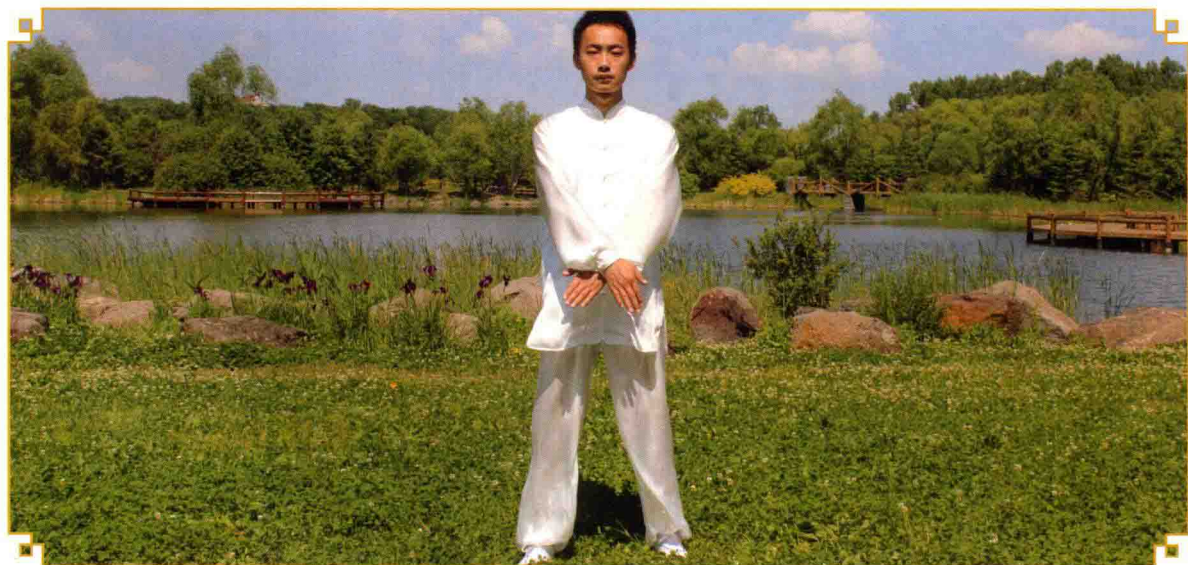
预备

两脚并拢，两眼平视前方，两臂自然下垂于体侧。全身放松，舌尖轻抵上腭，然后意念集中于丹田，把呼吸调匀。



动作

1 左脚向左跨一步，比肩略宽，双手于体前交叠。



2 沿中线上举至头顶上方，眼视双手，双手向左右分开，掌心向上。



3 上体前俯，掌心朝下，双手合抱于两脚中间。双手交叉以后慢慢地向上提起。



4 提至胸部翻掌，掌心向上，高举于头部上方，同时脚后跟踮起。双手分开，掌心相对，缓缓下落与肩成“一”字时翻掌，掌心朝下，双手下落于体侧，两足跟也随之着地。恢复预备姿势。



贴心小提示

双手托天理三焦动作是四肢和躯体的伸展运动，和伸懒腰很相似。吸气时，双手上托，充分伸展机体，使胸腔和腹腔容积增大，具有升举气机、调理三焦的作用；呼气时，双手分开从体侧徐徐落下，有利于气机的下降。一升一降，达到气机的运动平衡。也可强健脊柱和腰背肌群，有助于矫正两肩内收、驼背等不良姿势和缓解腰背部肌肉酸痛等症状。

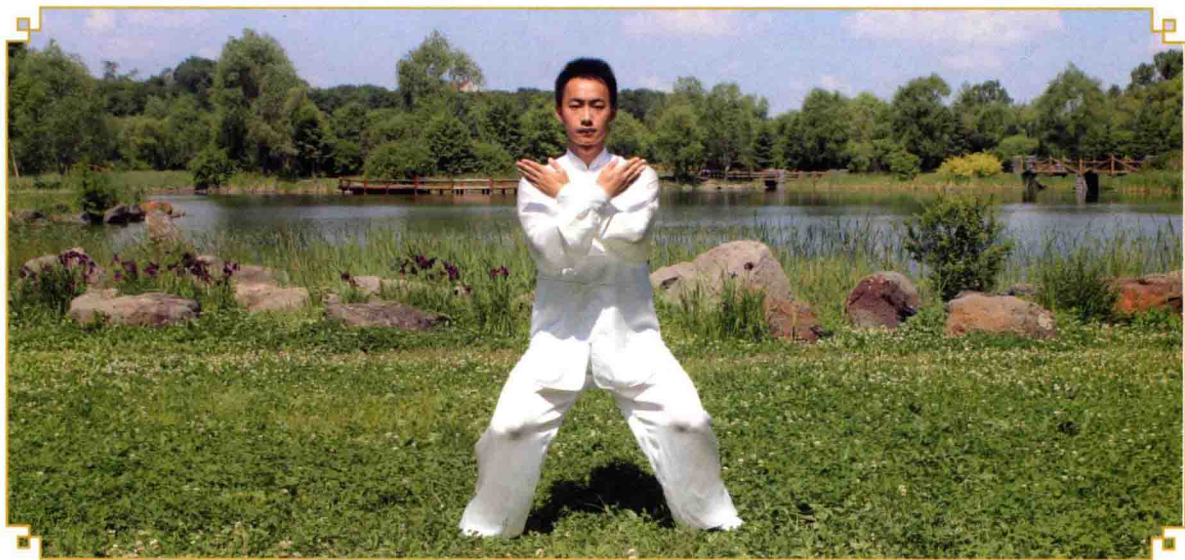
第二式 左右开弓似射雕

动作

1 左式：左脚向左跨一大步，屈膝半蹲成马步。双手自体侧缓缓向前，至腹前交叉，左臂在内，右臂在外。



2 双手翻转向上，交叉于胸前，掌心朝里。



3 双手臂向两侧拉开，同时左手虎口张开，食指朝上，成“八”字形，目视食指，缓缓向左侧推出；右手化掌为拳，屈肘，向右平拉，如拉弓状。恢复成预备姿势。



4 提右式：同左式，方向相反。恢复预备姿势。



左右开弓似射雕动作主要是扩张胸部，作用于上焦。吸气时，双手似开弓式，向左右尽力拉开，加大胸廓横径，尽量吸进更多的新鲜空气；呼气时，双手向胸前合拢，帮助挤压胸廓，对心脏也起到直接的挤压和按摩作用，可加强心肺功能。同时此动作还可以增强胸胁部、肩臂部及腿部肌肉力量。

第三式 调理脾胃需单举

动作

1 左式：屈膝成马步状，掌心向下，双臂平伸。双手化掌为拳，收至腰间。



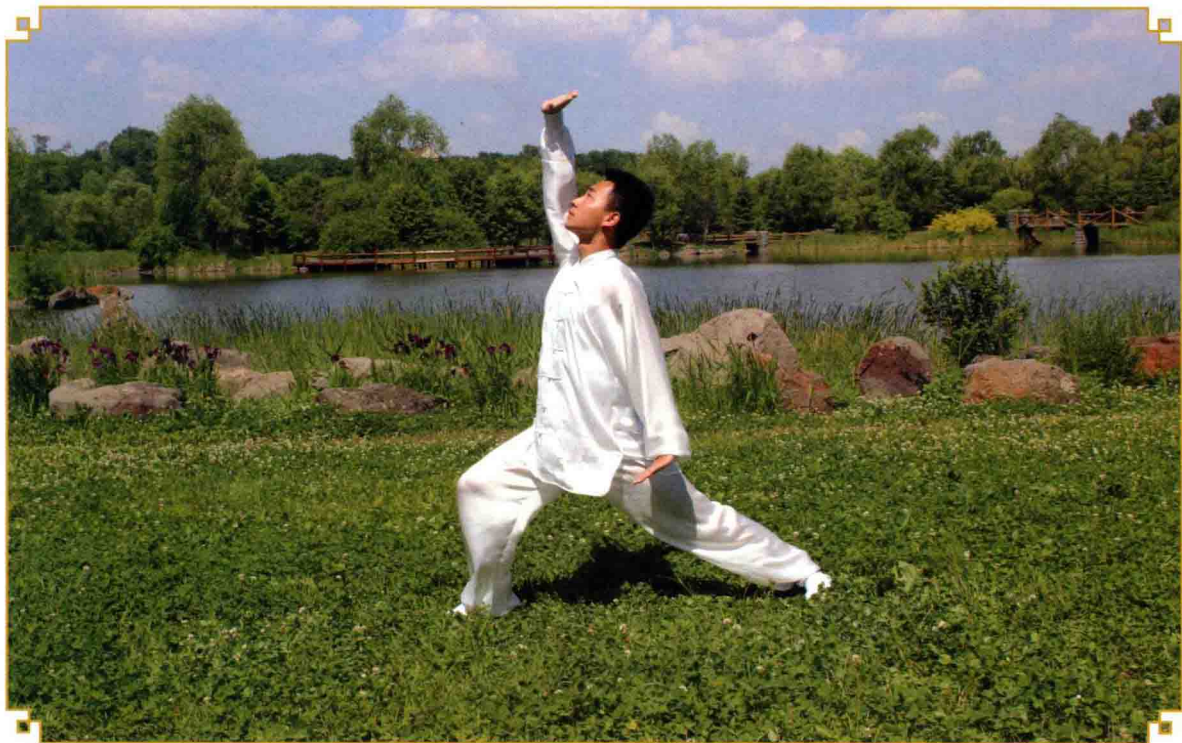
2 身体左转，呈左弓步。右手由下朝上上举，与头平，目视右拳拳心。



3 上体前俯，右手化拳为掌，掌心朝下。身体右转，弓步变成仆步，手心朝下摩地。



4 身体右转，呈右弓步。右手转掌，五指并拢，掌心朝下，掌指朝前；然后右手缓缓上举于头顶，掌心朝上，掌指朝左，目视手掌；同时左手掌指朝前用力下按于左侧下方，右臂用力向上挺直。右式同左式，方向相反。恢复预备姿势。



贴心小提示

调理脾胃需单举动作既可活动肩、肘、腕、掌，也可活动内脏，上下用力牵拉，能使肌肉、经络、内脏器官受到牵引，特别是使肝、胆、脾、胃受到牵拉。可以增强胃肠蠕动和消化功能，防治胃肠病。



第四式 五劳七伤往后瞧

动作

1 左式：左脚向前跨一步，呈左弓步，双手俯掌向前推，高与肩平，宽与肩等。



2 重心后坐，脚尖抬起，双手合于胸前，右手在外，左手在内；随后掌心相对，身体左转，左腿屈膝半蹲，右腿伸直。



3 手前后分开，右手与头同高，左手高于腰部，眼睛尽量朝后看；身体右转，同时双手举于身体前方与肩平；左脚收回，双手下按，回至体侧。



4 右式：同左式，方向相反。恢复预备姿势。

