

传统

# 养生功法

周庆海主编

## 八段锦

文朴武雅 治病益身

## 五禽戏

熊经鸟伸 调理身心

## 太极拳

千年传承 24式修身养性

## 易筋经

源远流长 刚柔相济



化学工业出版社

传统

# 养生功法

周庆海主编



八段锦



五禽戏

熊经鸟伸  
调理身心



太极拳

千年传承  
24式修身养性



易筋经

源远流长  
刚柔相济



化学工业出版社

·北京·

本书将八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错和动作要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

本书适合广大健身爱好者参考阅读。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

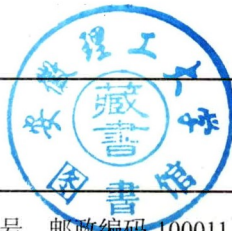
传统养生功法：八段锦 五禽戏 太极拳 易筋经 / 周庆海主编. —北京：化学工业出版社，2011.3  
ISBN 978-7-122-10335-2

I.传… II.周… III.①八段锦-养生(中医) ②五禽戏(古代体育)-养生(中医)  
③太极拳-养生(中医) ④易筋经(古代体育)-养生(中医) IV.①G852②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第001179号

---

责任编辑：邱飞婵  
责任校对：宋 玮



---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）  
印 装：北京画中画印刷有限公司  
880mm×1230mm 1/24 印张9 字数260千字 2011年4月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

## 编写人员

主 编：周庆海

编 者：（以姓氏笔画为序）

王 方 王 倩 王阳光 王艳娥 石海波 田 晰 庄殿武  
刘听听 刘晓丽 孙海建 孙雪松 李春明 杨 洋 杨立国  
宋井军 张 涛 张永娜 陈 涛 林春华 周庆海 段阳阳  
倪晋茂 郭士杰 曹恒生 梁 宇

**健**身气功是我国中医学的宝贵遗产，它与养生长寿密切相关，具有通过身形活动、呼吸吐纳、心理调节等运动形式达到强身健体、养生防老的目的。同时，气功以其简单易学、动作舒缓、灵活方便、效果良好等特点深受广大群众，尤其是中老年人的喜爱。

八段锦从北宋起便开始广为流传，历经千年，经久不衰。其实，八段锦是古人编创的由八节不同动作组成的一套医疗、康复体操。现代研究也证实，八段锦对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节和改善作用。此外，八段锦动作简单，易记易学，适合男女老少不同人群习练。而现在很多人都会做的广播体操就是起源于八段锦。

五禽戏是东汉名医华佗将虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活习性与传统中医学相结合所编成的一套健身功法。现代医学研究证明，五禽戏具有陶冶心境、舒展全身肌肉关节、提高心肺功能、改善心肌供氧量、促进组织器官正常发育的功效。

太极拳以慢生柔，以匀求活，柔极生刚，刚柔相济，是一种既可防身制敌，又可增强体质、祛除疾病的传统国术。24式太极拳由杨氏太极拳简化而来，比传统的太极拳更简单、更精炼，且同样具有疏通活络、调和气血、营养脏腑、强筋壮骨的功效。

易筋经源自我国古代秦汉的引导术，唐宋年间被少林僧侣改编，明代开始流传于社会。其动作简单、舒缓，形态优美，可以改善人体肌肉、神经系统，疏通血脉，调节人体平衡，促进身体健康。特别适合中老年人习练。

本书将以上4套功法全部收录，通过图文结合对每一招、每一式详细讲解，并针对易犯错误和动作要领给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，从而最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

编者

2010年12月

# 前言





## 第一篇 文朴武雅 治病益身 八段锦

### PART 1 千年魅力八段锦

八段锦的起源 / 2

不同类型的八段锦 / 3

八段锦的习练特点 / 3

神奇的养生效果 / 4

八段锦的习练指南 / 5

八段锦的基本动作 / 6

### PART 2 分步图解站式八段锦

预备势 / 7

第一式 双手托天理三焦 / 9

第二式 左右开弓似射雕 / 11

第三式 调理脾胃须单举 / 15

第四式 五劳七伤往后瞧 / 17

第五式 摇头摆尾去心火 / 20

第六式 两手攀足固肾腰 / 24

第七式 攒拳怒目增力气 / 28

第八式 背后七颠把病消 / 32

收势 / 34

### PART 3 坐式八段锦

坐式八段锦的基本要领 / 36

坐式八段锦口诀总记 / 36

分步图解坐式八段锦 / 37

1. 干沐浴 / 37

2. 转眼睛 / 41

3. 击齿 / 41

4. 漱口 / 41

5. 敲玉枕 / 42

6. 揉腹 / 42

7. 搓腰眼 / 43

8. 搓脚心 / 43





## 第二篇 熊经鸟伸 调理身心 五禽戏



### PART 1 形神兼备五禽戏

五禽戏的起源和发展 / 45

五禽戏的习练特点 / 46

神奇的养生效果 / 47

五禽戏的习练要领 / 48

五禽戏的习练指南 / 49

基本动作 / 49

### PART 2 轻松习练五禽戏

预备势 调息凝神 / 52

**第一戏 虎戏 / 54**

第一式 虎举 / 54

第二式 虎扑 / 57

**第二戏 鹿戏 / 63**

第三式 鹿抵 / 63

第四式 鹿奔 / 67

**第三戏 熊戏 / 71**

第五式 熊运 / 71

第六式 熊晃 / 74

**第四戏 猿戏 / 78**

第七式 猿提 / 78

第八式 猿摘 / 81

**第五戏 鸟戏 / 86**

第九式 鸟伸 / 86

第十式 鸟飞 / 90

收势 引起归元 / 94



## 第三篇 千年传承 24式修身养性 太极拳

### PART 1 寻根溯源话太极

太极拳的起源 / 98

太极拳的发展 / 98

太极拳的习练特点 / 101

神奇的养生功用 / 102

太极拳的习练指南 / 103

太极拳的基本动作 / 103

### PART 2 一招一式练太极

第一式 起势 / 106

第二式 左右野马分鬃 / 108

第三式 白鹤亮翅 / 111

第四式 左右搂膝拗步 / 113

第五式 手挥琵琶 / 116

第六式 左右倒卷肱 / 118

第七式 左揽雀尾 / 121

第八式 右揽雀尾 / 125

第九式 单鞭 / 130

第十式 云手 / 132

第十一式 单鞭 / 135

第十二式 高探马 / 137

第十三式 右蹬脚 / 139

第十四式 双峰贯耳 / 141

第十五式 转身左蹬脚 / 143

第十六式 左下势独立 / 146

第十七式 右下势独立 / 149

第十八式 左右穿梭 / 151

第十九式 海底针 / 154

第二十式 闪通臂 / 156

第二十一式 转身搬拦捶 / 158

第二十二式 如封似闭 / 161

第二十三式 十字手 / 163

第二十四式 收势 / 165







## 第四篇 源远流长 刚柔相济 易筋经

### PART 1 源远流长易筋经

易筋经的起源和发展 / 168

神奇的养生效果 / 169

易筋经的习练特点 / 170

易筋经习练指南 / 170

基本动作 / 171

### PART 2 分步图解易筋经

预备势 / 174

第一式 韦驮献杵第一势 / 175

第二式 韦驮献杵第二势 / 177

第三式 韦驮献杵第三势 / 179

第四式 摘星换斗势——左摘星换斗势 / 181

第五式 倒拽九牛尾势——右倒拽九牛尾势 / 184

第六式 出爪亮翅势 / 186

第七式 左九鬼拔马刀势——右九鬼拔马刀势 / 188

第八式 三盘落地势 / 191

第九式 青龙探爪势——左青龙探爪势 / 194

第十式 卧虎扑食势——左卧虎扑食势 / 197

第十一式 打躬势 / 201

第十二式 掉尾势 / 204

收势 / 207



文朴武雅 治病益身

# 八段锦

第一篇





## PART 1 千年魅力八段锦

### 八段锦的起源

八段锦并不是一种拳术，而是一种十分优秀的内功养生健身功法，因其动作古朴优雅，由八节动作组成，因而得此名。八段锦大约形成于12世纪，分为站式八段锦和坐式八段锦。站式八段锦又称武八段，多为马步式或直立式，俗称北派，多适合青壮年与体力充沛者习练；坐式八段锦又称文八段，多用坐式，注重凝神行气，俗称南派，适合年老体弱者习练。

八段锦历史悠久，流传广泛，由于其简单易学，深受人民群众的喜爱。对于八段锦的起源，在魏晋许逊的《灵剑子引导子午记》中有关于其锻炼方法的记载。但最早出现“八段锦”名目的是宋代洪迈所著的《夷坚志》一书。因此大部分人认为八段锦是在宋朝时编创的。

实际上，据史料记载，健身气功八段锦的起源可以追溯到远古时代。相传在4000多年以前，中原大地洪水泛滥，百姓因长期遭受雨水潮湿之害，导致筋骨萎缩而不健壮，气血瘀滞而不通。这时，一位智者发明了一种“舞”来治疗这些疾病。慢慢地，这种神奇的舞蹈便演变成了我们所称的导引术，就是现代所称的八段锦。

有史料写道，八段锦是由岳飞将军见当时宋朝兵将远离家乡八千里，士气低落，为了加强体能、提高士气，于是命一位姓牛的将军拟定一套功夫，集体操练。此套功夫由八个动作组成，故曰八段锦。

其实，直到今天，八段锦究竟为何人、何时所创，尚无定论。但可以得知的是：八段锦是历代养生家和习练者共同研究、编创而成的，是所有人的智慧和劳动结晶。

八段锦简单易学，安全可靠，适合于男女老少各种人群，长期习练，可健身祛病、增智开慧。新中国成立后，党和政府对民族体育事业高度重视，于20世纪50年代后期，先后出版了唐豪、马凤阁等人编著的《八段锦》。随之，习练八段锦的群众大大增加，到20世纪80年代初，“八段锦”作为民族传统体育项目进入了大专院校，



极大地推动和发展了八段锦的理论与内涵。到现在，八段锦经过更为细致的研究和修改，已成为普通老百姓的养生健身法，并日趋大众化。

## 不同类型的八段锦

### 1. 依习练形式分

八段锦根据习练方式的不同，分为站式八段锦和坐式八段锦。顾名思义，两者的主要区别在于——站立习练和静坐习练。八段锦在其发展演变过程中，无论哪一时期，无论哪一流派，始终没有脱离以形体锻炼为主的习练特点。它通过对肢体的运动，从而达到疏经通络、调理气血、强壮筋骨等作用。由于站式八段锦比坐式八段锦流传及应用更为广泛，影响较大，所以本书以站式八段锦为主。

### 2. 依地域划分

八段锦根据不同地域可分为南北两派。南派多以站式动作为主，且习练时动作柔和缓慢，刚柔相济；北派多以蹲马步为主，动作以刚武有劲为主。而实际上，不论是文八段还是武八段，显著的区别在于精气神的贯注点不同。

### 3. 依功能划分

八段锦根据不同功能可分为健身八段锦、祛病八段锦和养生八段锦三类。其中，健身八段锦的习练重点在于壮力；祛病八段锦也称坐式八段锦，其对应着机体的五脏六腑，不同的习练动作可治疗不同的病症，因此具有很好的祛邪祛疾功效；养生八段锦的习练宗旨与以上

两者都不同，其目的在于增进健康，延年益寿，由于其动作简单，方法易记，流传较广，所以本书以养生八段锦为主。

## 八段锦的习练特点

### 1. 柔和缓慢，行云流水

柔和，即动作不僵硬、动作轻松自如，舒展大方。缓慢，即身体重心平稳，虚实分明。行云流水，即习练时忌直上直下，直来直去，应注意动作的虚实变化和姿势转换间的上下相随、节节贯穿。初学者应先求动作方整，再求动作圆活、柔和缓慢，最后再体会动静相兼。





## 2. 松紧相兼，动静相宜

松，即习练时肌肉、关节、神经系统等处于放松状态；紧，即习练时可适当用力，急缓相配，尤其是在动作的衔接转换处；动，即通过意念的引导，身体动作需轻灵自然，节节贯穿；静，即习练动作从外在看略有停顿，但实际上肌肉还保持内力，内劲依旧在牵引拉伸。

## 3. 形神合一，意气相和

习练八段锦时，意念活动不是守一，而是在不同的习练阶段，意想不同的习练过程。练功初期，意念活动重点在于习练提示和动作规范上，要求动作正确，路线明确；练功提高阶段，意念活动主要在动作的风格特点和呼吸配合上，要加强习练质量的提高；在功法熟练阶段，意念也会随呼吸、动作的协调而越来越自然，从而逐渐达到形神和一，意气相和。

## 神奇的养生效果

八段锦不仅动作优美，还可以保健养生，因此也是一套较好的医疗康复体操。

### 1. 调理身心，防治心脑血管疾病

八段锦的动作柔和而舒缓，利于身体充分放松，精神调节。坚持习练，利于舒展筋脉、活血通络、养气壮力。现代研究已证实，通过习练八段锦，人体血管弹性可明显改善，心肌收缩更加有力。此外，八段锦的基础姿势之一即为站桩。研究表明，适量的站桩可提高腿部力量和平衡能力，加速下肢血液回流到躯干和头颈，从而使心、脑、肾等重要器官的血液循环增强，达到预防

心脑血管疾病的效果。

### 2. 疏通气血，防治关节筋骨疾病

习练八段锦要求松中有紧，紧中有松。松与紧的协调配合、频繁转换，有助于机体的阴阳协调，还可润滑关节、流通气血、强壮筋骨。另外，八段锦是一种小负荷运动，坚持习练，可防治神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官等疾病。

### 3. 锻炼全身，保护肝脏

习练八段锦时，基本都是由脊柱来指挥的，即以脊柱为中心，带动全身运动。由于支配肢体脏腑的神经根都在脊柱两侧分布，因此脊柱有“第二生命线”的美称。八段锦通过对脊柱的拉伸旋转，刺激、疏通任督二脉，从而具有整体调节、锻炼全身的效果。

总之，八段锦除有较好的强身益寿作用外，对于头痛、眩晕、肩周炎、腰腿痛、消化不良、神经衰弱诸症也有很好的防治作用。现代人工作紧张、缺乏锻炼，经常感到四肢无力、腰酸背痛、精神不佳，如果坚持练习八段锦，必定让你工作效率大大提高，精神为之大振。



## 八段锦的习练指南

### 1. 习练时间

- ① 随时都可习练。但最好选择不宜被打断或中断的时间段。
- ② 习练一套八段锦一般只需13分钟左右因而较易做完一整套的动作。

### 2. 习练场所

- ① 由于八段锦属徒手定步功法，因而没有场地限制，可随地习练。
- ② 如条件允许，最好选择空气新鲜、安静的地方习练。

### 3. 习练频率

- ① 一般情况下，习练八段锦一周应不少于5次，每次习练时间为15~30分钟。间隔休息2分钟为宜。
- ② 习练时需根据个人情况而定，尤其是初练者。对于难度较大的动作，可拆开或降低难度习练。

### 4. 习练要领

- ① 初练八段锦，要做到上体中正、下肢稳定；步型、步法、手型、手法清晰、准确、到位。
- ② 当习练进入熟悉阶段后，注意重心的转换、身体平衡的调节、腰肩的扭动及四肢的衔接等。总之，此阶段要求动作柔和缓慢、圆活连贯、上下相随、节节贯穿。
- ③ 在进入巩固阶段后，要求做到内外放松、思想宁静、专一练功的“三调合一”境界。
- ④ 习练八段锦时一般采用逆腹式呼吸法，即吸气时

提肛、收腹、膈肌上升；呼气时松肛、松腹、膈肌下降。

### 5. 习练宜忌

- ① 练功衣要宽松，忌紧身服、高跟鞋。习练阶段注意补充营养。
- ② 练功中和练功后，避免风吹日晒，尤忌习练后冷水洗浴。
- ③ 初练者在时间上要注意“延长法”，即开始练习5分钟便可，随着动作的熟练逐渐延长，一般在1周内延长到30分钟左右。
- ④ 如有患病，或发热、出血、外伤等情况时，暂停练功。女性在月经期不宜练功。
- ⑤ 如练功中出现头晕、恶心等现象，马上暂停练功。尤其是年老或体弱多病者更要注意时间的调节。
- ⑥ 收功时要慢慢进行，先散步1~3分钟，在轻轻活动筋骨，按摩头面，且收功后不宜立即做重体力活。



## 八段锦的基本动作

### 1. 基本手型

(1) 拳—用拇指抵掐环指（无名指）根部指节内侧，其余四指弯曲收于掌心，即握固。



(3) 爪—伸直手腕，五指并拢，将拇指第一指节及  
其余四指第一、第二指节屈收扣紧。



### (2) 掌

掌一：五指稍分开，微屈，掌心微含。



### 2. 基本步型

马步—双腿平行开立，双脚之间的距离为本人脚长的2~3倍，然后下蹲，脚尖平行向前，勿撇。双膝向外撑，膝盖不能超过脚尖，大腿与地面平行，同时胯向前内收，臀部勿凸出。



掌二：拇指与示指（食指）分开成八字状，示指竖起，其余三指第一、第二指节屈收，掌心微含。





## PART 2 分步图解站式八段锦

### 预备势

#### 分解动作



**动作1** 双脚并拢站立，双臂自然垂于体侧，身体直立；目视前方。



**动作2** 松腰沉髋，身体重心随之移至右腿，左腿向左侧开步，脚尖朝前，双脚距离约与肩宽；目视前方。



**动作3** 两臂内旋，双掌分别向两侧摆起，约与髋同高，掌心向后；目视前方。



**动作4** 两臂继续上起，两膝稍屈，两臂随即外旋，向前合抱于腹前呈圆弧形，约与脐同高，掌心向内，指尖相对，两掌距离约10厘米；目视前方。



## 习练口诀

两足分开平行站，横步要与肩同宽，  
头正身直腰松腹，两膝微屈对足尖，  
双臂松沉掌下按，手指伸直要自然，  
凝神调息垂双目，静默呼吸守丹田。

## 习练提示

- 头向上顶，下颌略内收，舌抵上腭，双唇微闭；上体端正，沉肩坠肘，胸部宽舒，收髋敛臀。
- 徐徐呼吸，气沉丹田，调息6~9次。
- 习练时，保持全身肌肉、关节、韧带和内脏处于自然、舒展的状态。
- 外旋时，双臂动作呈抱球状，肩、肘、腕成圆弧状。

## 错误动作

错误1：站立时，塌腰、八字脚。

正确练法：双脚平行站立，约与肩同宽，收髋敛臀，膝关节不超过脚尖。

错误2：双手呈抱球状时，拇指上翘，双腿呈“跪”状。

正确练法：拇指放平，指尖相对，双膝微屈。



## 健身功效

动作简单，具有凝神静心、调理五脏、为后面的习练做准备的功效。