



中国古代健身

志

十段锦 运动

刘时荣 编著

人民体育出版社

2.9

9



中国古典舞

十段锦 运动

作者：王德成
出版社：人民体育出版社



中国古代健身功法

十段锦运动

(四套)

刘时荣 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

十段锦运动/刘时荣编著. -北京:人民体育出版社,
2004

ISBN 7-5009-2574-3

I. 十… II. 刘… III. 健身运动 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第012895号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 32开本 3.5印张 40千字
2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2574-3 / G·2473

定价:7.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

这套十段锦运动是在前人流传的八段锦基础上进行探讨、挖掘、搜集整理改编的，也是八段锦的创新发展和继续，据历史有关资料记载，已有八百多年的历史，至今盛传并不断创新和发展。

这套十段锦运动同其他古代健身方法相似，每一招一式一个动作都有明确的健身目的，都可起到防病、祛病、健身强体的特有效果。很适宜于广大群众锻炼健身的需要。

编写说明

十段锦运动，是在前人流传的八段锦运动基础上挖掘整理改编的，也是八段锦的创新发展和继续。它吸收了诸多流派的技艺精华，筛选了古今健身运动的特有功法，集百家之长，结合现代人体生理特点，以有利于身心健康。它的内容充实，风格突出，动作规范，布局合理，突出了强身健体、延年益寿的保健功能。

鉴于现代人民生活水平的提高，人体高脂肪摄入过量，不少人出现不同程度的高血脂、高血压病。为稳定血压，十段锦中增加了“点捺风池血压降、步履矫健双膝摇”两段动作，以起到降血压、健肢体的功效，也弥补了原八段锦运动的不足，使这一运动更加完善。

为在现有的基础上增加活动范围，又编写出同名称而不同健身动作的四套动作，以便在不同的套路中，取得多方面的健身效果。考虑到某些人体质较弱和遇雪雨天气不能在室外锻炼的情况，将第四套动作编创为室内“坐势”运动，可在床上或坐位上进行锻炼，实现风雨无阻、不间断地进行锻炼，同样达到健身效果。

此书易懂、易学、易会、易炼，老幼皆宜，的确是一项自医、自疗、自我保健的良好运动项目。

由于作者水平有限，不妥之处，请批评指正。

目 录

编写说明	(1)
十段锦运动与人体机能的影响	(1)
十段锦运动练功要领	(8)
十段锦运动动作说明	(11)
1. 第一套动作	(11)
2. 第二套动作	(37)
3. 第三套动作	(64)
4. 第四套动作 (坐式)	(87)
后记	(106)

十段锦运动与人体机能的影响

现在将十段锦运动与人体机能的影响分段进行探讨。

一、两手托天理三焦

十段锦运动的第一个动作，就是四肢和躯干的伸展运动。它和我们日常伸懒腰一样，伸伸懒腰，消除疲劳，强化四肢和躯干的伸展活动，起到伸筋拔骨作用，又可调动全身肌肉及内脏的总动员，以影响胸、腹腔的气血流畅，增强肺活量，有利于吐故纳新，消除疲劳，给以下各段动作做好运动前的准备。

三焦是中医学指人体部位的名称，分为上焦、中焦、下焦。按现代医学讲上焦是指胸膈以

上的也就是胸腔部位，包括心肺脏腑等；中焦是膈下，脐上的位置，也就是腹腔部位，包括脾胃器官等；下焦是脐下地方也就是盆腔部位，包括肾、膀胱、大小肠、生殖系统等。理三焦，也就是把人体内的脏腑全部调理动员起来，以影响到躯干、腰背、肌肉、筋骨等，使其得到充分的活动。

二、两手攀足固肾腰

按照中医学说，肾是“五脏之一”“先天之本”“藏精之脏”。精，指所谓本脏之精气，五脏六腑水谷所化生之精气，是维持人体生命生长发育的基本物质，可见“肾”对人体生命的重要性。腰是全身活动的关键部位，是人体的重要组成部分，它包括腰肌、腰椎骨和重要神经，同时保护着内脏的肾、肾上腺、输尿管等人体组织和器官。这一段动作，有躬身前俯、挺身后仰，可充分伸展腰背肌腱及腰脊椎，有良好的促进发育作用，同时也影响到肾脏功能新陈代谢的排泄，有效地调节水、电解质和酸碱的平衡，对保持体

内环境的相对恒定起着重要的作用。

三、调理脾胃单手举

这一段动作是一手上举托天，一手用力下按，上下两手对拉，使左右两侧内脏器官和肌肉筋腱有效地得到牵引，特别是使肝、胆、脾、胃受到牵拉，以增强胃肠功能蠕动，增强消化系统功能，有助于防治胃肠疾患。

四、五劳七伤背后瞧

这一段动作是以颈椎为轴，带动头部向左右后下方扭看，这是一项颈椎和头部的运动，对增强颈椎神经组织的活跃，消除颈部肌肉、肌群的紧张，以及脑部（中枢神经）的调节都有着良好的促进作用。

五劳：有两种不同的理解，一是指心、肝、脾、肺、肾五脏内的劳损；二是指久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋，不管是哪一种理解，都是因在日常生产、生活工作中

疲劳过度，劳逸失调而造成的损伤。

七伤：七伤也有不同解释，有的认为是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情受到伤害，有的说是肾亏七症等，总的看来都是由于精神和意识上的过度疲劳或强烈刺激而造成神经系统紊乱失调，进而影响到脏腑气血劳损。这一运动使头颈部左右向后扭转瞧看往返摆动，调整和改善颈椎和脑部中枢神经失调形成的病态，使脏腑气血及躯干各部位机能活跃，达到扶正祛邪康复的目的。

五、点捺风池血压降

这一段动作是顺应时代发展的需要而设计的。鉴于现代人生活水平提高，脂肪摄入过量，不少人出现不同程度的高脂肪、高血压病。本段动作点捺风池穴（位于后脑勺两侧凹陷处）不仅可防治高血压，还可防治感冒、头痛、头晕等症，如在点捺风池穴时配合头颈前后左右活动，既增强疗效，又防治颈椎病。

六、步履矫健双膝摇

这一段动作是加强下肢部位的锻炼，两条腿承受着身体的全部重量，所以下肢必须具有牢固、扎实、稳健的基础，才能发挥自身应有的力量进行各种劳动、生产活动。人老先从下盘老，腿脚不利是老年人最大的痛苦，增加的这一段是预防腿脚不利，保护下肢健康的功法。

七、怒目攥拳增气力

这一段动作重点是增加自身的力量、有气必有力，力是气所生，气足力才大。怒目、攥拳这两个动作，都是鼓足全身气和力的前提，怒目的动作，可激发大脑皮层植物神经兴奋，加强气血运行；攥拳的动作，拳头握得越紧，周身的运气越足，而表现颈部及躯干肢体某些肌腱臃出，如坚持长期锻炼，可促进肌肉发达，体力增强。

八、左右开弓消疲劳

这一动作借拉弓射箭的姿势，活跃上部肢体做伸拉牵引，从而提高胸腔内的心肺（中医理论是“上焦”部位）功能，增加肺活量，促进血液循环，同时上部、肢体做伸展运动，既增强肌肉，又解除劳动工作的疲劳。

九、摇头摆尾去心火

这一段动作是全身性活动，从肌肤到内脏，从骨骼诸关节到肌肉筋腱都相互牵动，相互联系，以促进生理上的平衡。“心火”根据中医学有“心在地为火”之说，“心火”是指内心的激动或烦恼而产生一种病态。这一段动作是平抑激动，消除烦恼，去掉“心火”。

十、背后七颠百病消

这一段是最后收功的动作，也是调整四肢、

躯干及各内部脏腑器官系统，在受到轻微的震动后各复各位，结束了整个套路的动作，起到保健作用。

以上十段动作简练、完整，活动全面，易学易练。只要坚持长期练习，对防病、祛病、健身、强体能起到很好的效果，这已被无数练习者的实践所证实。

十段锦运动练功要领

一、全身放松

练功时不但肢体要放松，还要精神上放松。具体地说，不仅要体外放松，还要体内心理上放松。松不是松懈、松散。松与紧是相对的，所谓松中有紧，是指在练功时要有一定架势，由骨骼来承担这一架势，就必须有支持架势的紧张力，也就是在放松中含有一定紧张度。但肌肉、筋腱、肢体一定要松下来，以便有利于气血、经络、新陈代谢的运行，从而促进肌体的发育。松对紧来说是一种休息，它可以消除脑力和体力的疲劳，所以在练功时要强调放松。

二、动静结合

动指形体上的动（外动）与内气上的动（内动），静指形体的静（身静、外静）和精神上的静（心静、内静）。动是基本的，静是相对的。静与动也是对立的统一，做到静才能消除疲劳、储备能量，就其实质来说，练功就是要激发和调整人体的生理功能，使它更好地“动”起来，起到“平衡阴阳、调和气血、疏通经络、培育真气”的作用。这种“动”的作用，只有在静的前提下，才能更好地发挥出来，所以动与静也是相辅相成的。

三、呼吸自然

练十段锦时要保持自然呼吸，最好用鼻吸口呼。做动作时，要按照自己的习惯和体质的强弱进行自然呼吸，不要有意识地或硬性改变正常的呼吸。待动作练熟后，根据个人学习体会的程度，毫不勉强地随着练习的速度、动作的幅度，