



千年东方养生修身的智慧结晶

源自佛祖达摩的禅门内功秘技



健身强体祛病延年的少林神功 理气通脉/舒经活络

调和阴阳/通理三焦/以动入静/以静入动/动静皆宜

静极生动/动极惊天/禅拳归一



通和上下/和畅气血/去旧生新/充实五脏

驱外感诸邪/消内生百病

反观内视/心灵感悟/明乎机理/补不足/泻多余

强心益肺/和胃健脾/固肾壮腰 调神养气/宁神醒脑/纾压消疲/强精固力

周星驰、甄子丹 推荐

成都时代出版社

释行宇 编著

少林秘笈

图书在版编目(CIP)数据

少林八段锦 / 释行宇编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80705-581-5

I. 少… II. 释… III. 八段锦—基本知识 IV. G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第138801号

少林八段锦

SHAOLIN BADUANJIN

释行宇 编著

出品人	秦明
责任编辑	曾绍东
责任校对	蒋雪梅
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-581-5
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)26074333

少林八段锦

目录

Shaolin Eight Segments of Brocade

前言 FOREWORD

1 Part ONE

少林八段锦功法考

01

Work Study of Shaolin Eight Segments of Brocade

● 八段锦的功法源流考

Search the Headspring of Eight Segments of Brocade 02

● 八段锦三大练习手段的功用

Artifice and Effect of Eight Segments of Brocade 07

● 八段锦的不同类型

Classification of Eight Segments of Brocade 18

● 八段锦功法六大特点

Characteristic of Eight Segments of Brocade 19

2 Part TWO

外八段锦健身演习场

(立式八段锦)

23

Shaolin Eight Segments of Brocade Exercise

● 基本手型和步型

Basic Hand & Pace Skills 24

● 外八段锦练习法

Detailed Illustration of Eight Segments of Brocade

预备势 Provision Position

第一段 两手托天理三焦

第二段 左右开弓似射雕

第二段 调理脾胃须单举

第四段 五劳七伤往后瞧

第五段 摇头摆尾去心火

第六段 两手攀足固肾腰

第七段 攒拳怒目增气力

第八段 背后七颠百病消

3

Part THREE

内八段锦养生演习场

55

Inner Eight Segments of Brocade Practice

● 坐式八段锦

Seated Eight Segments of Brocade 56

一、坐式八段锦口诀 A pithy Formula

二、坐式八段锦练法 Way to Practise

第一段 叩齿集神

第二段 微摆天柱

第三段 赤龙搅海

第四段 双关辘轳

第五段 摩运肾堂

第六段 单关辘轳

第七段 叉手按顶

第八段 手足钩攀

● 内八段锦·早修课

Morning Class of Inner Eight Segments of Brocade 66

第一段 懒扎三式

第二段 罗汉晴轮

第三段 脊龙俯身

第四段 调神养气

第五段 脊龙旋舞

第六段 左顾右盼

第七段 舒筋松骨

第八段 呵气连声

● 内八段锦·晚习课

Evening Class of Inner Eight Segments of Brocade 80

第一段 易经三势

第二段 闭气舒经

第三段 周身运气

第四段 元阳之火

第五段 周转辘轳

第六段 俯身攀足

第七段 运化乾坤

第八段 两仪归元

4

Part FOUR

分阶段练好八段锦的秘诀

91

Perfect Grading of Eight Segments of Brocade

5

Part FIVE

少林八段锦功法问答

98

Shaolin Eight Segments of Brocade Q&A

附录 Appendix

102

私家档案

苦力强·少林潭腿·我

行宇修武与星路历程

动作新星——释行宇

功夫

考

1
part one

少林八段锦功法考

Work Study of Shaolin Eight Segments
of Brocade

泉源新涌出，
洞澈映纤云。
稍落芙蓉沼，
初淹苔藓文。
素将空意合，
净与众流分。
每到清宵月，
泠泠梦里闻。

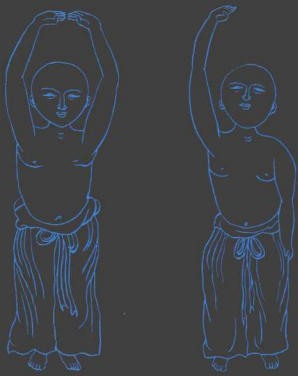
——唐·灵一



Search the Headspring of
Eight Segments of Brocade

功法源流考

1. 八段锦的



关于八段锦的起源，目前主要有两种说法。主流认为八段锦是由《易筋经》演化而来，相传1500多年前（也就是公元400多年），天竺（今印度）僧人菩提达摩自古印度穿越喜玛拉雅山麓经数年的苦行至古中国传播佛法，在嵩山少林寺广颂梵经后面壁九年“只履西归”。《易筋经》与《洗髓经》就是当年为其所留，其功法源头应为印度。有人根据八段锦与印度瑜伽术存在一定类似性，进一步认为《易筋经》与《洗髓经》以至八段锦乃是菩提达摩根据印度古瑜伽呼吸法结合中国导引术创造出来的。对于不少人认为的菩提达摩根本不会武功，权威人士认为，《易筋经》与《洗髓经》并不是单纯的武功，它们更是一种养生法，菩提达摩会不会武功都不影响他留下这两部珍贵的养生秘笈。达摩的面壁九年正是修行瑜伽者常有的行为，也正是由这点可以看出达摩确实是在修行古瑜伽。那么八段锦应与现在的印度瑜伽术有着不可分割的亲密关系。

另一种说法则认为八段锦由中国古代的导引术发展而来，其健身效果显著，流传广泛，是中华传统养生文化中的瑰宝。这派认为，八段锦由导引术发展而来，并认为《易筋经》出自秦汉时期的术士，早于达摩进入中国，而易筋经功法则是唐宋时期传入少林寺的。如果《易筋经》来源于导引术，则八段锦更不会例外。不过这种说法同样出自推

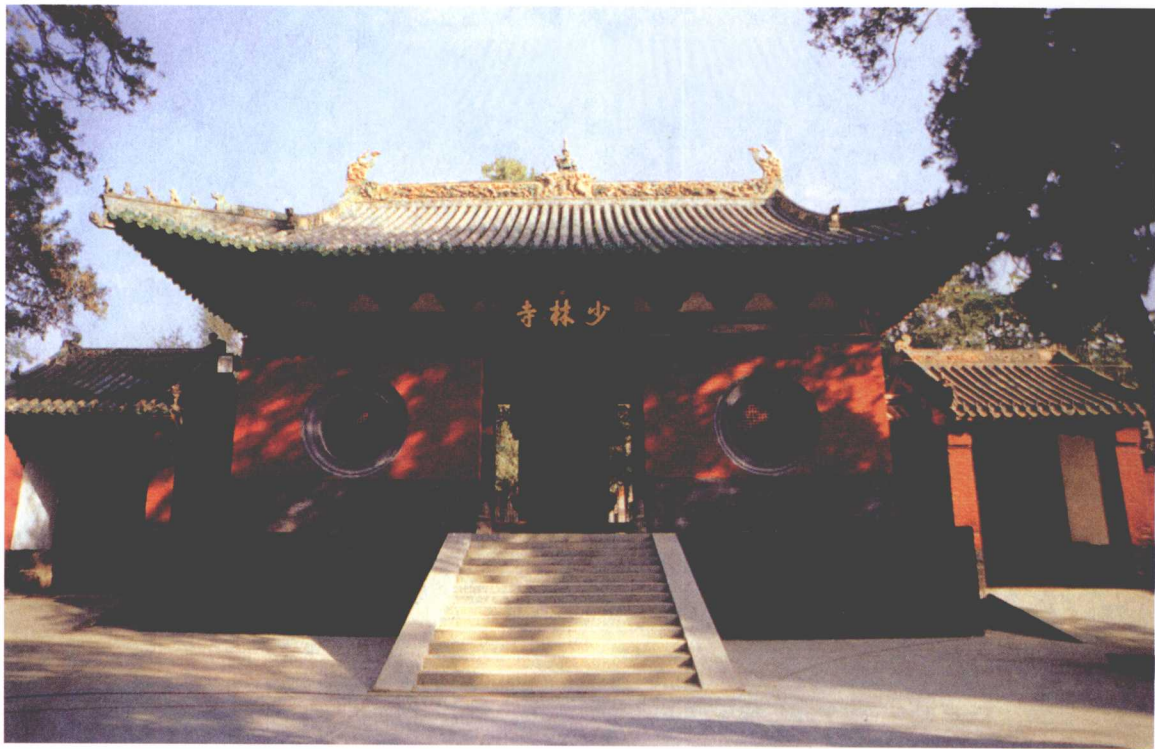


测，暂时还无法成为定论。

但无论怎样，《八段锦》作为修心养性、强身健体的内气功法已流传千年，是从古老中国流传下来的不可多得的人类财富。

明代著名戏曲家高濂在他的著作《遵生八笺》中提到“八段锦”时是将其称为“八段锦导引法”的：“子后午前做，造化合乾

坤。循环次第转，八卦是良因。”八段锦的“锦”字由“金”、“帛”组成，以表示其精美华贵。此外，“锦”字还可理解为“单个导引术式的汇集如丝锦般连绵不断，是一套完整的健身方法”。而“八”字，不是单指段、节和八个动作，而是表示它的功法包含了多种要素，这些要素相互制约，相互联系，循环运转。



南宋史学家洪迈所著的《夷坚志》中也提到八段锦：“政和七年，李似矩为起居郎……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”这说明八段锦在北宋时已流传于世，并有坐式和立式之分。不过洪迈没有提到八段锦的起源问题。

对坐式八段锦的源头有两种说法。一种说法认为坐式八段锦源自唐代钟离（权）创

编的“钟离八段锦法”，此法首见于《修真十书》，曾收入明代《正统道藏》第122131册。南宋曾慥在《道枢·众妙篇·临江记》注中有过记述：“钟离（权）先生八段锦，吕公（洞宾）手书石壁上，因传于世。”另一说认为坐式八段锦源自明代仙《活人心书》中所载“八段锦导引法”。此两法的歌诀图式上基本相同。在发展过程中还有一些比较有影响的著作，如明代高濂著《遵生八笺》中的《八段锦导引法》、清代席锡蕃集《八段锦内功图说》、清代姜杰集《八段锦坐立功图说》中的《八段锦坐功》等。清乾隆年间徐文弼将此法收入其所编的《寿世传真》，易名十二段锦，咸丰年间潘霨据徐氏本并略为增删，编入《卫生要术》，光绪年间王祖源改《卫生要术》书名为《内功图说》，流行于世。

立式八段锦在养生文献上首见于南宋曾慥著《道枢·众妙篇》：“仰掌上举以治三焦者也；左肝右肺如射雕焉；东西独托，所以安其脾胃矣；反复而顾，所以理其伤劳矣；大小朝天，所以通其五脏矣；咽津补气，左右挑其手；摆鳧之尾，所以祛心之疾矣；左右手以攀其足，所以治其腰矣。”不过，这一时期的立式八段锦还没有定名，相关文字也没有歌诀化。后来，在南宋陈元靓所编《事林广记·修真秘旨》中，立式八段锦被定名为“吕真人安乐法”，相关文字也

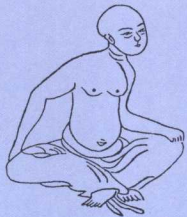


已经歌诀化：“昂首仰托顺三焦，左肝右肺如射雕；东脾单托兼西胃，五劳回顾七伤调；鳝鱼摆尾通心气，两手搬脚定于腰；大小朝天安五脏，漱津咽纳指双挑。”明清时期，立式八段锦有了很大发展，并得到了广泛传播。据明代《道藏·灵剑子引导子午记》一书所载，金元时代的八段锦，其文字仍为七言歌诀：“仰托一度理三焦；左肝右肺如射雕；东肝单托西通肾；五劳回顾七伤调；游鱼摆尾通心脏；手攀双足理于腰；次鸣天鼓三十六；两手掩耳后头敲。”其内容有两段改为“次鸣天鼓三十六，两手掩而后头敲”，这显然是由坐式八段锦中的“左右

鸣天鼓，二十四度闻”演化而来。此书的“引导”就是“导引”，“子”、“午”是指在半夜和中午习练。清末《新出保身·图说八段锦》首次以“八段锦”为它命名，并绘有图像，形成了比较完整的动作套路，歌诀为：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕；调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧；摇头摆尾去心火，背后七颠百病消；攢拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。”从此，传统立式八段锦动作被固定下来。因为立式八段锦比坐式八段锦更方便习练，流传范围也更加广泛。（本书所讲授的少林八段锦就是立式八段锦的典范。）

八段锦的各种异名

目前流传的「八段锦」有多个名称，除了为人熟知的「少林八段锦」，也称「易筋经」。现存的《八段锦》与《易筋经》在内容和形式上基本相同，说《八段锦》即是《易筋经》并非空穴来风。另有一种功法叫「千把攢」，也称为「八段锦」。有人认为「八段锦」是「拔断筋」的雅称，「千把攢」则是指一式之精需千万次修炼而始见神奇。「拔断筋」虽然名称功架与「八段锦」有异，然功法运作原理则如出一辙，可见两者之间确有渊源。



立式八段锦在流传中出现了许多流派。例如，清朝山阴娄杰述“八段锦立功”，歌诀为：“手把碧天擎，雕弓左右鸣；鼎凭单臂举，剑向半肩横；擒纵如猿捷，威严似虎狞；更同飞燕急，立马告功成。”此外《易筋经外经图说·外壮练力奇验图》（清·佚名）、《八段锦体操图（12式）》等书作上也有论述。这类八段锦都出自释门，僧人们将它作为健身养生的方法和武术基本功来练习。

总的来看，立式八段锦被分为南北两派。行功时动作柔和，多采用站式动作，被称为南派，伪托梁世昌所传；动作多马步，以刚为主，被称为北派，附会为岳飞所传。从文献和动作上考证，不论南派北派，都同出一源。

通过对以上大量文献史料的查阅、考证，

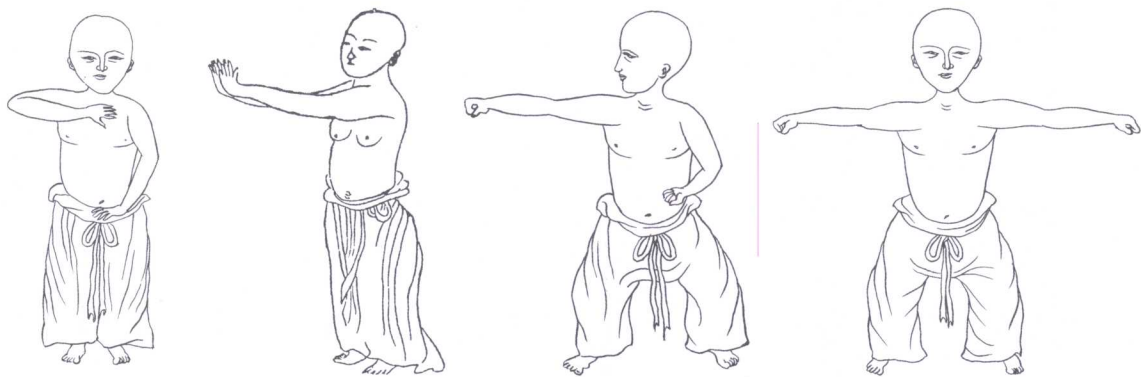
可归纳如下：

①八段锦是一种古老的养生功法，且与少林易筋经有密切的关系，但二者的传承关系已不可考。八段锦按文献记载最迟出现于宋代，且在明清时期有了较大发展。

②传统八段锦的创编人现在还没有定论，可以说八段锦是历代养生家和习练者共同创造的知识财富。

③清末以前的八段锦主要是一种以肢体运动为主的导引术。

④八段锦无论南派、北派还是其他文武不同练法，都同出一源，并在流传中相互渗透，逐渐趋向一致。



2. 八段锦三大 练习手段的功用

*Artifice and Effect of Eight
Segments of Brocade*

中国传统内功健身术，通常以
身体运动、呼吸练习和意念活动为
主要练习手段，八段锦作为其代表
性功法，也离不开上述三条。其作
用为：醒脑宁神、调理三焦、强心
益肺、和胃健脾、
固肾壮腰。



(一) 八段锦肢体运动的作用

八段锦的肢体运动是指在意念的控制下，通过身体各部位有规律的运动，以达到畅通经络、调整气血，使呼吸顺畅，进而达到增进健康的目的。

1. 疏通经络

中医认为：“经络就是沟通上下表里、联络脏腑器官的独特系统，是人身气血运行的通道”；“手三阴经，从胸走手；手三阳经，从手走头；足三阳经，从头走足；足三阴经，从足走头”；“经络者，所以处百病，调气血，决生死，不可不通”。中医还认为：“心肺有邪，其气留于两肘；肾有邪，其气留于两；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两

髀”。根据经络理论，八段锦的练习主要是通过对身体不同部位的牵拉伸扯，形成对经络穴位的刺激，这对畅通经络非常有利。具体来讲，上肢运动主要能够刺激手三阴三阳经以达到强心益肺的作用，练习中主要是通过两臂的内外旋转，来加大对手臂的扭距，从而加大对手臂的压力；而手臂的屈伸又有助于对肘部的刺激，从而起到畅通心肺经的效果。躯干运动可刺激命门和任督二脉，以达固肾壮腰之功

效；下肢运动则能够刺激足三阴三阳经，达到调理脾胃、舒肝利胆和固肾健腰的目的。再者，中医认为“五脏有疾当取十二原”，而原穴都分布在手腕和踝关节附近，所以通过顶腕和颠足可以有效地畅通经络、保健身心。

2. 消结化淤

运动生理学研究表明：长时间缓慢的身体练习，可以使血粘度下降，而血小板的数量不改变，这样有利于血压的降低。其原理就是通过长时间缓慢的运动，可以降低低密度脂蛋白和提高高密度脂蛋白胆固醇的浓度，从而有效地降低血脂浓度。而八段锦练习处处体现绵绵运动的特征，即运动强度较小、时间较长的全身性运动，从而可达到消结化淤的健身效果。

3. 增力补钙

中老年人体力下降，肌肉萎缩，钙的丢失（尤其是更年期妇女）严重。中医认为肾为“先天之本”、“作强之官、出伎巧”。八段锦非常重视躯干的折叠等固肾壮腰的练习；而且，练习中有许多站桩的姿势和蹲起的运动，这有利于腿部力量的锻炼、重心的平稳和防止血钙的丢失。有医学研究表明：“适当的力量练习，可以有效地避免中老年人血液中钙质的丢失。”而根据足部反射区原理，墩足跟可以有效地刺激生殖泌尿反射区，从而起到补肾的作用。

4. 保津益气

八段锦的练习，要求练习者巧搭鹊桥，叩、漱、吞、咽，目的是为了产生唾液、保津益气。古人认为唾液是“华池之水”、“琼浆甘露”、“金津玉液”，“舌”旁有“水”才能“活”。明代医学家龚居中指出“津（唾液）即咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生”。现代医学研究发现，唾液中含有淀粉酶、溶菌酶、粘液球蛋白、免疫球蛋白、无机盐、碱性离子和多种活性因子，不仅可帮助消化吸收，改善糖代谢，中和胃酸，保护和修复胃粘膜，还有杀菌、解毒、免疫、抗癌、促进组织细胞再生和抗衰老的功效。

5. 减脂降压

传统健身术历来重视适度运动，《吕氏春秋》中指出：“流水不腐、户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”而“气郁”就会致百病。汉代名医华佗也认为：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”。运动医学原理认为，运动是要消耗较多能量的，较长时间缓慢运动的供能系统首推脂肪，脂肪代谢的增加又可以减少血液对血管壁的压力。有学者研究表明，平均年龄在65岁的男性老年人，练习八段锦时的心率在105次/分左右，这是在有氧代谢的有效运动心率范围内，通常为60%~85%的最大摄氧量或57

%~78%的最大心率（普通人最大心率=220-年龄）。这样的练习可减脂降压，并使练习者的内腓肽增加，使身心产生美妙愉悦的感觉，从而提高练习者的兴趣，坚定信念。

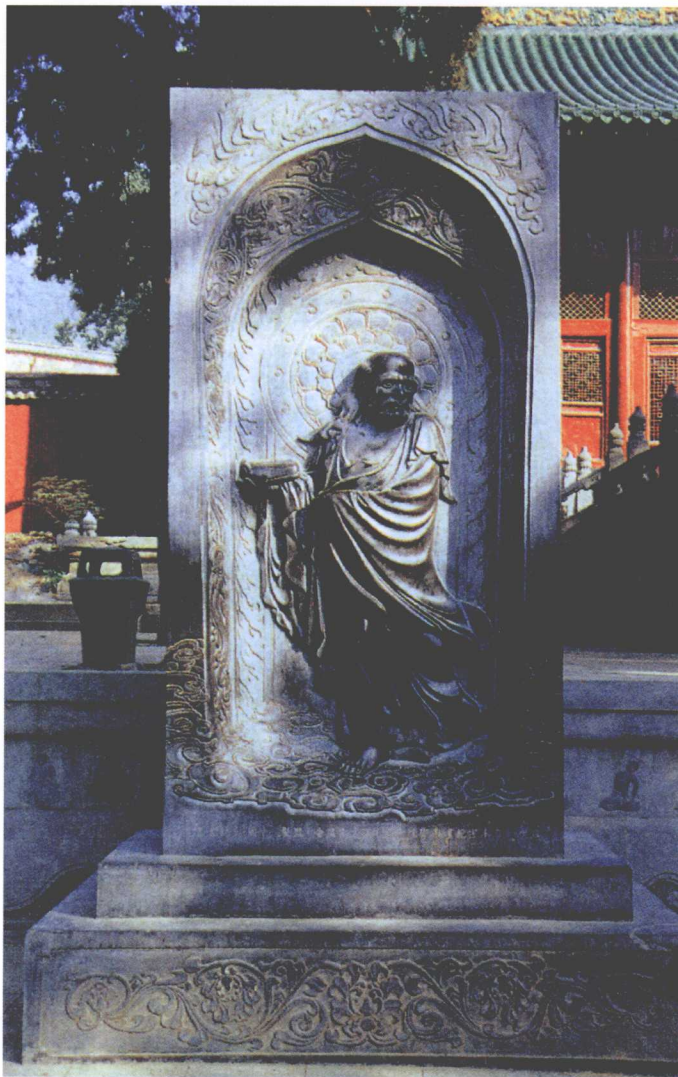
6. 疏筋柔体

中医认为“肝主筋，喜疏泻条达”。八段锦的动作中包含了许多伸筋拔骨的伸展性动作，这有利于提高中老年人的柔韧性，疏泻肝气，从而增加身体的灵活性，达到引体令柔的目的。西方学者研究认为，如果说太极拳练习是给大脑输氧的话，那么伸展练习就是给肌肉输氧。伸展以后人们会觉得身体爽快，局部的酸痛感也减轻了。

7. 强体增智

中医认为“肾主骨、藏精、生髓”，即肾气的充盛，对人身体的强壮和智力的改善有益。现代医学研究发现，大脑感觉中枢可管理全身的痛、温、触、压以及位置和运动觉等躯体感觉，手掌（尤其是手和手指）、脚掌和脚趾在大脑皮质感觉区中所占的面积将近总数的一半。八段锦的功法强调畅通肾经，重视手指的抓握、掌指的变化、踮脚、翘趾以及上下肢的协调配合，使大脑得到充分锻炼，达到增智的目的。另外，八段锦注重调理脾胃和固肾壮腰，这可以有效地保健人体的“先天之本”和“后天之本”。清代颜习斋在《言行录》中指

出：“一身动则一身强，一国动则一国强，天下动则天下强。”八段锦就是通过一定强度的全身性练习，来达到增强心肺功能、强体增智的目的的。



八段锦肢体运动的注意事项



动作绵缓

八段锦强调动作配合呼吸，而呼吸的特点是悠、细、匀、缓、深、长，所以要求动作要柔和、缓慢。只有做到这样，才能更好的配合呼吸，而动作协调放松，姿势舒展大方，动息协调自然，则可以有效地达到入静的目的。另外，八段锦要求适当的瞬间用力，缓慢的动作可防止练习者局部损伤的发生。

松紧结合

放松自然的身体姿势和动作有利于意念的入静，呼吸肌的工作和胸腔副压的形成。练习中身体和肢体的放松，可使肌肉内毛细血管的开放数量增多，甲种微循环畅通。而适当的用力，则可以刺激经络穴位，血管神经，达到启动内气，剥离肌肉粘连，促进血液循环的目的。

动其梢节

中医认为：人体肘关节和膝关节以下是各条正经重要穴位所在，称为井、荣、输、经、合（合称「五输」）。其中，井穴多处于手足之端，比作水之源头，是经气所出的部位，即「所出为井」；荣穴多位于掌指或趾关节之前，比作水流尚微，萦纤未成大流，是经气流经的部位，即「所溜为荣」；输穴多位于掌指或趾关节之后，比作水流由小到大，由浅注深，是经气渐盛，由此注彼的部位，即「所注为输」；经穴多位于腕、踝关节部位之上，比作水流变大，畅通无阻，是经气正盛运行经过的部位，即「所行为经」；合穴位于肘、膝关节附近，比作江河水流入湖海，经气由此深入，进而会合于脏腑部位，即「所入为合」。中医还认为：「五脏有疾也，当取十二原」

（《灵枢九针十二原》），原穴分布在腕踝附近，针灸取穴治病时，通常首选这些穴位，以达畅通气血，治疗疾病的目的。所以，在八段锦练习中，要加强屈伸肘膝、立掌顶腕、提踵踮足的梢节动作。

加强旋转

练习时加强对上肢的旋转，有助于畅通手三阴三阳经气血。颈项的旋转，可刺激颈后的大椎穴和定喘穴，起到益气通阳，宣肺平喘、退热止疟、凝神豁痰的作用；而腰部的旋转可以畅通任督、缓解粘连、改善植物神经功能的作用。值得注意的是，有严重心血管疾病的练习者，不要做幅度较大的转体动作，这对脊椎产生压迫，从而引起交感神经兴奋性的提高，进而引起心率加快。

（二）八段锦呼吸练习的作用

八段锦的呼吸练习是指通过身体运动的配合，将日常的平和呼吸，引导到悠、缓、细、匀、深、长的腹式呼吸。它是人类的基本特征之一，可保证机体由自然界获得氧气、排出二氧化碳，以维持人体的正常生理活动。呼吸包括外呼吸和内呼吸：外呼吸是指在肺内进行的外界空气与血液的气体交换，也称肺呼吸；所谓内呼吸是血液与组织细胞的气体交换，也称组织呼吸。八段锦中的呼吸练习主要是指调整肺呼吸。

八段锦采用的呼吸方法一般是腹式呼吸（呼吸时腹部凸起和凹陷的方法），开始可以采取自然呼吸法，练习熟练后可加深加长。也可采取停闭呼吸法。

1. 按摩内脏

腹式呼吸是以膈肌上下蠕动为主的呼吸，而深长的腹式呼吸可使膈肌运动幅度加大，可有效地增加对肝、脾、胃的按摩，促进消化液的分泌，消除肝脏淤血，提高消化功能。

2. 节省机能

膈肌伸长的运动，可使其得到较多的锻炼，力量得到加强，平时的呼吸也变得深缓，次数减少，达到机能节省化的目的。这是因为，呼吸系统从机能上可分为两大类：其一是由鼻、气管、支气管、细支气管组成的管道系统，它不参与气体交换，只是一套供气体通过的管道系统，被称为呼吸的无效腔，一般来说其容积是150毫升；其二是肺，它由许多肺泡

组成，是氧气和二氧化碳交换的场所。每次呼吸时，无效腔里都要充满空气，运送它的出入是需要能量的。如果呼吸次数减少，消耗在运送无效腔中气体的能量就会减少，就能节省能量。假设，甲乙两人每分钟呼吸量均为12000毫升，甲用腹式呼吸，10次/分，1200毫升/次，乙用短浅的呼吸30次/分，400毫升/次，这样甲参与肺部交换的气体是 $(1200 - 150) \text{ 毫升} \times 10 = 1050 \text{ 毫升} \times 10 = 10500 \text{ 毫升}$ ，而乙只有 $(400 - 150) \text{ 毫升} \times 30 = 250 \text{ 毫升} \times 30 = 7500 \text{ 毫升}$ 。这样一分钟内肺内交换的气体，甲比乙多 $(10500 - 7500) = 3000 \text{ 毫升}$ 。运动医学研究表明，经常进行八段锦运动的练习者，练习一段时间后，安静状态下呼吸次数均会比练习前减少。

3. 促进回流

深长的腹式呼吸可以使肺叶下部气体的比例减小，吸气加深，膈肌下沉加大，胸腔负压加大，有利于大静脉和心房的扩张，从而加强静脉回流，促进血液循环；呼气加强，膈肌上提增大，腹内压减小，肝脾胃血液循环加强，保健内脏。

4. 缓解症状

对动物的实验和临床经验表明，呼气中枢兴奋性增强时，可扩散到副交感神经，而副交感神经兴奋增强时，又能使远端小动脉舒张，解除其痉挛，从而使血液微循环阻力减小，心率减慢，血压下降。所以，当加长柔缓呼气时，可以有效地改善心血管系统功能。另外还可促进肠胃蠕动，提高消化功能。



呼吸练习的注意事项



因需择息

根据练习目的选择呼吸方法。调息有自然呼吸、逆呼吸、顺呼吸、停闭呼吸等方法。对于初学、体质孱弱、心肺疾患和心功能不全者，应采用自然呼吸法，以免给心肺增加负担；对于体质较好，又有一定的练习基础者，在空气较好的户外练习，可选择逆呼吸法，以便较好地调节神经系统，较大幅度地吸收氧气，排出二氧化碳，增进健康水平的提高；对于肠胃疾病、高血压病和肺部疾病的康复患者可选择深长的腹式呼吸。而呼吸—吸的呼吸方法可以有效地使交感神经兴奋性增强，适合低血压和消化机能亢进者练习；而吸—停—呼的呼吸方法则正好相反。

动息结合

可在动作或姿势正确熟练以后结合呼吸练习，强调动作作为呼吸服

务。具体结合动作的方法是：起吸落

呼，开吸合呼，松吸紧呼，先吸后呼；吸气时提肛吊裆，舌顶上腭，呼气时舌尖下落，松腹松肛。一般来说，身体的起、开、松和肛门的撮合可使胸腔负压增加，有利于空气的吸入；而身体的落、合、紧和肛门的放松则正好可使胸腔负压减少，适合于二氧化碳的排出。

注重鼻吸

一般来说，呼吸练习最好采取鼻吸，这样较易控制呼吸，使之均匀。另外，中医认为「肺为娇脏」，采取鼻吸时，鼻腔可预热空气，避免寒邪犯肺，而且鼻毛可帮助清除灰尘和病菌，不易引起肺部感染。呼气时可根据情况采取鼻或口呼。

另外，肺气肿患者练习时，要采取轻吸重呼。生理学理论告诉我们，肺本身是不会吸气的，它是借助

于呼吸肌的收缩使胸腔容积增大，胸内副压增高，从而使大气压将空气通过呼吸道压入肺内形成吸气。而呼气过程是由肺本身完成的，这是由于肺部周围除有一层血管网外，还有一层纵横交错的弹性纤维网，它就像许多纵筋，当吸气时，随肺泡的膨胀而被拉长、拉紧。如果肺气肿患者的吸气过重、过猛，就会使已经失去弹性的弹性纤维网的负担过重，甚至断裂，病情加重。因此，肺气肿病人锻炼时应采取轻吸气的办法。当呼吸肌放松而不再被拉长、拉紧之后，这层纵横交错的弹性纤维网就随之缩短，压迫肺泡，使肺泡内空气被挤压出，形成呼气。而采取重呼气的方式较易将肺泡内的浊气排出，且有助于加强肺泡壁弹性纤维网的弹性和膈肌力量，这样便能防止受伤，改善呼吸功能，达到增进健康的目的。