

求医不如晨练，活到天年养生八法！



少林 八段锦

- ▶ 提升免疫力
- ▶ 治疗病痛
- ▶ 排毒抗老
- ▶ 强健肌力

【少林寺三十四代弟子】
林胜杰(释延胜)◎著

 随书附赠

全套“八段锦”“少林拳法”
60分钟动作示范DVD

8个动作，每天10分钟，
健康一辈子！



少林 八极锦

【少林寺三十四代弟子】
林胜杰(释延胜)◎著

图书在版编目(CIP)数据

少林八段锦 / 林胜杰著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5384-5996-8

I. ①少… II. ①林… III. ①八段锦—基本知识
IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154712号

筋长一寸, 寿延十年 拉筋活血八段锦

© 自2012年版权归林胜杰所有

© 由中国台湾经柠檬树国际书版集团
苹果屋出版社有限公司授权

吉林科学技术出版社出版发行中文简体字版
通过四川一览文化传播广告有限公司代理

少林八段锦

著 林胜杰
责任编辑 周禹
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 220千字
印 张 6
版 次 2012年9月第1版
印 次 2012年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5996-8

定 价 35.00 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

PART 1
健康
观念篇

气血和经脉，健康的两大支柱！

认识“健身延寿”自疗根源，找到适合现代人的“轻武术”！

Concept 1 气阻、气结=酸痛，甚至肿瘤的前兆 22

- 气阻、气结是什么？如何伤身于无形？
- 现代人“真气难行”的五大恶习？
- 调息通气“少林必修内功”

Concept 2 十二经脉、穴点×气血的作用 25

- 十二经脉气阻时对应病症
- 十二经脉+任督二脉注养时辰表
- 十二经脉+任督二脉循行图

Concept 3 恐怖“血液病”古有警讯 28

- 五大最易得的血液病和原因
- 活血、活命的生活法则

Concept 4 做对“运动”，有效补气活血、防病抗病 30

- 从5个方面选择适合自己的养生运动
- 多动不过动，避免运动负担



PART 2
功法
知识篇

少林八段锦拉筋活血，天天去除坏细胞！

认识“八段锦”的医理和功效！

Knowledge 1 流传千年，外柔内用的养生功 34

- 八段锦的由来
- 八段锦的八招与简介
- “少林八段锦”的独到之处

Knowledge 2 八段锦的五大保健原理和功效 38

- 1 防病**：震动、伸展打通经络穴位→淋巴排毒、免疫力变强！
- 2 抗老**：调息、活氧调节脏腑体质→排废吸收、新陈代谢好！
- 3 塑身**：活动、协调拉筋燃脂强肌→降低体脂、坏体态变优！
- 4 解劳**：吐纳、松筋消解酸痛压力→助眠解忧、头脑变清醒！
- 5 养心**：滋养、自信积极健康心态→导正能量、心境变自在！

Knowledge 3 最需要练八段锦的七大族群 40

Knowledge 4 开始练功前必知的六件事 42

- 1 依气流流通选择“地点”**
- 2 让关节拉筋彻底“暖身”**
- 3 由呼吸带领动作“行气”**
- 4 跟老师指导做对“顺位”**
- 5 依体能症状调整“招式”**
- 6 要长期养生配合“饮食”**



PART 3
基础
动作篇

呼吸和暖身，做操前必会的两堂课！

调息与伸展，由内而外让全身做好准备！

Basic 1 四大调息动作，启动惊人能量 46

- 你的呼吸正确吗？
- 正确呼吸对人体的三大作用：
- 四大调息动作正解：八段锦的“吸、屏、吐、停”注意事项 48

Basic 2 松筋活骨必做“关节”和“拉筋”伸展操 50

- 只练单式或全套都要暖身
- “拉筋+正确呼吸”可达到什么功效？
- “关节”伸展操5式：

1 颈绕环 2 肩绕环 3 臂绕环 4 转腰 5 抬腿

- “拉筋”伸展操5式：

1 转腰侧伸 2 压肘 3 双手后接 4 弓步压腿 5 盘腿转身

Basic 3 少林独门健康功夫“少林拳法” 62

- “通气”少林拳7式：

1 压劈拳 2 冲拳 3 独立步 4 砸拳 5 马步
6 砍掌 7 崩拳



PART 4
功法
操练篇
每天10分钟，八段锦助你远离老病！

8个简单动作，从头到脚、从身到心焕然一新！

Practice 1 八段锦之“预备心法” 78

- 了解“任、督二脉”的重要性
- 了解“震脚”的作用
- 了解“怒目”的作用

Practice 2 八段锦之“预备功法”“收式功法” 80

- 八段锦之“预备功法”
- 八段锦之“收式功法”

Practice 3 八段锦基本功法八段详解 82

第①段 双手托天理三焦

第③段 调理脾胃单举手

第⑤段 五劳七伤往后瞧

第⑦段 转拳怒目增力气

第②段 左右开弓似射雕

第④段 摇头摆尾去心火

第⑥段 双手攀足护肾腰

第⑧段 背后起头旧病消

Practice 4 八段锦VS.文明病对症练习 118

1 头颈压力 / 头痛

3 肩颈酸痛僵硬

5 身心疲累 / 压力大 / 神经失调

7 高血压 / 心血管病

9 肝火旺 / 失眠

11 便秘 / 消化不良

13 内分泌失调 / 月经不顺 / 水肿 / 青春痘

15 腿部疼痛 / 肌肉及关节僵硬

2 眼疾 / 眼睛干痒

4 胸闷 / 记忆力减退

6 手臂酸痛 / 妈妈手 / 计算机手

8 肺和气管症 / 感冒咳嗽 / 气喘

10 胃病 / 腹痛腹泻 / 肠躁

12 糖尿病 / 代谢差

14 腰背痛 / 脊椎及关节僵硬

Practice 5 学员练习八段锦的常见问题 126


PART 5
养生
饮食篇

和练对功一样重要，吃对症健康法则！

三大观念导正 + 十大功效食谱，长保青春活力！

Diet 1 餐饮零负担3观念 134

- 1** 先考虑天然均衡，再计较热量
- 2** 长期养生、短期对症的吃法应该不同
- 3** 平日对自己严20%，大家聚餐挑重点吃

Diet 2 铁头教练3餐养生菜单 136

- 不是拍电影，练“铁头功”像快往生
- 未必要吃苦，也能减重不胖、调养体质

Diet 3 食疗助功十大系统养护食谱 138

- 1** “筋骨肌肉系统”养护食谱 香蕉豆浆奶昔
- 2** “神经系统”养护食谱 西洋芹烩海参
- 3** “内分泌系统”养护食谱 百合快炒大豆苗
- 4** “循环系统”养护食谱 山药枸杞瘦肉汤
- 5** “呼吸系统”养护食谱 莲藕排骨煲汤
- 6** “心血管系统”养护食谱 苦茶油鸡汤
- 7** “消化系统”养护食谱 糖心姜片
- 8** “泌尿系统”养护食谱 决明子菊花茶
- 9** “护肤美肌”养护食谱 鲑鱼佐绿花椰
- 10** “三低减重”养护食谱 泡菜生鱼细面





少林 八极锦

【少林寺三十四代弟子】
林胜杰(释延胜)◎著

图书在版编目(CIP)数据

少林八段锦 / 林胜杰著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5384-5996-8

I. ①少… II. ①林… III. ①八段锦—基本知识
IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154712号

筋长一寸, 寿延十年 拉筋活血八段锦

© 自2012年版权归林胜杰所有

© 由中国台湾经柠檬树国际书版集团
苹果屋出版社有限公司授权

吉林科学技术出版社出版发行中文简体字版
通过四川一览文化传播广告有限公司代理

少林八段锦

著 林胜杰
责任编辑 周禹
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 220千字
印 张 6
版 次 2012年9月第1版
印 次 2012年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5996-8

定 价 35.00 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

求医不如晨练
活到天年养生八法

少林八段锦



第1段

双手托天理三焦



第2段

左右开弓似射雕



第3段

调理脾胃单举手



第4段

摇头摆尾去心火



第5段

五劳七伤往后瞧



第6段

双手攀足护肾腰



第7段

转拳怒目增力气



第8段

背后起点旧病消

练身体、练心性！



几次和林胜杰教练上节目录像，对他示范的少林武术印象深刻。他的动作扎实，讲解易懂实用，特别着重在调息细节、身心协调、养生保健上，例如活络气血经脉、提升免疫力、排毒强肌等，让古传少林武功活灵活现地成为现代生活的良伴。

其中，“调整免疫力”正是杜绝百病的黄金之钥。中医原理讲五脏的免疫：肺和身体皮毛相表里，所以是免疫的屏障；脾胃为后天之本，和调整免疫物质相关；肾为免疫先天之本；肝主疏泄，对稳定免疫机能有帮助；心更推动参与调节免疫的协调。在我的诊所中，多数病友也会问到：“要吃什么才能增强免疫力、少生病？”事实上，健康延寿要从日常饮食、运动、睡眠等全面做起；不幸生病时，除了医师开的处方外，自己更要调整体质，让排毒力、自愈力提高，才能尽快康复。

在跟林教练几次练功中，可以感觉到少林功法对疏经活血、调理脏腑的帮助，所以武学、医学、药学等著作中常有着墨；练功者更能导正生活作息、锻炼沉稳心性。教练这本针对“八段锦”的新作，特别是化繁为简、更为适合现代人的养生功！有此好运动、好知识的带领，祝福大家都能身心常保健，幸福永相随！

吴明珠 中医师

推荐序 2

静心排杂念得气!

我常说养身不如养气养心，一个人要健康，身体的气是否足、是否通畅最重要。人体有一个轴心，就是“中轴”的概念，“静功”练的就是由体内中轴导气至全身，藉由练气将身体内杂气排除，人就会健康。

我喜欢观察坊间瑜伽、气功、太极拳、自发功、武术老师等，看他们自己是否得气，还是只是练肌肉运动而已。

我发现到林胜杰教练的武术得气，于是我很好奇他的功法，探究之下才知，他能鞭策自己的生活 and 少林武术教学，他的作息规律又简单，不太像时下狂放激动的三十岁青年；他的武术示范相当专注，以**静心排杂念的方式练功，才是真正习武健身的法宝。**

所以，我很乐意推荐林教练这本好书，希望他能持之以恒，教导更多的大众，学习到养身又养心的终极健康法门。

谢宜芳 营养师

推荐序 3

董事长和小朋友都爱学



我和林教练家人私交已久，他从少林寺回台湾后，成立了“释门少林功夫团”，学员从普通民众到各界精英，甚至连小朋友都有。据我观察，能把大家聚在一起的秘密，除了正统少林武学修身养性的能量，更因为**教练扎实谦和的教学和为人。**在我儿子“小王董”刚出生时，我就想抱他来拜师学武，希望好动的他可以跟着教练玩得开心，同时帮助发育、强健体质；只是当时他还是个婴儿，再大个几岁就可以练功了！**选择正确的运动、正确的老师，对任何年纪的人都很重要；**本书所传授的“八段锦”，是保健强身的基础，能成为练习其他武术和运动的基石。

张凤书 演员·主持人

推荐序 4

激发成功潜能！



四十年来，我着力于脑波、气功与人体能量的研究，曾以林胜杰师父为研究对象——发现长期练功的他，能很快进入“禅定”，脑波竟能直接从 β 波转成 θ 或 δ 波，证实了练气功对禅定很有帮助。一般人必须打坐或催眠几分钟，脑波才从 β 波转为 α 波，自我调节呈放松状态。 β 波是脑子光想焦虑的状态； α 波是肌肉放松、增强脑部潜能的秘密，而像“八段锦”就是输入意念并激发潜能的方法之一，帮助我们身心调节、缓解自愈！

张荣森

台湾中央大学光电所
及生科所教授 张荣森

推荐序 5

最简单才最长久

我在节目上邀请过很多医药、运动、养生、营养界的专家达人，从他们分享的学术专业和经验智慧当中，你可以感受到现代人对慢性病、癌症、肥胖、老丑等关注的程度，只是坊间保健方法多又杂乱，有时不容易上手，或是花费时地、体能方面门坎太高，让人无法长久实践，相当可惜。

我相信，不管用什么方法保健，最简单的，才会最长久。当然，没有效的话，现代人可是不会买单。少林寺的禅、武、医如此悠长精深，胜杰总能以最深入浅出、简明实用的方式介绍少林武术。“八段锦”尤其是经过千年验证，只要八招就有保健和强身效果的运动，男女老少只要有呼吸的人都可以学！以前你可能对它有很多“问号”，看了本书练习之后，它会带给你很多“惊叹号”！

林青蓉

飞碟电台《今天，我尚青》、中天《今晚哪里有问题》主持人

集少林佛、武、医绝学，理气强身！



无论从实际的个人体验，或学理的科学验证，都可以显示出“运动有益健康”。但何以目前规律运动人口仍只在26%左右，无法大幅

提升呢？——多数人不知道该做什么运动、没有时间运动、怕做错了造成运动伤害等都是主要的原因。

多年来我一直在推广《如意操运动》，就是只要掌握运动的原则和方法，不需道具、不限场地，每个人都可以成为运动达人，随时随地都可以做运动，享受健康的好处。而中国历代相传的强身武术中，不用刀剑棍棒、不用闭关深山林内、不用设敌较劲的自身养生操如太极、五禽戏、八段锦、易筋经等，也都有着“气念导引肢体”的理念而流传至今。

林胜杰是我在电视节目中认识的好朋友，他是少林弟子，也是少年英雄，不只武艺高强，待人诚恳谦和，更难能可贵的是以他的武学底子、资质教育加上勤奋努力，能够将他在嵩山少林寺佛学与武功的宝贵经历，带回台湾并做最好的发挥与推广，让国人见识到“少林武功盖天下”的真正精髓。

很高兴他将流传千年的武功绝学——

八段锦，详细地介绍给台湾民众。一套操法经得起时间大河的淘洗，而能够流传久远，必有其独到之处，并经过不断验证，广受肯定，足可以做为健身养生之用。而且，八段锦整套操法只有八式，简单省时，操练之际掌握“渐进量力”原则，一招一式慢慢推演，将感觉、意念融入其间，以呼吸吐纳按步带领肢体运动，避免对身体产生负担。可以说，八段锦是套简单易学的好运动，值得每个人练习。

健康是一个综合性的状态，必须通过每天的饮食、运动、心情、作息等习惯点点滴滴来累积。本书从现代人需要的运动防病观念、功法医理说起，示范呼吸伸展的暖身拳法、全套八式独门功法，以及对对应症状的招式建议，并提供作者实践的养生食谱，可以说是一本完整的健康好书。基于和林胜杰的情谊，更本于推广健康大家一起来的信念，我很乐意推荐本书给大家！

A handwritten signature in black ink, appearing to read '简文仁' (Jian Wenren).

国泰综合医院复健科物理治疗师 简文仁

“八段锦”学员对症心得分享

“八段锦让我消除压力、凝聚家人情感。”



昊宸，43岁，文职人员，练八段锦2年：“我的爸妈都跟着林老师学八段锦，对身体健康很有帮助，所以我也加入，一家人一起练功。我以前会在学校运动，如打篮球、踢足球、打排球，家人也很注重养生，所以全家人健康情况一直都不错，现在练功更能兼顾身心减压、运动、养生的功能，还能联系全家情感！少林武术内容非常多元，八段锦只是其中一项，它很易学好记，是适合各年龄层的功法；最大的优点是，让我的精神越来越好，只要身体一动起来，任何压力都消除了。”



“八段锦让我不易感冒、念书专心。”

永翰，15岁，初三生，练八段锦1年：“我喜欢多方面尝试，从小各种运动我都会试着去学，练过跆拳道半年。大概一年多前，我来跟林老师学武术，听他讲得非常有趣，更发现学了八段锦等功法后，体质变的更好，不容易感冒，念书也更能集中精神！而且还有一些少林拳法可以保护自己，或是帮助健康发育。我每周一、三、五的放学后，会把老师教的动作练习一遍，顺便当作是运动。”



“八段锦让我学会放松、提升思绪效率。”

昱翰，18岁，高三生，练八段锦4年：“八段锦的动作都很简单，也不用担心会受伤，我学八段锦快4年了，觉得做八段锦不仅身体能充分放松，也能解除课业压力，念书时思绪更清晰，效率会更高。而且，我很喜欢上林老师的课，每次上课都会学到新动作、新知识。”

“八段锦让我改善身心瓶颈、旧伤酸痛。”

伊芸，28岁，储备教师，练八段锦1年半：“我从小就对武术着迷，小学三年跆拳道，中学太极拳，高中是武术校队。大学毕业后生活不太顺，就跑去内地学武学禅，想转换心情。就在那年我遇到林胜杰教练，在了解教练对武术养生的态度后，我参加了“养生功班”，发现八段锦是可以调整身心的良药，由此打消了去河南的计划，专心跟林教练学习养生功。练功可以找回自己的步调，持续累积能量；心情浮躁时做柔和的招式能静心，疲累时做可以恢复活力。对付旧伤腰痛时，像练第四段锦‘摇头摆尾去心火’、第六段锦‘双手攀足护肾腰’就很有效。”



“八段锦让我改善虚寒体质、不怕冷。”

秀怡，35岁，外商客服员，练八段锦1年：“我很讨厌运动。以前，除了学校的体育课外，我从不做任何运动。有天看电视，刚好是林老师谈他跑到少林寺学武的经验，我觉得好好有趣，找了相关数据后，发现学武可以调养身体，八段锦看起来又简单易学，我就跟老师报名练功了。八段锦真的很简单，动作又好记；最大的好处是让我的体质从内到外地彻底地改变了，冬天再也不需要穿厚重的衣服，只要一件保暖内衣加外套，全身就很暖了！此外，偶尔感觉身体哪里不舒服或酸痛时，我就做其中一二个动作，让身体纾活一下，不用每次把整套功夫都练一次，非常方便实用。”

