

健身气功八段锦的功用图谱

<本文是从网上而来，仅供学习用。任何非法之行为，其人自负其责>

健身气功八段锦，是一个十分优秀的传统保健功法。它动作简单易行，健身功效确切显著，是中华养生文化的瑰宝，深受人民群众的喜爱。八段锦由八个动作组成；锦，是指精美华贵的丝织品，这里表示整套练习柔和连绵，滑利流畅。

健身气功八段锦的起源可以追溯到远古时代的导引术。4000~5000年前，中国中原大地洪水泛滥，百姓深受雨水潮湿的侵害，筋骨多瑟缩而不达，气血多郁滞而不行。有贤能者发明了“舞”，用来摆脱这些病痛。这种祛病健身的“舞”后来就演变成导引术。导引者，导气令和，引体令柔；导引术就是通过自身的特殊锻炼方式，使机体气机流畅，骨正筋柔；可以很好的激发自身调理能力，消除病痛，增进健康，延缓衰老。

健身气功八段锦同祖国传统养生治病理念密切结合，内炼精气神，外练筋骨皮。整套动作柔和缓慢，圆活连贯；有松有紧，动静相兼。十分适宜中老年人、亚健康人群以及体质虚弱的康复病人习练。而且可以不受时间、场地和天气的影响。八段锦的歌诀为：

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；两手攀足固肾腰；

攒拳怒目增气力；背后七颠百病消。

健身气功八段锦当初是由一些治病保健的单式动作发展组合起来的，因此八段锦每一式都有其独自的功效，既可选择单式或几式练习，也可以整套练习。下面我就来详细介绍一下八段锦各式的健身功效。



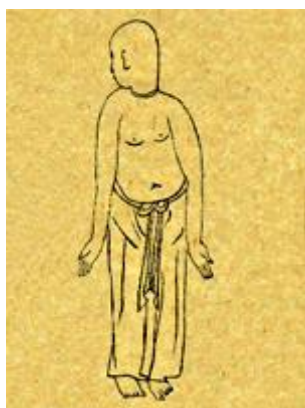
健身气功八段锦第一式，两手托天理三焦：三焦，是指人体上、中、下三焦，属于六腑之一，位于胸腹之间，其中胸膈以上为上焦，胸膈与脐之间为中焦，脐以下为下焦。人体三焦主司疏布元气和流行水液。这一式为两手交叉上托，拔伸腰背，提拉胸腹，可以促使全身上下的气机流通，水液布散，从而周身都得到元气和津液的滋养。



健身气功八段锦第二式，左右开弓似射雕：这一式展肩扩胸，左右手如同拉弓射箭式，招式优美；可以抒发胸气，消除胸闷；疏理肝气，治疗胁痛；同时消除肩背部的酸痛不适。对于那些长期伏案工作，压力较大的白领人士，练习它可以增加肺活量，充分吸氧，增强意志，精力充沛。

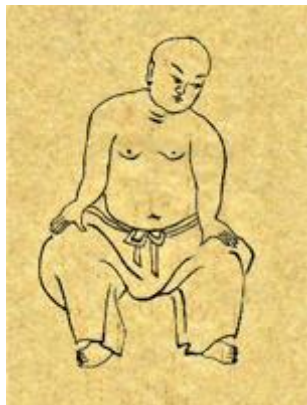


健身气功八段锦第三式，调理脾胃须单举：脾胃，是人的后天之本，气血生化的源泉。中医认为，脾主升发清气，胃主消降浊气。这一式中，左右上肢松紧配合的上下对拉拔伸，能够牵拉腹腔，对脾胃肝胆起到很好的按摩作用，并辅助它们调节气机，有助于消化吸收，增强营养。



健身气功八段锦第四式，五劳七伤往后瞧：五劳，是心、肝、脾、肺、肾五脏的劳损；七伤，是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情伤害。五劳七伤，犹如今天的亚健康；长期劳顿，没有及时修养生息，终究造成损伤的累积。这一式，转头扭臂，调整大脑与

脏腑联络的交通要道——颈椎（中医称为天柱）；同时挺胸，刺激胸腺，从而改善了大脑对脏腑的调节能力，并增强免疫和体质，促进自身的良性调整，消除亚健康。



健身气功八段锦第五式，摇头摆尾去心火：心火者，思虑过度，内火旺盛。要降心火，须得肾水，心肾相交，水火既济。这一式，上身前俯，尾闾摆动，使心火下降，肾水上升，可以消除心烦、口疮、口臭、失眠多梦、小便热赤、便秘等等症候。

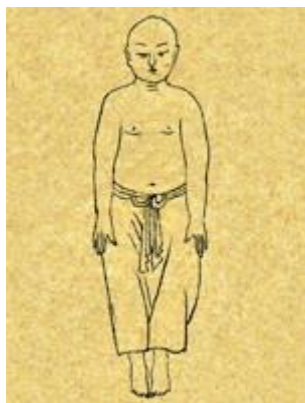


健身气功八段锦第六式，两手攀足固肾腰：这一式前屈后伸，双手按摩腰背下肢后方，使人体的督脉和足太阳膀胱经得到拉伸牵扯，对生殖系统、泌尿系统以及腰背部的肌肉都有调理作用。



健身气功八段锦第七式，攒拳怒目增气力：中医认为，肝主筋，开窍于目。这一式马步冲拳，怒目瞪眼，均可刺激肝经系统，使肝血充盈，肝气疏泄，强健筋骨。对那

些长期静坐卧床少动之人，气血多有郁滞，尤为适宜。



健身气功八段锦第八式，背后七颠百病消：这一式动作简单，颠足而立，拔伸脊柱，下落振身，按摩五脏六腑。俗话说：百步走不如抖一抖。这一式下落振荡导致全身的抖动，十分舒服，不仅可以有利于消除百病，也正好可以作为整套套路的收功。

传统健身功法八段锦，其历史源远流长，理论深深扎根于传统中医文化，习练者无不被其简单的姿势，显著的功效所吸引。自 2002 年起，国家体育总局推广四套健身功法，八段锦是其中之一，相信传统保健功法将随着健身热潮的高涨而日渐被人们所青睐。