



链滴

八段锦

作者: [snake](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1665983368073>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

<h4 id="口诀">口诀</h4>

<p>双手托天理三焦，左右开弓似射雕，</p>

<p>调理脾胃臂单举，五劳七伤往后瞧，</p>

<p>摇头摆尾去心火，双手攀足固肾腰，</p>

<p>攒拳怒目增气力，背后七颠百病消。</p>

<h4 id="第一段-双手托天理三焦">第一段 双手托天理三焦</h4>

<p>(1)两脚平行开立，与肩同宽。两臂徐徐分别自左右身侧向上高举过头，十指交叉，翻转掌心极向上托，使两臂充分伸展，不可紧张，恰似伸懒腰状。同时缓缓抬头上观，要有擎天柱地的神态，此缓缓吸气。</p>

<p>(2)翻转掌心朝下，在身前正落至胸高时，随落随翻转掌心再朝上，微低头，眼随手运。同进配缓缓呼气。</p>

<p>如此两掌上托下落，练习四至八次。另一种练习法，不同之处是每次上托时两臂徐徐自体侧上举且同时抬起足跟，眼须平视，头极力上顶，亦不可紧张。然后两手分开，在身前俯掌下按，足跟随之落，气随手按而缓缓下沉于丹田。如此托按 4 ~ 8 次。</p>

<p>这一式由动作上看，主要是四肢和躯干的伸展运动，但实际上是四肢、躯干和诸内脏器官的同时全身运动。</p>

<p>此式以调理三焦为主。有关三焦的部位尚无定论，但大多数人认为〔上焦为胸腔主纳，中焦为腹主化，下焦为盆腔主泄。即上焦主呼吸，中焦主消化，下焦主排泄。它概括了人体内脏的全部。《难经·六十六难》载：“脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也，故名曰三焦原之别使也，主通行三气，经历五脏六腑。原者，三焦之尊号也”。原气即是人生之命。十二经根，通过三焦激发于五脏六腑，无处不至，它是人体活动的原动力。因而对三焦的调理，能起到防治内脏有关诸病的作用。特别是对肠胃虚弱的人效果尤佳。上举吸气时。胸腔位置提高，增大膈肌运动我们通过 X 光透视观察证明，它较一般深呼吸可增大一至三厘米，从而加大呼吸深度，减小内脏对心的挤压，有利于静脉血回流心脏，使肺的机能充分发挥，大脑清醒，解除疲劳。另外，上举吸气，使膈下降，由于抬脚跟站立，自然使小腹内收，从而形成逆呼吸，使腹腔内脏得到充分自我按摩;呼气时肢下落，膈肌向上松弛，腹肌亦同时松弛，此时腹压较一般深呼吸要低得多，这就改善了腹腔和盆腔脏的血液循环。平时，人两手总是处于半握拳或握拳状态，由于双手交叉上托，使手的肌肉、骨骼、带等亦能得以调理。此式除充分伸展肢体和调理三焦外，对腰背痛、背肌僵硬、颈椎病、眼疾、便秘痔疮、腿部脉管炎、扁平足等也有一定的防治作用。此式还是舒胸，消食通便，固精补肾，强壮筋骨解除疲劳等极佳方法。用以治疗预</p>

<p>防脉管炎时，要取高抬脚跟的作法，每次要反覆练习。</p>

<h4 id="第二段-左右开弓似射雕">第二段 左右开弓似射雕</h4>

<p>(1)两脚平行开立，略宽于肩，成马步站式。上体正直，两臂平屈于胸前，左臂在上，右臂在下</p>

<p>(2)手握拳，食指与拇指呈八字形撑开，左手缓缓向左平推，左臂展直，同时右臂屈肘向右拉回右拳停于右肋前，拳心朝上，如拉弓状。眼看左手。</p>

<p>(3)、(4)动作与(1)、(2)动作同，唯左右相反，如此左右各开弓 4 ~ 8 次。</p>

<p>这一动作重点是改善胸椎、颈部的血液循环。临床上对脑震荡引起的后遗症有一定的治疗作用。时对上、中焦内的各脏器尤对心肺给予节律性的按摩，因而增强了心肺功能。通过扩胸伸臂、使胸肋和肩臂部的骨骼肌肉得到锻炼和增强，有助于保持正确姿势，矫正两肩内收圆背等不良姿势。</p>

<h4 id="第三段-调理脾胃臂单举">第三段 调理脾胃臂单举</h4>

<p>(1)左手自身前成竖掌向上高举，继而翻掌上撑，指尖向右，同时右掌心向下按，指尖朝前。</p>

<p>(2)左手俯掌在身前下落，同时引气血下行，全身随之放松，恢复自然站立。</p>

<p>(3)、(4)动作与(1)、(2)动作同，唯左右相反。如此左右手交替上举各 4 ~ 8 次。</p>

<p>这一动作主要作用于中焦，肢体伸展宜柔宜缓。由于两手交替一手上举一手下按，上下对拔拉长使两侧内脏和肌肉受到协调性的牵引，特别是使肝胆脾胃等脏器受到牵拉，从而促进了胃肠蠕动，增了消化功能，长期坚持练习，对上述脏器疾病有防治作用。熟练后亦可配合呼吸，上举吸气，下落呼。</p>

<h4 id="第四段-五劳七伤往后瞧">第四段 五劳七伤往后瞧</h4>

<p>(1)两脚平行开立，与肩同宽。两臂自然下垂或叉腰。头颈带动脊柱缓缓向左拧转，眼看后方，时配合吸气。</p>

<p>(2)头颈带动脊柱徐徐向右转，恢复前平视。同时配合呼气，全身放松。</p>
<p>(3)、(4)动作与(1)、(2)动作同，唯左右相反。如此左右后瞧各4~8次。</p>
<p>五劳是指心、肝、脾、肺、肾，因劳逸不当，活动失调而引起的五脏受损。七伤指喜、怒、思、悲、恐、惊等情绪对内脏的伤害。由于精神活动持久地过度强烈紧张，造成神经机能紊乱，气血失调，从而导致脏腑功受损。该式动作实际上是一项全身性的运动，尤其是腰、头颈、眼球等的运动。由于头颈的反覆拧转动加强了颈部肌肉的伸缩能力，改善了头颈部的血液循环，有助于解除中枢神经系的疲劳，增强和改善其功能。此式对防治颈椎病、高血压、眼病和增强眼肌有良好的效果。练时要精神愉快，面带笑容，乐自心田生，笑自心内，只有这样配合动作，才能起到对五劳七伤的防治另外，此式不宜只做头颈部的拧转，要全脊柱甚至两大腿也参与拧转，只有这样才能促进五脏的健壮对改善静脉血的回流有更大的效果</p>
<h4 id="第五段-摇头摆尾去心火">第五段 摇头摆尾去心火</h4>
<p>(1)马步站立，两手叉腰，缓缓呼气后拧腰向左，屈身下俯，将余气缓缓呼出。动作不停，头自下方经体前至右下方，像小勺舀水似地引颈前伸，自右侧慢慢将头抬起，同时配以吸气；拧腰向左，身恢复马步桩，缓缓深长呼气。同时全身放松，呼气末尾，两手同时做节律性掐腰动作数次。</p>
<p>(2)动作与(1)动作同，唯左右相反。</p>
<p>如此(1)、(2)动作交替进行各做4~8次。</p>
<p>此式动作除强调松，以解除紧张并使头脑清醒外，还必须强调静。俗谓：静以制躁。“心火”为虚火上炎，烦躁不安症状，此虚火宜在呼气时以两手拇指做掐腰动作，引气血下降。同时进行的俯身旋转动作，亦有降伏“心火”的作用。动作要保持消遥自在，并延长呼气时间，消除交感神经的兴奋，以去“心火”。同时腰颈关节、韧带和肌肉等亦起到一定的作用，并有助于任、督、冲三脉的运行。</p>
<h4 id="第六段-双手攀足固肾腰">第六段 双手攀足固肾腰</h4>
<p>(1)两脚平行开立，与肩同宽，两掌分按脐旁。</p>
<p>(2)两掌沿带脉分向后腰。</p>
<p>(3)上体缓缓前倾，两膝保持挺直，同时两掌沿尾骨、大向下按摩至脚跟。沿脚外侧按摩至脚内。</p>
<p>(4)上体展直，同时两手沿两大腿内侧按摩至脐两旁。如此反覆俯仰4~8次。</p>
<p>腰是全身运动的关键部位，这一势主要运动腰部，也加强了腹部及各个内脏器官的活动，如肾、上腺、腹主动脉、下腔静脉等。中医认为：“肾为先天之本”、“藏精之脏”。肾是调节体液平衡的要脏器。肾上腺是内分泌器官。与全身代谢机能密切相关。腰又是腹腔神经节“腹脑”所在地。由腰的节律性运动(前后俯仰)，也改善了脑的血液循环，增强神经系统的调节功能及各个组织脏器的生功能。长期坚持锻炼，有疏通带脉及任督二脉的作用，能强腰、壮肾、醒恼、明目，并使腰腹肌得到炼和加强。年老体弱者，俯身动作应逐渐加大，有较重的高血压和动脉硬化患者，俯身时头不宜过低</p>
<h4 id="第七段-攒拳怒目增气力">第七段 攒拳怒目增气力</h4>
<p>预备姿势：两脚开立，成马步桩，两手握拳分置腰间，拳心朝上，两眼睁大。</p>
<p>(1)左拳向前方缓缓击出，成立拳或俯拳皆可。击拳时宜微微拧腰向右，左肩随之前顺展拳变掌外旋握拳抓回，呈仰拳置于腰间。</p>
<p>(2)与(1)动作同，唯左右相反。如此左右交替各击出4~8次。</p>
<p>此式动作要求两拳握紧，两脚拇趾用力抓地，舒胸直颈，聚精会神，瞪眼怒目。此式主要运动四、腰和眼肌。根据个人体质，爱好、年龄与目的不同，决定练习时用力的大小。其作用是舒畅全身气，增强肺气。同时使大脑皮层和植物神经兴奋，有利于气血运行。并有增强全身筋骨和肌肉的作用。</p>
<h4 id="第八段-背后七颠百病消">第八段 背后七颠百病消</h4>
<p>预备姿势：两脚平行开立，与肩同宽，或两脚相并。</p>
<p>两臂自身侧上举过头，脚跟提起，同时配合吸气。两臂自身前下落，脚跟亦随之下落，并配合呼

。全身放松。如此起落 4~8 次。</p>

<p>此式通过肢体导引，吸气两臂自身侧上举过头，呼气下落，同时放松全身，并将“浊气”自头向泉引之，排出体外。“浊气”是指所有紧张、污浊病气。古人谓之“排浊留清”或“去浊留清”。由脚跟有节律地弹性运动，从而使椎骨之间及各个关节韧带得以锻炼，对各段椎骨的疾病和扁平足有防作用。同时有利于脊髓液的循环和脊髓神经功能的增强，进而加强全身神经的调节作用。</p>