

# 便携式健身养生八段锦挂图



[便携式健身养生八段锦挂图 下载链接1](#)

著者:霍瑞明 编

出版者:辽宁科技

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787538160055

《便携式健身养生八段锦挂图》内容为：获益终身的健身养生八段锦，八段锦相传于南宋时期无名氏创编，距今已有上千年历史。最早见于南宋洪迈所著《夷坚志》，文曰：“政和七年（1117年），李似矩为起居郎……似矩素于色简薄，多独上于外合，仿方士熊经鸟伸之术，得之甚喜……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”并称“长生安乐法”。也有岳飞相传之说。

八段锦有立式和坐式之分。立式中以站式为常见，且有南方和北方之派别。南派多为站式，行功动作柔和，又称文派（文八段、内八段）；北派多为马步式，行功动作刚性，又称武派（武八段、外八段）。不管南派北派、文武之派，二者均同出一源。笔者认为，现代人把健身和养生有机结合，集八段锦文武之派的柔与刚，完美结合为一体，实乃锦上添花。

八段锦属有氧运动。前四段为调理病症，后四段为强身健体。注重形神意气的结合，简单易学，老少皆宜。不受场地限制，一平米足矣。习练前须进行简单的热身活动，习练

时的动作幅度、步形大小、活动时间可因人而异。一般重复做两遍，中间休息2~3分钟，总计约30分钟。冬天做一遍可感身体发热，做两遍可感全身发暖。习练后须补充水分。学习健身气功一定要把握好朴素、中庸、阴阳三个思想和“柔和缓慢，圆活连贯；松静结合，动静相兼；神与形合，气寓其中”的功法特点，并贯穿于八段锦的习练过程中，达到调理脏器、强身健体的目的。

作者介绍:

目录:

[便携式健身养生八段锦挂图 下载链接1](#)

标签

评论

---

[便携式健身养生八段锦挂图 下载链接1](#)

书评

---

[便携式健身养生八段锦挂图 下载链接1](#)