

# 序

---

布学宽先生系家父，离开我们近40年了，驾鹤时已享九六高龄。家父在世时，毕生精力于文治武功，孜孜以求，寒暑不辍，言传身教，诲人不倦，可谓桃李满天下，高足遍海内。《洗髓经健身术》即是他老人家集切身的实践与体悟，融汇古代武学典籍《易筋洗髓经》，结合形意拳修习的特点，总结创编的一套系统科学、结构合理、功法简单、理论通俗、寓繁于简、效果显著、简单易学，既适合普通大众健身，又是形意拳内功修习的功法。

早在20世纪80年代初，《洗髓经》就已刊行于世，至今已近三十年。今逢盛世，为了全民健身活动的需求，犬子援强在原洗髓经的基础上，重新进行了整理和编写，融进了自己几十年来研究、练习的体悟，极大地丰富和完善了洗髓经健身体系。值此出版之际，为感怀先父养育之恩，授艺教化之德，吾略述数言，以寄托对先父的缅怀之情。

自形意拳名家布公讳学宽先生创编的洗髓经健身法问世以来，经过近一个世纪的实践，证明其不但适合广大武术爱好者增强内功和实战技击能力，亦十分适合大众养生健身、祛病强身、益寿延年的追求。目前，洗髓经已成为极具地方特色的群众健身活动和形意拳内功修炼方法。

1992年9月，原中华全国体育总会副主席，亚洲武术联合会主席徐才先生到太原视察群众体育工作时，曾专程到洗髓经总站视察。他饶有兴趣地实作体会，在详细询问了源流发展情况及功理功法后，连连称道：“功法简单，功理易懂，值得推广。”并题词：“传播传统健身方法，弘扬中华民族文化。”对广泛开展的洗髓经健身活动给予了充分肯定和高度评价。

1996年，在全国征集体育健身方法活动中，经国家体委、国家教委、国家科委、国家民委、文化部、广播影视部、卫生部、全国总工会、共青团中央、全国妇联等十部委评审通过，确定洗髓经为向社会首批推广的体育健身方法，并编入《中华体育健身方法》大型丛书中。

党和政府对古老传统文化、体育健身等方面高度重视，2006年，将“洗髓经健身术”确定为非物质文化遗产保护项目；2007年“洗髓经健身术”被列为省级非物质文化遗产。特别是近年来，洗髓经健身术以其显著的养生健身效果，备受广大群众的关注和厚爱，这也是我们将《洗髓经健身术》重新挖掘、整理、编写出版的原动力，同时以偿先父布学宽先生创编这一健身功法造福于民的宏愿。

洗髓经健身术主要是围绕脊柱进行颤动、屈伸、旋转，并以此锻炼其韧性、强度的健身方法；同时，又是一种古老、科学的内功练习方法，是中华传统文化的精髓。只要通过短期的持续练习，就可以感受到发自身体内部的阵阵温暖和旺盛的生命活力。脊椎生理机能健康与否，直接影响人体生命质量，轻者周身不适、疼痛，活动受限，影响生活；重则导致偏瘫、截瘫、高位瘫痪或危及生命。习练洗髓经健身术能使全身得到运动，尤其是脊椎运动，能加强骨骼的活动、肌肉韧带的力量，还能刺激人体中枢神经、交感神经，锻炼心肺功能，促进血液循环，提高人体自身的免疫力。

长期以来，洗髓经健身术得到了社会各界广泛的关注，得到了同门师兄弟和众多高足广泛的承传和弘扬，也得到了各级政府管理机构的肯定。尽管如此，吾绝不曾有丝毫松弛与懈怠，虽早有再整理出版的意愿，惜年事已高，力不从心，难遂我愿，后见犬子援强有志于此，且付诸行动，余心方安。在《洗髓经健身术》重新整理、编写的过程中，虽力求一丝不苟、尽善尽美，但也难免出现挂一漏万的疏失，在此，吾诚祈海内外贤和、高明之士，不吝赐教和斧正。

布华轩

2009年草于龙城

（布华轩先生，1928年生，山西太谷人。中国武术七段。原为山西省武术协会副主席，山

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>