



一、床上八段锦

锦是用不同颜色的丝织成的丝织品。古人把他们创造的保健动作比做美观悦目、五颜六色的锦；又因保健动作有八段，所以称之为八段锦，含有动作简练而效用显著之意。

八段锦历史悠久，分为站式八段锦和坐式八段锦。这套八段锦属于坐式，其特点是以按摩动作为主。

(一) 姿 势

床上八段锦可以坐在床上做，也可以坐在椅子上做，还可以卧着做，这可以因时因地因人制宜。但无论是坐着或卧着按摩，最好裸体进行(或上体、四肢裸露进行)；穿着衣服按摩，效果是比较小的。

如果平时坚持锻炼，由春夏坚持练到秋冬，而且身体健康情况又好，则在寒冷时仍应坚持裸体坐着做。这样做，不仅能收到按摩之效，而且还能起到一定的空气浴作用。如果平时缺乏锻炼或身体健康情况不好，不能适应寒冷的刺激，则可以躺在被窝内做。不过，这时有些动作不能做，或做不好(如搓脚心、浴腿等)。但这也无妨，仍可产生一定效

用。坐或卧要根据个人健康情况而定，不可勉强，否则会引起感冒等病，对身体反而不利。

卧着做时，头部功要仰卧抬着头做；搓脚心要穿好衣服坐起来补做；搓腰眼功则可侧卧轮流用一只手搓。

(二) 意念

在坐好或仰卧好以后，即排除杂念，耳不旁听，目不远视，心静神凝，意守肚脐。所谓意守肚脐，即只想着肚脐那个地方，别的一概不想。肚脐位腹中部，而腹部是脏腑杂聚之所，因此意守此处，作用甚大。

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/>