教练名片

李红日，浙江省健身气功协会会长、国际健身气功联合会专家委员、国家级社会体育指导员、健身气功一级裁判员。

“中式健身”爆火
八段锦注重形似神至

本报记者 陈素琴

继“帕梅拉”“刘畊宏”之后，近段时间，以“八段锦”为代表的“中式健身”“古法健身”，凭借独特优势与深厚底蕴，成功在社交媒体上“破圈”走红。在各类短视频平台上，“中式健身”有关话题播放量高达上亿次，博主们通过将八段锦的“一招一式”精心拆解成小片段，完美契合大众健康需求。甚至在欧美健身圈，还将八段锦呼吸法植入肌肉反复充血训练。那么，八段锦对于新手来说该如何上手？锻炼时又有哪些要点需要注意？记者连线浙江省健身气功协会会长李红日，由她来进行讲解。

动作与呼吸相配合

“学习八段锦前，首先需要了解，为什么叫它八段锦？‘八段’指功法由八节动作组成。‘锦’指锦缎，体现功法动作优美柔顺、舒展大方。”李红日介绍，总的来说，八段锦以人体脊柱为中心，通过左右对称、前后协调、上下协同的操作技巧，实现运行全身气血、强身健体的养生康复作用。

李红日表示，入学者可以先在网络上搜索专业的八段锦教学视频，大致了解组成部分和结构，仔细观察动作示范，包括身体的姿势、手脚的动作、动作的幅度和方向等。

“在实际练习时，要保持身体的中正、平稳，头部正直，脊柱伸展，肩部放松，避免弯腰驼背或身体歪斜。”李红日说，需要注意的是，八段锦注重呼吸与动作的协调配合。一般来说，动作开时吸气，动作合时呼气；向上时吸气，向下时呼气。通过呼吸的调节，可以更好地引导气血运行，增强练习效果。此外，每个动作都有其特定的规范和要求，练习时动作的标准与否会对实际效果产生影响。

对于新手来说，可以制定一个合理的练习计划，每天坚持练习一定的时间，你会逐渐感受到八段锦对身体和心理的积极影响。

看似平缓也讲强度

作为以舒缓为代表特点的八段锦，非常适合全年龄练习。那么，在锻炼时需要注意哪些呢？李红日说，开始练习八段锦前，要进行适当的热身运动，如活动关节、慢跑、快走等，时间约5～10分钟。这可以提高身体的温度和心率，使肌肉、关节等组织做好运动准备，减少受伤的风险。练习结束后，不要立刻休息或坐下，应进行一些简单的放松活动，如缓慢散步、深呼吸、轻轻拍打身体等，帮助身体从运动状态平稳过渡到安静状态促进气血恢复。

此外，在锻炼过程中，要严格按照八段锦的动作要领进行练习，每个动作的姿势、方向、幅度等都要做到位。李红日表示，例如在做“摇头摆尾去心火”时，脊柱要保持中正，髋关节要灵活转动，头部和尾部要协调配合，形成一个完整的动作链。每个动作都应在稳定的节奏下完成，呼吸与动作要相互配合，呼吸均匀、深长。

对于初学者来说，不要急于求成，要逐渐增加练习的难度和强度。可以先从简单的几个动作开始练习，熟练掌握后再逐渐增加动作的数量和练习的遍数。随着练习时间的推移和身体适应能力的提高，再逐渐提高动作的质量和标准。

“老年人、患有慢性疾病或身体有损伤的人群，在练习八段锦前应咨询医生或专业的健身教练。”

面面观

陈氏太极拳第十二代传人方匡掌：对于初学者来说，八段锦每天练习1至2遍即可，每遍大约需要10到15分钟。如果身体素质较好，可以逐渐增加到每天3遍，但切忌过度练习导致疲劳。在结束八段锦练习后，重要的是进行一些简单的放松活动，帮助身体恢复平静状态。这可以包括一些缓慢而深沉的呼吸练习、舒展身体的轻柔动作或者简短的冥想。同时，也可以借此机会体会一下练习后的感受，注意身体的变化和内在的平静。

杭州市健身气功协会常务副会长李红苗：八段锦的练习可以变成日常生活的小习惯，最佳的练习时间是早晨起床后和傍晚饭前，早晨练习可以帮助唤醒身体，让一天的精神更加饱满；而傍晚练习则能缓解一天的疲惫，帮助身心放松。这种小习惯虽然不起眼，但却能在日复一日的积累中带来巨大的改变。

八段锦要领图解

双手托天理三焦

方法：两手上托经胸前内旋向上托起至两手心朝上（吸），两臂继续上托，肘关节伸直，舒胸展体（闭气）略有停顿；身体重心缓缓下降，双手分开，两臂分别向身体两侧下落捧于腹前（呼）。

左右开弓似射雕

方法（左开弓）：两掌向上交叉于胸前（吸），两手开弓（呼）。同时右掌向上向右向下划弧（吸），同时两掌分别由两侧下落捧于腹前（呼）。右开弓的呼吸方法与左开弓（相同）。

调理脾胃须单举

方法（左单举）：左掌上托至头上，掌心朝上；同时右臂内旋，掌心朝下（吸）。左上撑，右下按，力达两掌根，舒胸展体，吸气；左臂屈肘外旋左掌经面前落于腹前（呼）。右单举呼吸方法同左单举。

五劳七伤往后瞧

方法（左后瞧）：两臂充分外旋，掌心向外旋，头向左后转（吸）；两膝关节微屈，两臂内旋按于髋旁（呼）。右后瞧呼吸方法同左后瞧。

摇头摆尾去心火

方法：过渡式，身体重心左移，同时两掌上托至头上方（吸），同时两臂向两侧下落两掌附于膝关节上方（呼）。身体重心稍升起（吸），身体躯干向右倾，随之俯身（闭气）；上体由右向前向左旋转（呼）；头向后旋摇（吸），左摇头摆尾没有过渡式，呼吸方法同右式。

两手攀足固肾腰

方法：过渡式，两手经侧上举（吸）；两臂屈肘，两掌下按胸前落于体侧（呼）。两臂上举（吸）；两臂屈肘，两掌下按经胸前（呼）；两掌心旋向上，掌指顺腋下向后插沿脊柱两侧向下摩运至臀部（吸）；上体前俯，两掌沿两腿后向下摩运经脚两侧置于脚面（呼）。

攒拳怒目增力气

方法（左攒拳）：两手抱拳于腰间（呼）；身体重心微微提起（吸）；左拳徐缓用力向前冲出（呼）；左拳变掌外缠绕（吸）；左掌变拳屈肘回收至腰间（呼）。

八背后七颠百病消

两臂内旋，向两侧摆起（吸）；两臂屈肘，两掌相叠置于丹田处（呼）。两臂自然下落还原时则体态安详，周身放松，呼吸自然。