

日常养生

太极拳

■ 王代友 编著



人民体育出版社

日常养生太极拳

王代友 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常养生太极拳 / 王代友编著. —北京: 人民体育出版社, 2007 (2008.8.重印)

ISBN 978-7-5009-3236-9

I. 日… II. 王… III. 太极拳-基本知识

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 098253 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4.5 印张 67 千字
2008 年 1 月第 1 版 2008 年 8 月第 2 次印刷
印数:5,001—10,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3236-9

定价: 10.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



王代友，山东济南人，武术七段，资深武术教练员。作者自幼随父习武，系统学习了武术的踢打摔拿等传统技法和错骨分筋、引气归元等武术传统诊疗及健身方法。1945年又师从孙廷龙、孙长太学习查

拳、洪拳、少林拳等拳械。

1957年入选济南军区武术队，后调入解放军“八一”武术队；1959年荣获全军武术表演优秀奖。1961年后任济南市体校武术教练员，曾向部队、体育院校、优秀运动队输送百余名优秀学生和运动员。1988年任中国武术散打集训队队医；1990年随中联部功夫医疗队出访了澳洲、非洲、

亚洲等国家。1993年11月在国家体委举办的首届武功点穴医疗班上担任主讲教师。

现任山东省老年体协教练员、山东省武术协会会员、济南市武术协会副主席、山东中医药大学和山东大学等高校武术协会顾问等职。

前言

太极拳是我国民族文化遗产中的一支奇葩，有着广泛的群众基础和显著的医疗健身作用。

王代友老师创编的这套日常养生太极拳，既发扬了传统太极拳轻灵沉稳、虚实分明和绵绵不断的运动特点，又体现了心静体松、意动气随、刚柔相济和势正劲整的基本要求。同时，根据中老年人运动量小、脾弱肾虚的特点，增加了腿部运动，适当加大了动作难度和运动量，有观穴养生、调泻兼补、平衡阴阳等独特的医疗健身特点，非常适合于中老年人学练和健身。

日常养生太极拳整个套路动作共有 50 式，其中包括拳、掌、凤凰勾、刀勾、捏勾等多种手形和弓步、马步、仆步、虚步、歇步、丁步、独立步、开立步、横裆步等多种步型，以及蹬脚、拍脚、摆莲脚、踩脚等多种腿法。其多种多样的手法、步法、身法动作有机地组合在一起，充分体现了太极拳的基本内涵。

太极拳之所以能在民间扎根几百年，它的一个主要原因就是保健医疗作用，王代友老师根据自己多年习武、教学、运动点穴的实践经验，以中医理论为基础，通过运动循经走穴，疏导全身经络，畅通周身气血，从而能更好地达到强身健体和预防疾病的目的。

目 录

一、日常养生太极拳的医疗保健原理 ...	(1)
(一) 阴阳五行理论	(1)
(二) 脏腑经络理论	(2)
(三) 气血理论	(3)
二、日常养生太极拳拳谱	(5)
三、日常养生太极拳动作图解	(8)
四、日常养生太极拳路线图	(122)
五、日常养生太极拳连续动作图	(123)

一、日常养生太极拳的医疗保健原理

本套太极拳是以中医的阴阳五行、脏腑、经络理论为基础，以祖国中医学中的气血理论为指导，通过作者几十年习武、教学和武功运动点穴中的提先天之水、运后天畅通、行引气归原之实践经验创编而成的。其主要的医疗保健原理可简述如下：

（一）阴阳五行理论

阴阳五行理论是祖国医学的精华。脏腑之间的阴阳、表里关系，脏与脏之间的相生、相克、相辅相成的关系，都是唯物辩证法在中医学中的具体应用。

日常养生太极拳正是以此为指导思想，根据自然界运动的内在规律与人体运动的规律的统一，结合作者多年点穴治疗的经验，丰富了阴阳平衡、左右补泻理论。其核心思想是通过太极拳动作的前后左右运动而达到补泻人体脏腑、调节人体阴阳的目的。

总的原则是：向左运动为泻，健脾胃、益心肺、提精神；向右运动为补，壮阳补肾、养肝明目；前后运动为平补平泻，调人体之阴阳；上下运动为益肝胆肾，调整人体之气机变化。

中医学认为，“阴平阳秘，精神乃治”，即疾病是由于人体阴阳失衡引起的。通过日常养生太极拳的练习，可以调节人体阴阳平衡和脏腑功能，从而达到治病健身、延年益寿的目的。

（二）脏腑经络理论

脏腑经络理论是中医学的核心内容。脏腑包括五脏六腑和奇恒之腑。五脏是心、肝、脾、肺、肾；六腑即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦；奇恒之腑即脑、髓、女子胞（子宫）。五脏主藏“精气”，六腑主消化、吸收、排泄。中医学认为，人体有一个经络系统，它是内连脏腑、外连肢节、沟通内外、运行气血的通路。脏腑正是通

过经络把彼此以及行体诸窍连成一个整体，因此，脏腑的病变通过经络把信息传导到体表，从而以人的体表症状表现出来，又可通过武功运动点穴使经络贯通脏腑，从而达到调节脏腑阴阳平衡的目的。

本套日常养生太极拳就是运用了这些理论，通过身体的外在运动及经络气血的运行，把体表信息传达到脏腑，从而达到健身益寿的目的。日常养生太极拳不但从整体上有调节人体阴阳平衡的作用，而且每一个动作对一些常见病都有针对性的治疗作用，希望习练者根据工作和学习情况以及自身的体质选择整套、一组进行练习，也可以专练一两个式子，每次的运动量不宜太大，要注意循序渐进，因病制宜，不要贪多求快，急于求成。

（三）气血理论

祖国医学认为，气和血是人体生命之源泉。血与气，流动于脉内，故称“气血”。气血是构成机体的重要物质，气能行血。因此，有“气为血之帅”“血为气之母”之称。但是气必须依附在血液，循环于全身，换言之，血为气之府，血能藏气。气血密切相关，但以气为主，气行则血行，

气滞则血淤。因此，保持气血畅通是非常重要的，人体血的运行是依赖于气的推动作用，而气的升降出入运动也是人生命运动的基本形式。

通过日常养生太极拳的练习，并配合气血的经络走行和呼吸吐纳，可增加气的升降出入运动，从而加快人体气血畅通，促进人体新陈代谢，达到强身健体和延年益寿的目的。

二、日常养生太极拳拳谱

- | | |
|------|---------|
| 第一式 | 两掌吸气平肩高 |
| 第二式 | 撇身捶使脾胃好 |
| 第三式 | 揉肝益胆指心捶 |
| 第四式 | 棚捋壮阳益肝肾 |
| 第五式 | 按揉内关凤展翅 |
| 第六式 | 心脏有恙宜云手 |
| 第七式 | 刀勾单鞭颈椎好 |
| 第八式 | 盖步拍脚健小脑 |
| 第九式 | 转身摆莲血脂降 |
| 第十式 | 弯弓射虎益健脑 |
| 第十一式 | 滚揉撇身健脾胃 |
| 第十二式 | 里合拍脚强心肺 |
| 第十三式 | 腰背疼痛摆莲脚 |

- | | |
|-------|---------|
| 第十四式 | 探臂推舟强胸椎 |
| 第十五式 | 怪蟒翻身血压调 |
| 第十六式 | 白蛇吐信心火小 |
| 第十七式 | 枯树盘根疲劳消 |
| 第十八式 | 提膝蹬脚利关节 |
| 第十九式 | 二郎担山胆囊好 |
| 第二十式 | 推窗望月双目明 |
| 第二十一式 | 下势调控血糖高 |
| 第二十二式 | 小脑平衡独立站 |
| 第二十三式 | 白猿献果循环好 |
| 第二十四式 | 静脉曲张需拍脚 |
| 第二十五式 | 独立按掌心舒畅 |
| 第二十六式 | 穿拳下势伸筋骨 |
| 第二十七式 | 踩脚冲拳肝脏好 |
| 第二十八式 | 独立打虎防耳疾 |
| 第二十九式 | 马步滚肘补泻妙 |
| 第三十式 | 两肋痛胀贴身靠 |
| 第三十一式 | 金刚捣碓益腰椎 |
| 第三十二式 | 头部眩晕手向阳 |
| 第三十三式 | 疏通阳气左推掌 |
| 第三十四式 | 叉步穿梭通三脉 |
| 第三十五式 | 肩肘有疾拉八骏 |
| 第三十六式 | 骨质疏松练擒打 |

- | | |
|-------|---------|
| 第三十七式 | 海底捞月调心气 |
| 第三十八式 | 上步七星血流畅 |
| 第三十九式 | 独立蹬脚结石防 |
| 第四十式 | 屈膝打虎调内脏 |
| 第四十一式 | 骨节强壮摆莲脚 |
| 第四十二式 | 披身伏虎畅经脉 |
| 第四十三式 | 上步搬捶泻胃火 |
| 第四十四式 | 引蛇出洞二目明 |
| 第四十五式 | 大鹏展翅阴阳平 |
| 第四十六式 | 蹬山推掌精气旺 |
| 第四十七式 | 棚捋挤按充五脏 |
| 第四十八式 | 捧掌合抱六腑通 |
| 第四十九式 | 分掌下按精气充 |
| 第五十式 | 并步还原身轻松 |

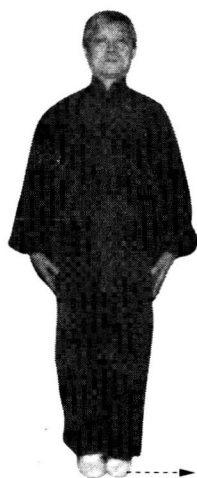


图 1

三、日常养生太极拳动作图解

第一式 两掌吸气平肩高 [面朝南]

1. 并步站立，身体自然直立，头颈端正，下颌微收，胸腹放松，肩臂松垂，两手轻贴在大腿外侧。目视前方。（图 1）

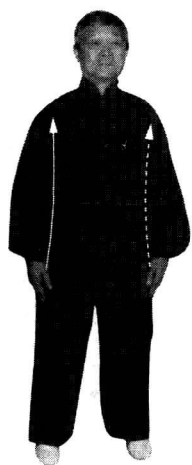


图 2

2. 左脚向左横迈一步，两脚距离与肩同宽，脚尖向前。目视前方。(图 2)