

武术健身方法丛书

全国优秀全民健身项目一等奖

龟鹤拳养生操

国家体育总局武术运动管理中心 审定

人民体育出版社



武术健身方法丛书

全国优秀全民健身项目一等奖

龟鹤拳养生操

国家体育总局武术运动管理中心 江苏工业学院图书馆

藏书章

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

龟鹤拳养生操 / 国家体育总局武术运动管理中心审定.

-北京: 人民体育出版社, 2007

(武术健身方法丛书)

ISBN 978-7-5009-3303-8

I. 龟… II. 国… III. 保健操-基本知识

IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162406 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 4.75 印张 103 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3303-8

定价: 11.00 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)

“武术健身方法”评审领导小组

组 长：王玉龙

副组长：杨战旗 李小杰 郝怀木

成 员：樊 义 杜良智 陈惠良

“武术健身方法”评审委员会

主 任：康戈武

副主任：江百龙

委 员：虞定海 杨柏龙 郝怀木

“武术健身方法”创编者

《龟鹤拳养生操》 张鸿俊

《天罡拳十二式》 马志富

《形意强身功》 林建华

《太极藤球功》 刘德荣

《双人太极球》 于 海

《五形动法》 王安平

《流星健身球》 谢志奎

《九式太极操》 张旭光

序 言

为“全民健身与奥运同行”主题活动增光添彩

国家体育总局武术运动管理中心主任 王筱麟

当前，恰逢国家体育总局倡导在全国开展“全民健身与奥运同行”主题系列活动，喜迎 2008 年北京奥运会之机，《武术健身方法丛书》的面世具有特殊意义，可庆可贺。

这套丛书推出的龟鹤拳养生操、天罡拳十二式、太极藤球功、流星健身球、五形动法、九式太极操、双人太极球、形意强身功八个武术健身方法，是国家体育总局武术运动管理中心依据国家体育总局体武字〔2002〕256 号《关于在全国征集武术健身方法的通知》精神，成立了评审工作领导小组，同时聘请有关专家组成评审委员会，对广泛征集起来的申报材料，按照所选方法必须具备科学性、健身性、群众性及观赏性的原则，认认真真地评选出来的。这中间严格按照“坚持优选、宁缺勿滥”的要求，经历了粗筛、初评、面向社会展示、征求意见、修改、完善、终审等多个阶段的审核。现奉献给社会的这八个武术健身方法，既饱含着原创编者们的辛劳，也凝结有相关专家、学者及许多观众的智慧。可以说，是有关领导和众多名人志士的心血浇灌培育起来的八朵鲜花。2004 年 10 月，这八个方法首次在郑州第 1 届国际传统武术节上亮相，初展其姿就赢得了与会 62 个国家和地区代表们的一致喝彩，纷

纷称赞说观赏其表演是一种艺术享受。一些代表还建议将这些健身方法推广到全国乃至世界各地。2005年8月8日,这八个方法还被国家体育总局授予“全国优秀全民健身项目一等奖”。

国际奥委会批准武术这个项目在2008年北京奥运会期间举行比赛,这是武术进军奥运历程中的一座极其重要的里程碑,是值得全世界武林同仁热烈庆贺的盛事。最近,国家体育总局刘鹏局长在全国群众体育工作会议上的讲话指出:“广泛组织开展‘全民健身与奥运同行’主题活动,可以最大限度地激发人民群众参加健身的热情,并使这种热情与迎接奥运的激情紧密结合,形成在筹备奥运过程中体育健儿紧张备战、人民群众积极热身的良性互动局面。”对武术工作而言,我们在这一大好形势下,一方面要扎扎实实做好国家武术代表队的集训工作,积极备战,争取“北京2008武术比赛”的优异成绩,为国争光;另一方要采取各种形式把全国亿万民众吸引到武术健身的热潮中,向世人展示作为武术发源地的中国确实是武术泱泱大国的光辉形象。两者相辅相成,相得益彰,共同为武术走向世界、造福人类作贡献。我们隆重推出这八个武术健身方法,对于后者是可以大有裨益的。我们将配合出版发行相关书籍、音像制品等,举办教练员、裁判员、运动员培训班,组织全国性乃至国际性的武术健身方法比赛等活动,努力为“全民健身与奥运同行”主题系列活动增光添彩。

创编者简介

张鸿骏，1953年生，天津人。中国武术八段，国际级裁判。自幼习武，1977—1981年在天津体育学院攻读武术专业，获体育教育学士学位。先后得到当代武林宗师赵道新、张恩桐、马庸（马金庸）、裘稚和真传。历经数十年苦练，功底深厚，对形意拳、八卦拳、大成拳等中国传统武术的优秀内家拳法造诣尤深，擅长技击术、养生功。曾任中国武术国家散打集训队及其教练员培训班教练。被国家体育总局武术运动管理中心外派到多国任教及担任大赛的裁判工作。著有《格斗术》一书，由天津人民出版社出版发行。所创编的龟鹤拳养生操获2006年世界传统武术节武术比赛集体项目一等奖，并被评为“全国优秀全民健身项目一等奖”。前国家体委副主任荣高棠曾为创编者及其胞弟张鸿骠亲笔题字“津门武林二张”。

目 录

一、龟鹤拳养生操的创编依据	(1)
二、龟鹤拳养生操的主要特点	(4)
(一) 自然而然地锻炼呼吸	(4)
(二) 每节动作左右对称	(4)
(三) 形神、意、气三位一体	(4)
(四) 环环相扣、一气呵成	(5)
三、龟鹤拳养生操的锻炼价值	(6)
四、龟鹤拳养生操的习练要领	(7)
(一) 头要顶，颈要竖	(7)
(二) 肩要沉，肘要坠	(7)
(三) 腕要塌，掌要撑，拳要紧	(8)
(四) 背要拔，胸要含	(8)
(五) 腰要塌，脊要正	(9)
(六) 臀要敛，肛要提	(9)
(七) 胯要松，膝要扣，足要稳	(10)
(八) 内三合，外三合	(10)
(九) 六合八法	(10)

五、龟鹤拳养生操的基本手型、步型和步法	(13)
(一) 手型	(13)
(二) 步型	(15)
(三) 步法	(19)
六、龟鹤拳养生操动作图解	(21)
(一) 动作名称	(21)
(二) 动作图解	(21)
附录：国家体育总局关于在全国征集 武术健身方法的通知	(132)

一、龟鹤拳养生操的创编依据

龟、鹤是长寿动物，在古代都是被崇拜的对象。龟是古代人崇拜的“四灵”（龙、凤、麟、龟）之一。龟的名称不一，曰神龟、曰灵龟，以指计之，屈不胜数。龟寿五千岁为之神龟，寿万年曰灵龟，所以古人云：若养生练气，法灵龟。鹤是吉祥之物，民间多以鹤为画，用以装饰、称名，以喻长寿，如尊称鹤寿。《淮南子·说林》曰：“鹤寿千岁，以极其游。”唐代王建诗《闲说》曰：“桃花百叶不成春，鹤寿千年也未神。”古人以龟鹤二对为炉或龟鹤炉旁，象征吉祥，认为“凡建醮焚香于内，谓可以通仙灵，香气可达上苍”。龟鹤齐龄，一龟一鹤，为吉祥图案，《抱朴子·论仙》载：“谓生必死，而龟鹤长寿焉。知龟鹤之遐寿，故效其导引以增年。”龟鹤之所以长寿，是因为它们具备了老子和庄子所讲的“谷神不死，绵绵若存，其息深深，用之不勤”及“清静无为，抱朴守一”的长寿法则。创编者根据老子的古训“练养为真”而效法龟鹤，创编了龟鹤拳养生操。

龟鹤拳养生操综合了流传至今的武术内家拳法的精髓和科学之处，如太极拳的柔软，形意拳的意气形合整，八卦掌的势势互生、互换、方寸之间的阴阳变化，六合八法拳的神意气在体内的流畅运行及其表现在形体上的高度协调、由太极而回归无极的两脉至周身的穴穴气满达至相通，大成拳（意拳）的形神性命双修，等等。

众所周知，呼吸是人的生命之所在，而胎息又是呼吸之祖，根深固蒂之道。龟鹤拳养生操的胎息方法可提高人的呼吸质量，使习练者延年益寿。老子对于呼吸养生说过：“天地之间其犹橐籥乎？虚而不曲，动而欲出，多言数穷，不如守德以中。”亦即拳经所要求做到的“全身膨胀如渡海的气囊，没有一针罅漏，使其毛孔睁、毛发竖、血气冲，与天地间大气交流，融为一体，如天人合一。即所谓元气辟阖，由毛孔入，使之内实骨髓，外华肌肤，灵府神清，周身气冲，百病全无。至此方证长生之果，远离病老之乡”。这就是龟鹤拳养生操所要达到的目的和效果。

先哲讲：“吸生吐死。”人小的时候吸多吐少，中年时吸吐平均，老年则吸少吐多。龟鹤拳养生操就是让习练者吸天地之精气，渐采渐练，到了老年也能够吸多吐少，又能渐练渐结，丹田气满，延长寿命。《黄帝内经》云：“正气存内，邪不可干。”龟鹤拳养生操就是让人们在不经意的举手投足之间，锻炼肺部机能，提高吸氧能力。久之，心脏就会强壮，心脏强壮，心脑血管系统就好，心脑血管系统好，其他部件也都会好，人体就进入了良性循环，经络疏通，气血运行，百病不侵，颐养天年就成为了现实。

龟鹤拳养生操是集形体、意念、神韵于一体的高级养生功法，内部体验与外部形体表现达到了充分的结合和统一。精气神的反应是意念，是内在的心理体验，看不见摸不着，但它是动作之本，支配一切。如果没有意念，一切动作都是僵死的，是没有生命力的。龟鹤拳养生操就是用优美而简单的形体动作为导引，使习练者比较容易地学会看不见又摸不着的武术养生的内在精华。为什么这么说呢？因为龟鹤拳养生操用科学的形体动作让习练者明白：

①做什么？练龟鹤拳养生操。

②为什么做？养生和技击的内涵。

③怎么做？各种动作的要点、内在的意念，一学就会。

通过以上三个步骤的完成，也就达到了武术运动养生的高级境界：“思之心也。”所以说是“意”非“心”，即以神运气、以气合神、用意领气、气托架势。

二、龟鹤拳养生操的主要特点

(一) 自然而然地锻炼呼吸

龟鹤拳养生操的形体运动过程中，练习者不用去思考如何呼吸的问题，因为它的每一个动作会让练习者自然而然地呼气或吸气，在很短的时间内使形体运动和呼吸的配合达到极致。它的呼气动作能让练习者不得不呼，吸气动作不得不吸，这样就能使练习者很容易地克服求气则滞的弊病，顺利地
完成养生调息的三步功夫：初级，外气变内气，长吸短呼；中级，气血川流不息；高级，肾气升降。

(二) 每节动作左右对称

在日常生活中，人们一般常用右手活动，这样锻炼的主要是左脑，而右脑得不到锻炼。龟鹤拳养生操每节动作分左、右式，左式动作与右式完全相同，在运动形式上体现出左右对称，这样使右脑也得到了充分的锻炼，有利于深度开发大脑的潜力。

(三) 形神、意、气三位一体

神是意的外形，意念由神来表现，所以神、意为一家。

拳经云：“神行则气行，神住则气住，若得长寿，神气相注。”神气相注由形体运动来体现。龟鹤拳养生操每一组动作的创编都充分考虑到了神气相注的问题，让练习者在运动时自然而然地做到神、意、气统一。神、意、气统一不仅体现在它在体内的运行路线，而且体现在每一组动作的攻防涵义中。

（四）环环相扣、一气呵成

龟鹤拳养生操的每一组动作自始至终都是环环相扣，如行云流水，一气呵成。符合拳经所云：“一波未平，一波又起，一势将尽，一势随生。”

三、龟鹤拳养生操的锻炼价值

龟鹤拳养生操是讲求性命双修的健身方法。

在修身养性方面，龟鹤拳养生操的价值体现在四个方面：一是可以改变修炼者的人生观，铸造自然超俗、守中执要、适性逍遥、慈忍和平、有中和之象的人格；二是能变化人的气质，改变不好的脾气和习惯，形成豁达、开朗、中和的性格，保持乐观的情绪和良好的心境；三是可以开发人体的生命潜能，激发人脑的深层智慧；四是可以改善人体机能，激发青春活力。

在生理方面，龟鹤拳养生操是一项有利于身心健康的体育活动。经常习练此拳，可以逐渐提高和改善人体各个系统的机能，促进新陈代谢，改善体弱或慢性病患者的体质，祛病延年。经实践和科学测试证明，龟鹤拳养生操对消化系统和神经系统的功效最为显著。因为龟鹤拳养生操的主要运动法则是身若无骨，动如槐虫，这样的运动方式能充分锻炼腰椎和颈椎，保持椎骨纤维环的弹性，为脊神经充分供血供氧，扩张椎管，辅助治疗腰椎、颈椎和椎骨之间的增生、劳损等疾病，使肌体更加强壮。对消化系统来讲，龟鹤拳养生操柔软和螺旋鼓荡的运动可以充分提高咀嚼、吞咽、消化、吸收、排毒的能力，从而增强人体的免疫功能。

四、龟鹤拳养生操的习练要领

(一) 头要顶，颈要竖

在内家拳理论中，“头为全身之主”。练拳时，头要保持中正，意念引导颈部竖立起来，即百会穴上顶。动作尽管有起落旋转，但头部始终要有向上的顶劲，最忌俯仰歪斜或摇头摆臀。这与内家拳所要求的“虚领顶劲”“头顶悬”意同。《拳经心解》中就说：“精神能提得起，则无迟重之虞，所谓头顶悬也。”

百会穴上顶时，既要避免颈部松弛无力，又要防止颈部紧张僵硬，要求做到颈部舒展、自然竖直。头颈梗直、僵挺呆板，会阻碍头部灵活转动。与头顶、颈竖相关的要求还有：神态自然，精神集中，不可皱眉怒目，咬牙切齿；口要自然合闭，牙要上下叩好，舌尖抵住上腭（初学者不用），以便生津利胃；呼吸时要用鼻，不要张口（初学者或运动量大时不用，可张口自然吸气）；下颌注意微收，不可外凸。

(二) 肩要沉，肘要坠

“沉肩”也称为“松肩”或“垂肩”。练习中，要随时注意肩关节松沉，肘关节松坠；掌根与肩窝有争力（即二争力），即掌指向前推，肩窝处微微向后收引。这样不仅能使动作舒

展，而且能使上肢的关节、肌肉产生一股争衡力量，动作沉稳扎实。松肩和含胸（两肩向两侧舒展）结合起来，用意念向下沉气，可以帮助气体的运行顺利完成，使下肢更加稳固。

内家拳强调打拳出掌，臂部不能完全伸直，肘关节略弯曲下坠，即拳经所要求的“似屈非屈，似直非直”。

（三）腕要塌，掌要撑，拳要紧

上肢分三节：手为梢节，肘为中节，肩为根节。练习时，梢节运动有S形和弧形，但定式要求腕部向下塌，掌心向前下方，既有向前顶的力量，也有向下按的力量。五指分开，食指向上挑劲，中指有弧形滑挺（向上）之劲，拇指向外展，虎口呈半圆形，指梢微扣，有后挂劲。掌心内含，手的各部都要松而不懈、紧而不僵。根据以上这些要求，坚持长期锻炼，会使指、腕的力量有明显的增加。拳要紧也是相对的，运行中做到松而不懈、紧而不僵，接触着力点的一瞬间握紧，力量贯注到拳面上。

（四）背要拔，胸要含

“拔背”是指背部向两侧放远拉长，腰部下塌（拳经及传统叫法“塌”，实际应是“命门穴”向后争），加之百会穴上悬顶，脊背、椎骨就会有上下争力的感觉。

“含胸”又称“舒胸”“展胸”，是指胸部舒松、向两侧外展，这样可加大肺部的吸氧量。含胸最忌“裹肩”，即两肩向里合，胸向后缩，误认为这是含胸。含胸拔背完全顺乎人体的自然，不要僵滞去做。