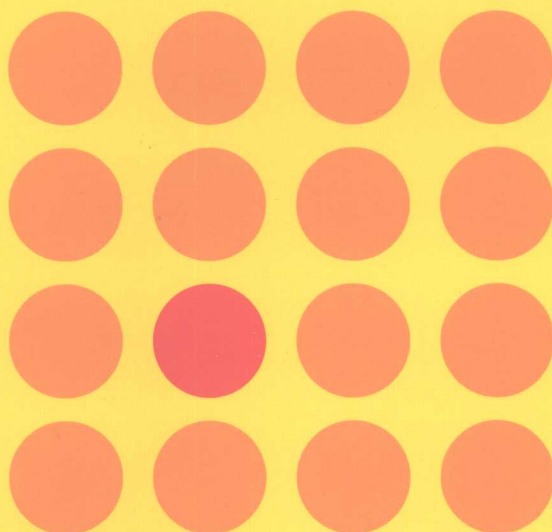


中国体育博士文丛

太极拳健身理论论绎

刘 静 著



北京体育大学出版社

上海市重点学科建设项目资助 项目编号: T0902

太极拳健身理论论绎

刘 静 著

北京体育大学出版社

策划编辑 张 力
责任编辑 力 歌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳健身理论论绎/刘静著. - 北京:北京体育大学出版社,2008.4

ISBN 978-7-81100-958-3

I. 太… II. 刘… III. 太极拳-研究
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 034742 号

太极拳健身理论论绎

刘 静 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 11

2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3100 册

定 价 33.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

刘静，1971年1月28日生，安徽合肥人；教育学博士，副教授，硕士生导师。武术一级裁判，舞狮舞龙国际级裁判。现任中国体育科学学会会员，日本体育科学学会会员，上海市龙狮协会副秘书长。

1994年毕业于安徽师范大学，修读体育教育专业，获学士学位；1997年毕业于上海体育学院，修读武术专业，获硕士学位，同年留校任教；2003年毕业于上海体育学院，攻读民族传统体育专业，2003年7月获教育学博士学位。2003年10月由校方派往日本广岛大学进行为期一年的学术交流。曾多次参加全国武术和国际舞龙舞狮比赛裁判工作，并获“上海市优秀裁判员称号”。

多年来一直从事武术与健康方向的研究。曾主持和完成了2个省部级课题项目，2006年主持和完成的上海市自然科学基金

金项目《长期太极拳运动对中老年 GH - IGF - I 轴的调节作用》获体育科学协会科学技术三等奖；主要研究成果曾报告和发表于全国体育科学大会和《中国运动医学杂志》、《上海体育学院学报》等全国核心学术刊物；参与编写的著作 6 部。论文《Influence of long - term Taiji Quan on insulin - like growth factor I for middle - aged or elder women》入选 2003 第 7 届奥林匹克世界体育科学大会参加墙报交流；论文《长期太极拳运动对中老年女性 NKT 细胞影响的跟踪研究》入选并参加了 2004 年香港第 2 届国际学校体育科学大会墙报交流；论文《Influence of long - term Taiji Quan on NKT cells for middle - aged or elder women》入选并参加 2004 年意大利罗马第 10 届世界全民体育科学大会墙报交流；论文《太極拳の足部運動の特徴に関するバイオメカニクス的研究——床反力と圧力中心点の移動軌跡に着目して》入选并参加了 2004 年长野日本体育学会第 55 回大会墙报发表。2003 年 3 月参加了在东京大学举办的大学体育养生学研究会第 4 回大会的大会报告。

研究方向：武术与健康，世界武道教育模式比较研究

业余爱好：读书，旅游

座右铭：坚守信念，诚信待人

序

“越是民族的越是世界的”，文化的世界性，就在文化的民族性之中，也就是说，文化的世界共性，就存在于而且只存在于文化的民族个性之中。太极拳是中华民族文化个性的一种体现，是中国武术绵延数千年的智慧结晶，代表着中华武术一种较为成熟的文化形态。正如人们以明清历史题材为主题的文化进行研究和传播一样，对明末清初向我们走来的太极拳方面的研究目前也日益繁荣，或许从历史的角度看它离我们更近一些，从而使我们能够较清晰地把握它的个性特征和发展轨迹，为今天我们站在全球文化背景下挖掘和揭示传统武术的文化价值打开一扇窗户。

对太极拳的审视和研究，不仅要站在民族文化的背景下，还要站在世界全球文化的背景下，努力使其个性在全球多样化的文化形态中得以张扬，就其本质来说，就是文化的民族认同。当今的世界，科学技术高速发展，各种信息开放和涌入，带来的负面影响是全世界范围内的文化失落。当韩剧、跆拳道、瑜伽等裹挟着全球化的浪潮长驱直入的时候，而我们的优秀国产剧和武术却相比之下显得尴尬冷清了许多。“韩国是一个有着典型东方文化的传统国度，韩剧中所流露出来的风俗、人情世态和文化蕴涵，足以使人们真切地领略到东方文化特有的意味和无穷的魅力。”（金民卿. 文化全球化与中国大众文化 [M]. 北京：人民出版社，2004. 452.）的确，文化的民族认同在于有强烈的民族精神感染作为内核，而传统文化在现代社会的综合创新却是文化持续发展的永久生命力。今天的韩剧和日、韩武技在世界范围内的逐渐风靡也充分说明了这一

点。正如余秋雨先生所云：“传统不是已逝的梦影，不是风干的遗产”；“凝结的传统不是真正严格意义上的传统，而一切有价值的创造都是传统的延承”。所以在对太极拳的研究中，正是需要把握好传统与现代、科学和人文之间的关系，才能在当今的文化语境下辟出一条揭示其内在价值和规律的路径。

面对着人类对健康的永恒需求，一种和谐的健康观逐渐成为这个时代新的文化标志。而中华文化注重人格、注重伦理、注重利他、注重和谐的东方品格和释放着和平信息的人文精神，也为传统文化走向世界找到了契合点。太极拳作为东方具有代表性的身体文化，其中折射的文化魅力和具有的文化张力，正需要在这样一个文化认同的背景下去宏扬和展现。

刘静的《太极拳健身理论论绎》这本书正是基于这种思考，在博士学位论文研究成果的基础上撰写而成。书中一些章节的研究成果已陆续在希腊雅典奥运会体育科学大会、意大利世界大众体育科学大会和香港国际学校体育科学大会上报告，部分成果获得2006年中国体育科学学会科学技术三等奖。在长期的跟踪研究中，她能够坚持不懈，努力以新的视角，尝试应用多学科交叉的方法来揭示太极拳的文化价值和科学内涵，这种精神是值得提倡的。

学海无涯。今天，我们在祝贺这本书问世的同时，更希望刘静能以此为起点，矢志不移，不断耕耘，在太极拳的研究方面有新的突破，以繁荣武术学界的争鸣，促进武术理论的丰富，为太极拳的国际化传播和人类的文明与健康作出贡献。

邱丕相

2007年2月28日

（邱丕相，国务院学位委员会体育学科评议组成员，上海体育学院教授，博士生导师）

《中国体育博士文丛》出版说明

《中国体育博士文丛》是中国体育高水平学术理论专著的重要组成部分，代表中国体育科学研究的最新成果，是中国体育博士展现聪明才智的有力平台。

作者条件：在世界各地大学、科研院所获得体育博士学位的中国公民。可以是独立作者，也可以是联合作者，但都必须具有体育博士学位。

稿作要求：15 万字（含图表部分）A4 纸打印，光盘储存。论文构件齐全，包括作者简介、序（前言）、正文、参考文献、附录、后记、作者照片。

通讯地址：100084 北京市海淀区中关村北大街北京体育
大学出版社教材专著事业部

咨询方式：010 - 62989469 62989434

lianglin825@163. com

《中国体育博士文丛》

已出版书目

现代体操运动训练科学化探骊——运动训练时间理论研究

王文生著 定价：38.00 元

竞技体操训练的科学化探索——竞技体操创新理论研究

吕万刚著 定价：28.00 元

竞技体育的意义——价值理论研究探微

颜天民著 定价：28.00 元

中国体育人口的理论探索与实证研究

仇 军著 定价：48.00 元

职业篮球市场论

杨铁黎著 定价：28.00 元

中国竞技体育人才开发

宋全征著 定价：33.00 元

人体运动环节重量参数测量新思路

李世明著 定价：28.00 元

论体育生活方式

苗大培著 定价：38.00 元

奥林匹克视觉形象的历史研究

王 军著 定价：28.00 元

我国运动训练科学化动力系统的研究

罗超毅著 定价：28.00 元

海南体育旅游开发研究

夏敏慧著 定价：38.00 元

我国优势项目高水平运动员参赛风险的识别、评估与应对

石 岩著 定价：38.00 元

散打运动训练监控科学化探微

姜传银著 定价：28.00 元

论中华民族传统体育

倪依克著 定价：33.00 元

田径运动训练过程控制理论

尹 军著 定价：38.00 元

训练观念及其导向功能

邓运龙著 定价：33.00 元

低氧运动促进肌组织血管生成的机制

郑 澜著 定价：33.00 元

田径运动专项速度研究

谢慧松著 定价：33.00 元

运动技能形成自组织理论的建构及其实证研究

李 捷著 定价：33.00 元

职业体育组织的演进与创新

张文健著 定价：33.00 元

国际奥委会组织变革与发展的研究

茹秀英著 定价：33.00 元

武术传播引论

郭玉成著 定价：38.00 元

近代以来中国武术项目管理过程及其评价与发展

李 蕾著 定价：33.00 元

- 硅橡胶修补关节软骨的实验研究 王 梅著 定价: 28.00 元
- 穴位离子导入消除运动性疲劳的机理研究 杨 翼著 定价: 33.00 元
- 社会性人格焦虑的测量及其与体育锻炼之间关系的研究 徐 霞著 定价: 28.00 元
- 优秀运动员的职业变迁与人生发展 黄志剑著 定价: 38.00 元
- 运动员选材的选育结合理论与实证研究 隗金水著 定价: 38.00 元
- 比较优势理论下我国各等级项目群体的区域分工研究 罗 智著 定价: 33.00 元
- 短跑运动员体能训练理论与方法 袁运平著 定价: 33.00 元
- 我国体育生活化探索 梁利民著 定价: 28.00 元
- 中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究 冯树勇著 定价: 28.00 元
- 论运动技术的序列发展与分群演进 刘建和著 定价: 33.00 元
- 武术释义——武术本质及功能价值体系阐释 李印东著 定价: 33.00 元
- 中国武术散打市场化运作模式的研究 李士英著 定价: 33.00 元
- CVA 联赛品牌的打造——“全国排球联赛”的兴起与发展 李国东著 定价: 28.00 元
- 中小学生的营养状况及其社会环境影响因素的研究 彭 莉著 定价: 28.00 元
- 中国竞技体育资源调控与可持续发展 肖林鹏著 定价: 38.00 元
- 体育纪律处罚研究 韩 勇著 定价: 38.00 元
- 我国体育经纪人的管理与培养体系 靳 勇著 定价: 33.00 元
- 中国排球运动的可持续发展研究 潘迎旭著 定价: 28.00 元
- 北京 2008 年奥运会志愿者的组织管理模式与评价体系的研究 李颖川著 定价: 38.00 元
- 区域经济发展与体育人才培养
——竞技体育后备人才培养的温州模式研究 周建梅著 定价: 28.00 元
- 我国职业体育联盟理论研究 王庆伟著 定价: 33.00 元
- 高水平运动员年度训练周期的项群特征 郑晓鸿著 定价: 28.00 元
- 运动性贫血时红细胞功能变化以及营养干预对其的影响 金 丽著 定价: 28.00 元
- 篮球运动基本理论与实践研究 谭朕斌著 定价: 43.00 元
- 论奥林匹克运动发展观 陈立基著 定价: 38.00 元

运动竞赛方法体系的建构暨对抗性竞赛方法的研究

王 蒲著 定价: 38.00 元

我国高等体育院(校)系改革与发展的战略研究

李鸿江著 定价: 33.00 元

武术健身态度动机与群体互动的研究 张春华著 定价: 28.00 元

运动时间营养学 李世成著 定价: 33.00 元

中国学校体操历史与发展研究 吴维铭著 定价: 33.00 元

中国大学竞技体育的发展研究 刘海元著 定价: 38.00 元

中国竞技体育崛起的制度框架和思想基础 刘纯献著 定价: 38.00 元

专项力量测量的理论与方法 吕季东著 定价: 33.00 元

运动与自主神经 王松涛著 定价: 38.00 元

中华体育精神研究 黄 莉著 定价: 38.00 元

我国徒手格斗项目(散打)优秀男子运动员核心竞技能力

评价体系研究 叶 伟著 定价: 28.00 元

中国近现代体育思想及体育教育发展论纲 程文广著 定价: 33.00 元

中国职业篮球竞赛市场的运行机制 王 郢著 定价: 28.00 元

新形势下我国优秀运动员思想政治教育研究

龙 斌著 定价: 48.00 元

青少年足球训练理念与实践 张庆春著 定价: 38.00 元

信息量与认知风格对击剑运动员决策速度、准确性和稳定性的影响

付 全著 定价: 28.00 元

运动员全程性多年训练过程中的区间链接机制

徐 刚著 定价: 28.00 元

基于 GIS 的体育场地规划研究 王 雷著 定价: 33.00 元

太极拳健身理论论绎 刘 静著 定价: 33.00 元

目 录

第一章 绪 论 (1)

第一节 问题的提出 (1)

第二节 本研究的意义 (3)

一、健康主题的需要 (3)

二、太极拳自身领域研究发展的需要 (4)

第三节 本研究的目的 (5)

第四节 文献综述 (5)

一、运用理论概括和分析、推理与演绎、归纳的方法 ... (5)

二、运用了现代自然科学、社会科学的理论和方法 (7)

三、研究问题与展望 (16)

第五节 研究方法 (17)

一、本研究方法论 (17)

二、本研究的具体方法 (18)

第二章 太极拳传统健身思想探骊 (20)

第一节 价值论 (20)

一、技击——太极拳主体价值取向 (20)

二、技进乎“道”——太极拳本体价值之追求 (22)

三、技、身、性和谐统一——太极拳价值系统结构特征 ... (24)

四、太极拳价值观的演变和现代化转型 (26)

第二节 范畴论 (29)

一、理 论 (31)

二、心 论 (34)

三、意 论 (37)

四、神 论 (41)

五、气 论	(45)
六、劲 论	(53)
七、身 论	(56)
第三节 思维论	(62)
一、太极拳思维机制论	(63)
二、太极拳思维范式论	(69)
第四节 思想探骊	(75)
一、内外兼修, 形神统一 (从身的角度)	(76)
二、气贯四梢, 体用兼备 (从技的角度)	(82)
三、术德并修, 身心合一 (从性的角度)	(86)
 第三章 太极拳健身机理探	(93)
第一节 太极拳运动对生理功能影响的研究	(93)
一、研究目的	(93)
二、研究对象和方法	(93)
三、研究结果	(96)
四、分析与讨论	(106)
五、小 结	(116)
第二节 太极拳运动对心理功能影响的研究	(117)
一、研究目的	(117)
二、研究方法	(118)
三、研究结果	(119)
四、分析与讨论	(132)
五、小 结	(139)
 第四章 综合讨论	(142)
 第五章 结 论	(145)
 主要考文献	(152)
致 谢	(162)

第一章 绪 论

第一节 问题的提出

太极拳运动起源于明末清初，是集萃中国传统哲学思想，融健身、防身、修性于一体的宝贵文化遗产。随着时代的发展、社会的变迁，无论是政治、经济、文化、价值观念的变化，都未曾削弱太极拳其经久不衰的生命力，它那蕴涵着丰厚哲理和独特的运动方式，已为越来越多的人所喜爱。

太极拳运动在三百年的发展历程中，其技术、理论及研究方法正在逐渐完善、丰富、创新。从价值层面看，太极拳的健身价值逐渐被世人认识和关注，众多学人已采用近现代科学的先进成果和方法，从理论上、哲学上及技术上来阐述、论证太极拳运动的科学性、唯物论、辩证法；特别是近20年来，引进了现代科学手段、技术，运用了主流的自然科学方法对太极拳的健身价值进行了深入的探讨、论证、研究，但是依照现代化思路建构的科研工作并没有取得“熊掌与鱼”兼得的成果，它只是在一定层面上，阐释了太极拳的健身价值。那么，我们需要以什么样的思维方法、什么样的理解层面来深刻认识、挖掘、整理、阐释太极拳独特的健身思想精华和健身价值呢？

太极拳健身，从理论研究的角度，其涵盖着两大概念及范畴，既“太极拳”与“健身”，它们既是一种技术样式，又是一种文化样式，作为一种文化样式来看待，在方法论上具有十分重要的意义。太极拳与健身相互影响、相互作用，从而形成了太极拳健身这一范畴。所谓太极拳健身，就是太极拳在形成和发展中，为广大习练者所普遍认同且具有深刻影响的，有关太极拳中培养、锻炼、养护身体的思想、方法、原理等方面的经验和观念认识的有机结合体。

由于科学精神的世界普同性和认知方法的多样性,我们可以界定太极拳在本质上认同与接纳科学精神,但发展过程中缺乏西方意义上的科学方法(如形式逻辑法、数字方法、实验方法、分析方法)。太极拳的思维方法主要是哲学的、个性顿悟的、类比的整体的,其核心是以人为中心,从个体的经验开始,以经验作为判别和理解一切事物真伪、价值的标准。从类型意义上讲,太极拳是科学精神与人文方法的结合体。认清这一点,既有利于用科学方法来研究太极拳,也有利于保持及挖掘太极拳独特的思想精华。

正如《现代物理学和东方神秘主义》在比较了现代物理学和东方神秘主义的区别之后所作的精彩结论:“难道现代科学及其所有的复杂仪器只是重新发现了几千年前便为东方圣贤所知道的古代智慧吗?物理学家难道应该放弃科学方法而去进行沉思吗?在科学与神秘主义之间能否互相影响,甚至合成在一起呢?我对于这些问题的回答是否定的。我把科学与神秘主义看成是人类精神的互补体现。一种是理性的能力,一种是直觉的能力,它们是不同的,又是互补的。不能通过一个来理解另一个,也无法从一个推出另一个,两者都是需要的,并且只有互相补充才能更完整地理解世界。”这正是本文在研究太极拳健身领域方面的思维立足点。

的确,科学与人文、人化与物化、中学与西学的通约与互洽不容易解决。“通约性”也是一个历史的命题,在18、19世纪西方紧紧拥抱形而上学及还原论法则的时代,中西之间的通约性相对差一些,但在系统科学蓬勃兴起,文化、学术背景多元,人们普遍注重跨文化、跨科学沟通与交叉整合的时代,这种通约性就会大大提高。正是这种通约性的一面,使得太极拳健身研究在继承、整理基础上,能够在广阔的空间里取得思维上的突破和理论上的创新;也正是中西文化及思维机制上的不可通约性,使我们有必要引入一个“互补”概念。争取多种思维因素(形象与抽象、想象与概念、直觉与理智、臻美、类比推理与演绎、归纳推理等)交融互渗以达到完整地理解、阐释、扬弃太极拳独特的传统健身理论和健身价值,以揭示太极拳健身的本质特征和基本思想。

第二节 本研究的意义

一、健康主题的需要

健康是人类永恒的主题，是世界所共同关注的一个热点问题。不同的国家和不同的历史时期，健康有着不同的内涵和外延。

在古代英语中，健康（Health）是强壮（Hale）、结实（Sound）和完整（Whole）的意思。“未受伤”、“无残缺”就是健康。正如古希腊医生所相信的健康就是指身体完全平衡。自17世纪到20世纪40年代人们提出“生物医学模式”健康观，认为“没有疾病”就是健康。直到1947年，世界卫生组织将健康定义为：“健康不仅仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”这是一种包含生物医学和经济学的综合健康观。1978年WHO又进一步强调：“健康不仅仅是没有疾病和痛苦，而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态”，这是一种“生物——心理——社会医学模式”，反映出健康已不仅仅属于个人，而是属于社会，是人类生存发展的一个基本要素。这是一个积极的动态概念。

当然，影响健康的因素是多方面的。其中科学的体育锻炼是诸多因素中最积极、最有效的因素，这正是健身运动倡导的理论基础。健身是指以身体活动、自然力、饮食营养、卫生措施、生活制度、优生优育等作为手段，培养、锻炼、养护身体，以增进健康、增强体质的活动过程。^{〔1〕}健身是人类的重要社会实践，是人类对自身的构件、发展和完善的过程。回顾历史，东西方国家均有历史悠久的健身文化遗产。随着科学的进步和高科技的普遍应用，人类不断拥有了高质量的生活条件，同时却面临着失去人——自然——社会和谐发展条件的危险，于是，返璞归真，追求健康，也就成为现代人的时尚。那么理解、整理、阐释、继承、扬弃传统健身思想和健身方法，便成为当代人类在多元文化背景下的一种需要，也是21世纪以“人”为本的世界主流思想的体现。

〔1〕 林笑峰：体育与健身，体育学刊，1995（2）

二、太极拳自身领域研究发展的需要

太极拳起源于明末清初，循着其技术发展的脉络，太极拳先后形成了陈式、杨式、吴式、武式、孙式五大流派，也是当今社会上流传较为普遍的太极拳式。有人曾对此五大流派特点及内容进行了比较，发现太极拳在发展过程中，拳势由激烈向轻缓，攻防动作由多到少变化的规律，并以此推论太极拳适应面较广的特点。从文化学角度观，太极拳是中国传统文化的“全息影像”，有人喻其为“哲拳”，其蕴涵了丰富的哲学思想，吸收了中国古代养生学、中医学、伦理学、美学和哲学的理论和思想，成为中国传统文化在成熟期形成的一枝奇葩。当然，在发展过程中，也难免精华、糟粕并存，但这并不重要，重要的是经过近、现代化思想培育出一代学人，在前人知识积累的基础上，挖掘太极拳的内在智慧，并且在今天更为广阔的人类精神文化背景下，使之得到创造性的、建设性的、现代性的理解、继承、阐释、扬弃，对于太极拳理论的建设，将有着重大的理论价值与意义。

综观太极拳的研究，在学术界已有相当数量的著作、论文出现，并且已经取得了丰硕的成果。这些研究可划分为太极拳考据学、太极拳技术、太极拳训练与教学、太极拳与健身、太极拳与传统文化、太极拳的社会学发展等领域的研究。其阐释指向主要表现为两种：首先是文献学的指向，以太极拳的历史研究、太极拳的传统文化研究为主；其次是现代科学的指向，运用现代自然科学和社会科学的先进成果和方法研究太极拳的教学、训练，太极拳的健身效应，太极拳的社会发展规律。查阅近20年的文献，我们不难发现，以太极拳健身领域的研究较为突出，特别是从医学、康复的视角进行研究的成果较多，这势必引起我们对太极拳健身领域的关注和重新审视。

太极拳健身领域的研究，面临着两种文化观念的冲击、碰撞：一种是中国传统文化观念；一种是现代科学文化思想和观念。有着悠久文化传统的太极拳健身理论，必然要接受社会转型期思想、观念的洗礼，对自身的价值观念进行全面的审视，目的是挖掘蕴藏在其中，具有永恒生命力的智慧精华，同时通过一定的文化转换机制，阐释、扬弃内在的文化传统，使其焕发出新的时代功能，这无疑对太极拳的发展具有重要的理论、实践意义。