

国医养生智慧系列

人人有一太极 物物有一太极



# 太极养生

真法

【养精·补气·调神】

金文泉 李广周 编著 杨 雷 动作示范

TAIJIYANGSHENGZHENFA



科学出版社  
www.sciencep.com

# 太极养生 真法

金文泉 李广周 ◎ 编著  
杨 雷 ◎ 动作示范

 科学出版社

· 北 京 ·

## 内 容 简 介

本书是《国医养生智慧》系列丛书中的一本，由运动医学专家金文泉教授撰写。金教授以解密古人太极智慧为出发点，阐述了“精气神”、“性命双修”、“内丹调养”等理论，说明了这些理论对于保养身体、预防疾病、增进健康的意义，并对这些理论的应用进行了深入浅出的解释，提高了太极养生的可操作性。此外，本书还图文并茂地讲解了太极养生操和24式太极拳的练习方法，同时分别从饮食调养、四时养生和房室养生的角度阐明了太极养生理念的运用。太极养生不是千年难解的谜题，而是我们祖先传下来的养生文化理念。一旦掌握太极这把“金钥匙”，就如同佩带了健康“护生符”。

本书部分内容配有图解并附赠DVD光盘讲解，既贴近生活，又体现了专业性，是一本适合长伴左右的养生保健书。

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）转发行部、010-82702675（邮购），传真：010-82702698，E-mail: tbd@bhp.com.cn。

### 图书在版编目（CIP）数据

太极养生真法：养精、补气、调神 / 金文泉，李广周编

著. --北京：科学出版社，2010. 6

（国医养生智慧）

ISBN 978-7-03-027738-1

I. ①太… II. ①金… ②李… III. ①太极拳—养生（中医） IV. ①R212 ②G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第 095139 号

责任编辑：刘 婷 任 洪 / 责任校对：刘 婷

责任印刷：密 东 / 封面设计：名度设计

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2010年6月第 1 版 开本：787mm × 1092mm 1/16

2010年6月第1次印刷 印张：15 字数：149千字

定价：32.80元（配1张DVD光盘）

# 生命因懂得太极而滋润

“和谐”无疑已成了当今中国最时尚、最热门的词语。人类要生存必须顺应环境，与生态环境和谐相处，才能健康长寿，以享天年。

重要的是，人不仅要与自然环境、社会环境和谐相处，而且人体内部环境也需要保持动态平衡。1932年美国生理学家坎农提出了“内环境稳定”这一理念。而内环境的“稳态”也是人体生命存在与健康的必须条件。

有趣的是，这个“稳态”理念，早在两千多年以前我们的先人即已提出。《黄帝内经》中的“阴平阳秘，精神乃治”，也就是大家所熟知的阴阳平衡。

人类社会已经进入21世纪，值得人们关注的话题太多、太多。然而不难发现，中国人从来没有像今天这样关注自己的生命与健康，关心养生与生命的质量。

人们读养生书、听健康讲座，才恍然领悟到，活了大半辈子，现在才了解自己身体内部的结构与功能，才知道了自己为什么会生病，为什么会衰老……

人的基本愿望，是健康；人的普遍期待，是长寿。电视



上的“养生”节目最抢眼，图书排行榜中的养生书籍最畅销。然而，在这么多令人眼花缭乱的养生书籍中，却很难找到一本专论“太极养生”的书。不少人熟知太极图、太极拳，却不知道什么是“太极养生”。

其实，“太极养生”不是千年难解的谜题，而是我们的祖先流传下来的养生文化瑰宝。我们这本书的主题就是要阐明什么是“太极养生”，以及如何练习“太极养生真法”。以便让更多的人懂得太极思维，学会用太极理论来指导自己的养生，让生命也因懂得太极而滋润。现在，我们就跳出那些老生常谈式的养生教条，从古老的太极养生智慧中吸取新的营养。

最后，值得介绍的是本书另外两位年轻有为的作者。李广周是一位在太极医学方面颇有造诣的年轻学者，是重庆三峡学院附属医院的院长，运动医学教研室主任。杨雷是武术专业的硕士研究生，在太极拳与全民健康方面有深入研究。更难得的是杨雷曾不幸因股骨瘤进行过大手术，也正是通过太极拳与太极养生，在不到两年的时间里才能康复得如此理想。他在本书附赠的光盘中作演示模特，从他熟练的拳术中很难发现大手术后留下的任何破绽。这也从另一方面充分表明了太极医学的良好效验。

生命最重要，健康最幸福。当你读完这本语言通俗易懂的小书后，你会发现“太极养生”不仅可以使老年人延年益寿、颐养天年，也可以使中青年朋友调整身心，提高生命质量。你也能从中领悟到一旦掌握了太极养生这把“金钥匙”，就如同佩带了终身健康的“护生符”。

愿健康、快乐伴您终身。

金文泉

2010年夏于万竹斋

## 生命最重要 健康最幸福

2008年5月12日下午14时28分，一场8.0级特大地震突如其来。一瞬间，位于四川盆地西北部的北川县这座小城，有一半被埋进了山体滑坡的土层，另一半仿佛被抛向空中，而后又摔在地上，彻底地支离破碎了。北川县城成了一片废墟！一瞬间，痛失了8万多同胞的生命！“五一二”大地震累计受灾人数达4500万人！

2010年4月14日晨，青海省玉树藏族自治州发生7.1级地震，地震震中位于县城附近。截至4月20日17时，玉树地震遇难人数为2064人，失踪175人，受伤12135人，其中重伤1434人。为表达全国各族人民对地震遇难同胞的深切哀悼，2010年4月21日举行全国哀悼活动，全国和驻外使馆下半旗志哀，停止一切公共娱乐活动……

人类的生命在地震面前宛若风中之苇，极其柔弱也极其坚韧！

地震给中国人民带来空前的灾难，但是地震的灾难也震撼了13亿中国人的心。“只要有一线希望，只要有一点生命

迹象，就要作出百倍努力！”“生命至上”犹如一次又一次吹响的集结号，深深地感召着我们每一个人的心灵！

由此，我们也深刻感到：生命最重要！健康最幸福！

## 当代医学文化倡导“四至”

**生命至重**——宇宙因生命而生动，社会因生命而活泼，人类因生命而昌盛，文化因生命而永续。人类的生命无比伟大，因为它能够发现、认识并把握自然万物和人类社会那些玄奥的客观规律，创造出光辉灿烂的丰功伟绩。然而，人类的生命也无比脆弱，因为在烟波浩渺的自然界中，人类的力量又显得如此渺小，抗御自然灾害的能力又显得那么微弱。以“关爱生命、敬畏生命”为职责的太极中医学，其存在价值就在于庇佑生命、修复生命、守护生命。

**健康至高**——健康是人生最基本而且最强烈的需求。自古以来人们便把能拥有一个精力充沛、活力四射的健康之身看得十分重要。在马斯洛的需求层次理论中，从最基础的生存需求，到最高级的自我实现需求，每一个层次、每一个环节都包含着对健康的需求。如果没有健康，生存的需求无所依，安全的需求无所托，社会的需求无所存，尊重的需求无所倚，自我实现的需求根本就无从言说。因此，维护和增强健康便显得尤为重要。

**人格至尊**——万物之灵的人，何其神圣，何其光荣！其神、其圣、其光、其荣体现在何处？当然是体现在人格方





面。一个人如果失去了人格尊严，神圣安在？光荣何存？人格之于人如此重要，然而在生病时人格又是那么的无可奈何，那么的无能为力。因此，拥有健康的体魄显得更加重要，这是尊重人格主体、维护人格尊严的前提。

**和谐至要**——“和合”思想是中国古代文化的精髓，中华文化以“和”为核心。《道德经》强调尊重自然，顺应自然，以达到人与自然的协调统一，“上下与天地同流”的和谐境界。而2008年中国举办的奥运盛会，在隆重的开幕式上向世界展示了由“和”构成的超大画卷，给五湖四海的人们留下了极为深刻的印象。

和谐至要体现在以下几个方面：一是人与自然的和谐，即“天人合一”。二是人与社会的和谐，即人是社会的人，社会是人的社会。其三是人体自身的和谐，包括正常生理状态下的和谐，以及病理状态下通过各种措施恢复和谐。

“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”因此，阴阳调和、气血和顺、脾胃平和、七情平和、气机和畅、情志和畅等人体内部必须达到平衡和谐。中国传统医学文化，可以说就是“和”的文化，和则健，不和则病；和则顺，不和则殆；和则治，不和则危。

## **一个好的预防，超过百个治疗， 胜过万个抢救**

生命对每个人来说只有一次，在生命延续过程中一直保持健康、愉快，历来是人类的向往和追求，而能够实现这一



美好愿望的手段，便是养生。所谓“养”，即保养，调养，培养，补养，护养之意。所谓“生”，即生命，生长之意。但养生不是养老，养生是对生命的保养，养生应贯穿于人的一生，而不是等生病以后再来治疗与抢救。因此，不仅老年人要关注养生，青年人也要懂得养生。

20世纪中叶以来，无论发达国家还是发展中国家，慢性病在疾病谱和死因谱中的位置逐年上升，并出现了以心脏病、脑血管病、恶性肿瘤占据主要位置的趋势。我国也已面临着越来越严重的慢性病的危机。

面对现代五花八门的慢性病，以及发病年龄越来越低、亚健康人群越来越多的状况，利用太极进行养生康复无疑是最合适的方式之一。“治未病”就是祖国医学的健康观，是古代医家几千年来在预防和治疗中不断总结和完善的科学思想，也是太极中医学推崇的健康医学模式。

太极养生学的主要任务就是“治未病”，强调“未病先防”、“既病防变”、“病后防复”等几个方面。“未病先防”是指在疾病发生之前，从摄生、避邪、谨微等方面着手采取适宜的养生措施，在疾病发生先兆之时，就必须引起重视，防止发生疾病。但如果疾病已经发生，在处理上应防止病邪深入、病势蔓延，避免造成并发症和病残等严重后果。这就是“既病防变”的基本精神。

太极养生学的基本思想是强身防病，强调正气在预防疾病中的作用，防微杜渐治未病。这也符合现代医学“预防为主”的理念——一个好的预防，超过百个治疗，胜过万个抢救！



## 掌握太极养生这把“金钥匙” 就如同佩带了健康“护生符”

何谓“护生符”？词典上有两个意思：一是道士所画的符，让人佩带在身上，以驱病、免灾，保护生命。二是比喻可以保护自己，借以避免惩罚与灾祸的物件或人。太极养生不是旧时迷信的“护生符”，而是科学养生的“金钥匙”。

人的基本愿望，是健康；人的普遍期待，是长寿。可以说，“养生”是当今国人最引以关注、最热门的话题之一。

“养生”书是目前图书市场上最畅销的书籍。然而，在这么多令人眼花缭乱的养生书中却很难找到一本专论“太极养生”的书。就像人们熟知太极拳，却不知道什么是太极养生。

太极养生不是千年难解的谜题，而是我们的祖先传下来的养生文化瑰宝。我们这本书的主题就是要讲讲什么是“太极养生”，以及如何练习太极养生法。让更多的人懂得太极思维，学会用太极理论来指导自己的养生。

太极养生学有独特的理论与方法，虽博大精深，但深入浅出，是易懂、易学、易练的“三易工程”。练习太极养生法不分男女，不限年龄，更无文化高低之别，也不受时间与空间的限制，是一看即懂、一学就会的养生保健方法，但贵在长期坚持。

生命最重要，健康最幸福。太极养生不仅可以使老年人延年益寿，颐养天年；也可以让中青年朋友调整身心，提高生命质量。一旦掌握太极养生这把“金钥匙”，就如同佩带了健康“护生符”。

愿健康长伴您左右！

# 第一章 太极与养生

何谓太极？何处是太极？太极之于养生的意义何在？自从“太极说”问世以来，关于太极的内涵就一直为历代医学家所关注，各家之说也是纷然杂陈。有人说，宇宙是一个大太极，人体是一个小太极；也有人说，人人有一太极，物物有一太极。

## 一、太极不再是千年难解的谜题..... 2

关于陈抟的传说.....2

“太极”一词的由来.....3

小小太极图深藏玄机.....4

人人有一太极.....7

思维中也有太极.....10

太极养生是应对现代生活方式病的法宝.....11

## 二、养生就是防患于未然..... 12

扁鹊与养生.....12

|                   |    |
|-------------------|----|
| 养生重在养阳气.....      | 13 |
| 有阳气，才有精、气、神 ..... | 14 |
| 人体的四种“未病态” .....  | 15 |
| 太极养生就是“治未病” ..... | 17 |

## 第二章 太极养生真法的内涵

《灵枢·本神篇》就有：“生之本谓之精，两精相搏谓之神”之语。人的生命起源是“精”，维持生命的动力是“气”，而生命的体现就是“神”的活动。所以说精充气就足，气足神就旺；精亏气就虚，气虚神也就少。精是产生神的基础，气为化精的动力，神是精气的外在表现，太极养生的核心就是养精、补气、调神。

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、太极养生的智慧 .....    | 22 |
| 太极养生之“人身三宝” .....  | 22 |
| 太极养生与“黄金分割” .....  | 24 |
| 太极养生与“性命双修” .....  | 25 |
| 太极养生与“人体经络” .....  | 27 |
| 二、太极养生的特色 .....    | 29 |
| 太极养生有独特的文化个性 ..... | 29 |
| 太极养生的九大指导原则 .....  | 30 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 太极养生有其理论与方法 ..... | 33 |
| 太极养生特色鲜明 .....    | 34 |

### 第三章 太极养生入门练习

初学者在进行太极养生的入门练习时，要求全身凡是能动的部分，都要同时活动；动作上，既讲究灵敏，又讲究沉稳安静，避免浮躁；思想上，则要求全神贯注，注意力高度集中；运作过程中，更讲究练习的圆转曲折、自然流畅、引人入胜。这样最终才能达到调整心理与情绪的目的。

#### 一、太极养生中的动静相宜.....38

太极养生强调以静养生.....38

“入静”的练习法 .....

运动在养生中的作用.....41

有氧运动与无氧运动.....43

#### 二、道家内丹养生法.....46

“小周天”功法 .....

“大周天”功法 .....

“气通周天”与“意通周天” .....

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>三、内丹调神与养心术</b> ..... | <b>50</b> |
| 何谓“内丹” .....            | 50        |
| 内丹调神 .....              | 50        |
| 调神养心的六种方法 .....         | 54        |
| 内丹练习缔造人体健康 .....        | 56        |
| <b>四、太极站桩功</b> .....    | <b>58</b> |
| 太极内功练习的三个阶段 .....       | 58        |
| 站桩功——百练不如一站 .....       | 59        |
| 站桩功的练习方法 .....          | 59        |
| <b>五、太极养生操</b> .....    | <b>61</b> |
| 太极养生操适于忙碌的上班族 .....     | 61        |
| 在太极养生操中体会静水深流 .....     | 61        |
| 太极养生操详细图解 .....         | 63        |
| 太极养生操的八大练习要点 .....      | 72        |
| <b>六、24式简化太极拳</b> ..... | <b>75</b> |
| 太极拳的美学特征——柔、缓、松 .....   | 75        |
| 太极拳的养生作用 .....          | 77        |
| 24式简化太极拳详细图解 .....      | 80        |
| 太极拳的治疗功效 .....          | 93        |

## 第四章 太极与饮食养生

太极中医学认为，养生就是采用药物或食物的性味阴阳之偏胜，来纠正人体阴阳失调的状况，并使之恢复到正常的动态平衡。故饮食养生本质上是食疗学。

### 一、饮食养生中蕴含太极思维..... 102

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 饮食养生的三阶段和两方法 .....  | 102 |
| 全面膳食与审因用膳 .....     | 103 |
| 饮食养生为后天生命之本 .....   | 104 |
| 29类历代本草记载的食疗品 ..... | 106 |

### 二、由体质决定的饮食养生..... 111

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 体质既有先天禀赋，又有后天塑造 .....    | 111 |
| 中国人分九种体质类型 .....         | 112 |
| 不同体质人的饮食养生方法及食疗方举例 ..... | 116 |

### 三、饮食养生中的“水”..... 127

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 运动后别忘了给身体补水 ..... | 127 |
| 运动后怎样补水 .....     | 128 |
| 养生者不应贪“酒水” .....  | 129 |

## 第五章 太极与四时养生

阴阳四时是人类赖以生存的必要条件。一年四季有春温、夏热、秋燥、冬寒的气候变化，万物有生长收藏的生化特点。人体五脏相应于四时，亦有生长收藏的规律。故人在养生时也要遵循这一规律，即春夏养生、养长，秋冬养收、养藏。

### 一、顺应四时的养生原则..... 134

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 《黄帝内经》论四时养生 ..... | 134 |
| 顺应四时，四季无忧.....    | 136 |
| 四时变化对人体的影响 .....  | 138 |

### 二、四时养生详解..... 140

|             |     |
|-------------|-----|
| 春季重在养肝..... | 140 |
| 夏季重在养心..... | 141 |
| 秋季重在养肺..... | 143 |
| 冬季重在养肾..... | 144 |

# 第六章 太极与房室养生

房室养生在我国历史悠久，是中国传统文化的重要组成部分。房室养生开始于上古，早在春秋战国时期就已有萌芽，晋唐时期已相当兴盛。道家认为，人类不应该也不可能拒绝性行为。同时，还认为房中的修为与保养，不仅关系到性生活是否和谐美满，也关系到人类寿命的长短。

## 一、房室养生的意义..... 150

性生活是本乎自然之道 ..... 150

和谐性生活有助于延年益寿 ..... 151

## 二、房室养生的原则 ..... 153

道以精为宝 ..... 153

养精以益肾 ..... 153

节欲以保精 ..... 154

## 三、房室养生的禁忌 ..... 156

少泄以固精 ..... 156

环境禁忌 ..... 157

个体禁忌 ..... 157