

ZhongHuaWuShujing CuiCongShuzhi MingJiaXinXiang Xia

中华武术 精粹丛书之《名家信箱》(下)

# 功夫窍要



◎ 名家答疑

◎ 龚建新 整理

人民体育出版社

GongFuQiaoYao

张全亮 韩建中

秦庆丰 邱国勇

姚承荣 陈超

《中华武术》精粹丛书 ②

《名家信箱》（下）

# 功夫窍门

名家 答疑  
龚建新 整理

人民体育出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

功夫窍要:《中华武术》精粹丛书之《名家信箱》(下) / 龚建新整理. -北京:人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4276-4

I. ①功… II. ①龚… III. ①拳术-中国-问题解答

IV. ①G852.19-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 104560 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

\*

880×1230 32 开本 7.5 印张 153 千字  
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4276-4

定价: 18.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)  
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67118491  
网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 编委会

主任：李平

副主任：龚建新 王涛

策划：龚建新

整理：龚建新

答疑名家（排名不分先后）：

张全亮 八卦掌、吴式太极拳名家

韩建中 中国公安大学教授、梅花桩名家

秦庆丰 国家武术高级教练、北派少林拳名家

邸国勇 形意拳名家

姚承荣 意拳名家

陈超 北京体育大学副教授、三届散打争霸赛  
武状元

## 前 言

这套《中华武术》精粹丛书，收录的是2002年1月至2011年9月《中华武术》杂志“名家信箱”和“名家讲堂”栏目中的精华篇章。这些文章以及问题解答，内容以太极拳为主，同时又涉及到中国武术其他拳种流派的方方面面，可谓内容广博；主讲和答疑的老师，都是各门各派的名家以及大学教授、全国冠军，他们的讲解，深入浅出，言简意赅。2012年，恰逢《中华武术》杂志创刊三十周年，现结集出版，既是对这两个栏目的总结，也为广大武术爱好者习武健身提供了很好的参考资料。

我从事武术杂志编辑工作14年，主持《中华武术》杂志的“名家信箱”栏目有十年，“名家讲堂”栏目自2009年4月设立，到现在也有三年了。这两个栏目得以长期坚持，经久不衰，首先我要感谢各位名家老师们。名家老师的大力支持，是这两个栏目创办下去的基础。在这些年里，我经常和这些名家老师通电话，提出读者练拳中的疑问。名家老师们无论多么忙，有时甚至身在外地参加武术活动，他们都会不辞辛苦，不嫌繁琐，热情给予解答。特别是“名家讲堂”栏目设立后，每一期定下讲座的题目，我都要电话采访各位老师。名家老师讲述完以后，有的人过几天还要来电话

进行补充内容；有些名家老师则在百忙中亲自动笔；——这种认真负责的精神真让我感动！

其次，我要感谢《中华武术》的广大读者们，是他们长期关注这两个栏目，积极地来信、来稿，提出问题，参与互动，才使这两个栏目越办越有活力。说心里话，没有广大武术爱好者提出的各种问题，就不会有这么丰富多彩的内容，也就不会有今天这套丛书的出版。可以说，这套丛书的出版，是名家老师、广大读者，以及《中华武术》杂志编辑们共同努力的结果。作为《中华武术》杂志，作为杂志的编辑人员，能看到这两个栏目结集出版，没有什么比这更让我们欣慰的了。

值此《中华武术》杂志创刊三十周年之际，这套丛书付梓刊印，希望能为中国武术事业的繁荣发展，尽一点绵薄之力。

龚建新

2012年1月1日

# 目 录

第一部分 武术基础 .....	( 1 )
第二部分 内家解密 .....	( 45 )
一、八卦掌问答 .....	( 45 )
二、形意拳、意拳问答 .....	( 60 )
三、内家功法问答 .....	( 72 )
第三部分 少林阐微 .....	( 91 )
一、少林功法问答 .....	( 91 )
二、少林拳法问答 .....	( 118 )
第四部分 搏击要法 .....	( 193 )
一、擒拿术问答 .....	( 193 )
二、关于武林大会 .....	( 201 )
三、散打实战问答 .....	( 211 )

## 第一部分 武术基础

山西太原武威来信：作为孩子的父亲，我希望让孩子练习武术，以使孩子更聪明、更灵巧、更勇敢、更健康，为将来孩子的学习、工作打下坚实的基础。请问我这一想法现实吗？

**秦庆丰答：**武术是中国传统文化遗产的一部分，其锻炼是以发挥人体潜能为目的，能增强人的体能和智能，培养勇敢无畏的精神。无论练习哪种武术，只要练习得法，长期坚持，都会使人体能强健，大脑细胞得到改善，增强智力。对于青年来讲，练习武术，会促进身体健康发展，促进大脑机能的发展，从而为学习提供充沛的体力和精力。武术中蕴涵的传统文化，也能对青少年起到潜移默化的教育作用。因此，一个人从青少年时期就接受武术训练，对其一生都会产生有益的影响，能为他的将来打下坚实的基础。

江西横峰县杨寿清来信问：我是一名农村中学教师，爱好武术，现正按照一套《少年武术》的VCD光碟教我7岁的儿子练习武术基本功。孩子已经练习了一年，学习了手型、步型、腿法、柔韧性、平衡、腾空跳跃等，但是许多动作不到位，如：侧踹腿脚高不过肩；做竖叉时，后腿膝盖只



惯性支地，后腿弯曲不能平铺于地；腾空飞脚练习一个月，仍不能腾空，左脚不能收扣等。我的教法是平均三天左右学习一个基本动作，每天都要把以前学习过的基本功动作练习一遍。训练时间是每天下午五点到六点半。请问我的训练方法是否得当？什么是武术基本功正确的训练步骤和方法？如何纠正武术基本功的错误动作？

**秦庆丰答：**您的训练安排我认为还是比较得当的。我认为，虽然目前侧踹腿高不过肩，竖叉还不到位，腾空飞脚不能腾空，但对少年儿童的训练不可强求，应根据他们的身体条件，训练的时间不能安排过长，这是由他们的生理特点所决定的。一个半小时的训练时间是可以的。但是，运动量的安排不可过大，强度要适宜，以少年儿童不感到过度疲劳，并且在有效的训练时间内能保持良好的训练情绪为宜。科学训练是相对而言的，要根据儿童的特点和个体差异来决定训练的时间和强度。

武术基本功的训练步骤和方法可分为：一，基本活动的准备阶段，这个阶段很多人都忽略了，它主要是针对学生的身体素质的训练，包括身体的灵活、协调性的锻炼，以及耐力、速度的训练等，目的是要把身体活动开，以利于后面的训练；二，基本功的训练阶段，主要是以柔韧性为主的颈部、肩部、腰部、髋部、腿部的韧带训练，这是身体素质的训练，为进一步训练武术的基本功打下坚实的基础；三，武术基本动作训练阶段，这主要是针对武术的技术素质进行的训练，例如训练武术的手型、手法、步型、步法、身型、腿法，以及腾空技术训练和基本武术专项技巧训练，为武术整

体技术的最后形成奠定扎实的基础。有了这个基本功的训练，就可以为武术更高一级的训练打下比较理想的基础。

纠正武术基本功的错误动作要具体问题具体分析。武术基本功的动作非常多，一个动作就可能出现好几种错误。从武术基础训练的角度看，我认为可以从以下几个字去理解和把握，这几个字是：顺、立、正、度、美。顺是灵活顺达，包括动作的灵活顺达和力量的灵活顺达。立是头要正，腰要立，整个动作要横平竖直，不偏不倚。正是要拳正、腿正、身正、步正、劲正。度是指幅度，动作的幅度、角度、速度、力度要达到极限。美是要求动作挺拔，干净端庄，神情饱满，动静快慢要节奏分明。按照以上这五个字的要求，就可以纠正武术基本功训练的 error，它是符合所有武术基本功的规范要求的。

安徽枞阳任剑、唐标来信：我们是高中生，非常酷爱武术，想练武术基本功。但我们的柔韧性不好，腿压不下去，劈叉也劈不开，下腰的动作也做不好。我们听说像我们这个年龄（18岁），身体硬了，就无法练武术基本功了，是这样吗？我们这个年龄柔韧性能练到什么程度？有的武术门派反对压腿，讲究自然抡摆，因为生搬硬压有伤筋骨。我们想练好柔韧性，又不想伤筋骨，有什么好办法？再有，硬气功（开砖、银枪刺喉等）和一般的健身气功（如：易筋经）是否有区别？练硬气功对身体是否有伤害？

秦庆丰答：1. 柔韧性是武术运动中力量、速度、灵敏等身体和技术素质的基础，从训练学和运动生理学角度讲，

青少年的柔韧性训练是十分重要的内容。18岁至28岁，属于青年时期，韧带、肌肉、骨骼逐步发育成熟，趋于定型。在这一年龄阶段开始进行柔韧性训练，从训练实践观察，仍然可以取得明显的训练效果。在我的学生中，许多18岁以上开始武术基本功训练的学生，训练得都很好。但是，要注意的是，在进行柔韧训练前，要做好准备活动；要在温度适宜的环境下，遵循科学规范、循序渐进的训练原则进行练习，避免运动过度造成运动性损伤。有些人认为，某些拳术可以不练基本功，不进行柔韧性训练，甚至认为练功会伤害筋骨。这种认识，可以说是对传统武术训练缺乏基本的了解。

2. 某些武术爱好者对一些硬气功感到不可思议，认为只有练硬气功才能在实战中刀枪不入，认为硬气功才是武术的真功夫。其实，你所说的这些硬气功，并不属于武术的范畴，应该算做杂技表演。从运动医学角度讲，这些硬气功训练虽然也能训练出一些功夫，但是如果盲目模仿学习，不掌握要领，得不到指点，往往会造成肢体的损伤，对身体也有伤害。传统的健身气功则和这些硬气功不同，是我国人民在长期的实践中总结出来的健身保健方法，如易筋经、五禽戏、八段锦等，都是优秀的文化遗产。这些练功方法对健身都有全面、实用的效果，不受年龄和场所的限制，它能使全身的关节、韧带、肌肉得到伸展锻炼，各内脏器官得到相应的调理。比如易筋经的锻炼是以形体伸展、俯仰、拧转等活动为中心，即所谓抻筋拔骨的锻炼，在安静的精神状态下运动，能促进神经系统、呼吸

系统的有机结合，增强各内脏器官的功能健康，使神经系统活动的均衡性、灵活性，以及自我控制能力得到加强；使肺部的气体交换能力和身体各部分组织液的交换能力得到改善，从而带动肝脏、肾脏、脾脏、膀胱和心肺活动加强，有效促进了循环系统的新陈代谢。长期坚持易筋经锻炼，能起到增进健康、延缓衰老的作用。

甘肃宕昌县余海鹏来信：我想请教秦庆丰老师，怎样才能练好腰部柔韧性训练中的向后下腰？

秦庆丰答：后下腰是武术基本功中重要的练习内容，目的是强化腰部的柔韧性和灵活性。初学者在练习时，要遵循循序渐进的原则，不能急于求成，避免腰部受伤。同时，练习者要根据自己的年龄、身体的柔韧性等具体情况，进行适度训练。具体方法是：

一，背靠墙站立，两脚分开与肩同宽，伸展两臂，向后摆动，仰头后弯，做反复后弯腰的双手扶墙练习。与墙的距离视自己的扶墙能力而定。随着腰部的柔韧性和力量的加强，逐步扩大与墙的距离，以适度增大后弹腰的运动幅度。

二，在上述基本练习达到相应程度后，可进行弹控腰训练。即利用器具或绳带控制两脚原地不动，腰部的练功杠降到与腰同高的位置，然后两臂向后弯腰摆弹。可弯至极限位置。每次练习 30~60 次后，可达到腰部的最大弯度时，进行控腰。静止停顿的时间一般控制在 10~30 秒之间。可根据自己的能力适度延长。这种后弯腰也可在教练的辅助下进行训练。练习后要进行一定程度的腰部放松按摩。

三，在上述练习达到相对极限程度后，可进行第三步训练。方法是教练与队员面对站立，队员两脚分开与肩宽，教练两手托住队员的腰部，使其腰部后弯，逐步使其双手接触地面。此时要求练习者双臂挺直，牢固撑住地面，保持静止不动。头部抬起，面对地面。教练在保护后下腰动作安全稳定的基础上，逐渐推直练习者的双膝。根据训练的目的，使练习者的两脚移动，逐渐接近双手撑地的位置，以增加训练难度和腰部的适应能力。

山东读者王春磊发来 E-mail：请问怎样自学前手空翻、后手空翻、侧空翻？自学时应该注意些什么？有没有什么技巧？传统硬气功与实战搏击型硬气功有什么区别？各有什么特点？

秦庆丰答：前手空翻、后手空翻、侧空翻等翻腾动作的练习，我认为不宜自学，因为自己练习不安全。最好请有教学经验的教练进行辅导，可以请武术教练、体操教练或戏剧老师指导训练，其原因有三：一是安全有保证，二是技术动作规范，三是可以在最短的时间内学会。

武术中的硬气功练习的主要特点是以武术实战对抗为本，以强化体能、功力，增强肢体的抗击打能力为目的。因此，武术硬气功完全不同于胸前开石碑、刀枪不入、脚踩鸡蛋、身过汽车、头撞石碑、吞宝剑、吃玻璃、手指钻石等表演艺术。

河北唐山亢文来信：我是贵刊的一位老读者，贵刊已经

成为我生活中不可分割的一部分。我现在已经退休，有了充裕的时间学习武术。请问，像我这样60多岁的老人学习武术怎样提高自己的柔韧性？是否有舒筋活络、松骨软节的药物，能够促进柔韧性的锻炼？我曾盲目地吃了些药物，但不见成效。

**秦庆丰答：**柔韧性练习，对于中老年武术爱好者来说，是非常重要的。柔韧性练习的主要方法是以压、控、摆、踢等训练程序来进行的，练习时，要根据自己的年龄、健康状况、锻炼基础、接受能力等具体情况来适宜安排，否则，极易造成肌肉、肌腱、韧带的损伤，影响身体的健康。在正常的训练过程中，柔韧性练习是不需要药物配合的。如果身体需要，可在训练后进行适度的按摩，以避免或缓解运动性损伤。

江西赣州读者贺彬来信：我是一个中学体育老师，业余练习武术。我的儿子今年6岁，我想教他练习武术，培养他爱好武术的兴趣。请问少儿多大年龄练习武术比较合适？儿童练习武术应该注意什么？儿童学习武术应该学习哪些内容？能否介绍一些适合儿童练习的武术套路？

**秦庆丰答：**儿童一般6到8岁开始武术训练比较适宜。这个年龄段是少年儿童的启蒙时期，对动作的认知性、感知性、可塑性比较强，正确动作一旦形成，就不容易忘记，容易形成正确的动作定型。其次，这个年龄段的儿童，其柔韧性处于理想的训练阶段，集中发展柔韧性，将为今后从事大运动量、大幅度、高难度、高速度的武术技术训练打下良好

的基础。再次，对这个年龄段的儿童加强武术基本功训练，可以有效加强其灵活性、协调性、平衡性等能力的训练，对今后从事武术专项训练是非常重要的。

儿童武术训练，不宜进行长时间的静力性练习和负重训练。进行柔韧性训练时，要注意循序渐进。尤其在進行外力辅助训练时，要特别注意安全，避免造成儿童的肌肉、韧带、跟腱运动损伤。跳跃性训练，要对跳跃的高度和运动量进行适当的控制。

这个年龄段的儿童，以训练武术基本功和适宜的身体素质训练为主，7到8岁时，可选择一些简单的拳术进行训练，如五步拳、一至三级拳等套路，以加强手、眼、身法、步的高度协调，为今后从事武术正规训练，增强技术能力打下基础。

河南南阳杨晓同学来信：我是一名高二学生，习武近两年，一直重视武术基本功的练习。我想请教腿部的柔韧性如何练习？还有如何对头、肩、腰三个部位进行柔韧性练习？我需要的是具体的训练方法。

秦庆丰答：头部柔韧性可以采用头的左右、前后的抬仰、低伸、拧转、摆动等进行训练。肩部柔韧性以压肩、沉肩、抡摆、持棍过肩等动作进行训练。腰部柔韧性以前下腰、侧下腰、反下腰（后桥）等前后左右的压、摆、转动动作，进行训练。腿部柔韧性的训练方法有：正压腿、侧压腿、斜压腿、反压腿、正踢腿、侧踢腿、斜踢腿、后踢腿，以及竖叉、横叉等。这些训练方法，在介绍武术基本功训练

的书中都有，可以参阅。

山东平度王春雷发来 E-mail：能否就压腿、劈腿、控腿、耗腿、溜腿等腿部的训练，系统地谈一谈武术的柔韧性训练？

**秦庆丰答：**武术中的柔韧性练习，是重要的基本功练习，它直接影响到武术劲力的发挥、速度的掌握、运动的幅度、灵敏的运用，以及武术技术的正确掌握和水平的发挥等，所谓“筋长一寸，力巧三分”就是这个道理。其中腿功训练中的压腿、劈腿、控腿、耗腿、溜腿等训练形式，是武术柔韧性训练的重要组成部分。一般训练程序为：第一步压腿，包括正压、侧压、斜压、反压等练习，主要训练目的是强化腿部不同部位的韧带、肌肉、肌腱的延伸性和收缩能力；第二步耗腿，包括上述所有训练程序和内容，主要训练目的是有效地强化上述相应部位的肌腱、韧带、肌肉的极限延展性；第三步控腿，包括上述所有训练程序和内容，主要训练目的在于增强上述腿部相应部位的肌肉力量和高度控制能力；第四步劈腿，包括竖叉、横叉等练习内容，主要训练目的是强化腿部韧带、肌肉的伸展性的同时，进一步扩展髋关节的运动幅度和运动能力。

上述腿法训练内容，应在每次训练之前作为重要的基础训练内容进行训练，以逐步增强训练的难度和负荷。同时还要注意适可而止、量力而行、循序渐进、逐步强化。具体的训练方法，我在以前的“名家信箱”中已经作过介绍，这里就不再赘述了。



安徽安庆舒晓春问：练功前如何做热身运动？应该主要做哪些部位的热身运动？我的左肩阴天下雨时经常酸痛，不知是否得了肩周炎。如果得了肩周炎，我练习刚猛的外家拳是不是会受影响？

秦庆丰答：练功前做好热身准备活动是十分重要的，身体的关节、韧带、肌肉在练功前充分活动开，是十分必要的，可以避免训练中肌体受伤，提高武术训练的适应性。热身准备活动的内容主要包括头颈部、肩部、肘腕部、腰部、髋部、膝关节、踝关节等部位的屈伸、拧转、牵引、抻拉，以及适宜的负重锻炼。

得了肩周炎当然对练习武术有一定的影响。在这种情况下，更应该重视热身活动。对关节、韧带有损伤的练习者来说，在恢复性训练阶段，应注意热身准备活动；对于已经形成了慢性疾患的人，比如患有肩周炎、腰肌劳损、关节炎等，这些准备活动和针对性的拳法训练，比单纯的药物治疗，效果显得更为明显。准备活动和拳术训练的强度，以自己能够承受为宜。通过武术运动，对肩周炎等疾病能够起到辅助治疗的作用。

河南内乡县杨晓来信：我在练功过程中遇到了一些困难，想请教秦庆丰老师。一是我在练习武术基本功时，做蹦跳动作后脑总有轻微的疼痛感，不舒适，这是什么原因？如何纠正？二是如何做好基本功中的旋风脚、转身摆莲、乌龙绞柱等动作？三是我想了解一些少林慧眼功方面的内容，能否介绍一些？四是如何提高踢腿、蹬腿等腿部动作的速度？