



北京中医药大学中医养生康复学学士
 针灸推拿学硕士、中医气功学博士
 首都体育学院武术与养生教研室副教授
 少林禅武医八段锦、易筋经传人

茹凯
 编著

健骨养血

太极拳

坚持天天20分钟，疏经络、理三焦
 养气血、调阴阳、通上下、百病不生

经典回归，传承国医养生精华，融合生理、中医、国术
 图解国医国术养生，强体增智，防病祛病，益寿延年



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 搜健骨养血太极拳

发送至10658080

手机也能随时随地阅读本书

吉林科学技术出版社

健
骨
养
血

太极拳



茹凯
编著

图书在版编目(CIP)数据

健骨养血太极拳 / 茹凯编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5384-6589-1

I. ①健… II. ①茹… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065986号

健骨养血太极拳

编 著 茹 凯
出 版 人 李 梁
编 委 阚俊明 洪嘉婧 杨东雨 冯 娜 樊凤芝
田 甜 王学伟 张 旭 赵 哲 孙 迪
刘媛媛 刘金玲 程光惠 丁丽玲 姜德福
刘 刚 施 丹 王 红 武 宁

策划责任编辑 孟 波 孙 默

执行责任编辑 孙 默

装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

字 数 200千字

印 张 11.5

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6589-1

定 价 39.9元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究





第一章

太极拳二十四势的健身养生秘密

1. 太极拳：古老东方传奇的养生功 / 10
2. 太极二字，其意何在 / 12
3. 太极拳，典型的有氧运动 / 14
4. 以腰脊为轴带动四肢，疏通经脉，畅通气血 / 16
5. 松、紧、动、静、练、养，相兼相合才能强体质 / 18
6. 太极拳中的腹式呼吸法 / 20
7. 你不能不知道的人体经络走向 / 22

第二章

太极拳基础要记牢，科学养生不出岔

1. 松、静、自然：太极拳入门的金钥匙 / 60
2. 正确的站桩锻炼：基本身形姿势很重要 / 61



3. 太极拳讲究圆活连贯，切忌直来直去 / 64
4. 不调而自调：把握好你的“意、气、形” / 65
5. 循序渐进是常道，初、中、高级慢慢来 / 67

第三章

防大于治，太极拳手把手教你爱身体

1. 要滚瓜烂熟记诵的动作：
基本手型、步型、手法、步法等 / 70
2. 让疲劳的大脑得到解放：
第一势——起势 / 79
3. 气血调和，预防关节炎：
第二势——左右野马分鬃 / 84
4. 慢性肾炎的“运动处方”：
第三势——白鹤亮翅 / 92
5. 保护好膝关节：
第四势——左右搂膝拗步 / 97
6. 调理健忘等心系疾病：
第五势——手挥琵琶 / 104
7. 强腰脊，治腰痛：
第六势——左右倒卷肱 / 109
8. 打通人体的排毒通道：
第七势——左揽雀尾 / 116



9. 打通人体的排毒通道:

第八势——右揽雀尾 / 127

10. 打响人体保“胃”战:

第九势——单鞭 / 131

11. 敲开人体“生命之门”:

第十势——云手 / 137

12. 打响这场保“胃”战:

第十一势——单鞭 / 144

13. 强“肾”不衰的秘诀:

第十二势——高探马 / 145

14. 长寿之道, 始于足下:

第十三势——右蹬脚 / 150

15. 摆脱过敏性鼻炎:

第十四势——双峰贯耳 / 156

16. 长寿之道, 始于足下:

第十五势——左蹬脚 / 162

17. “金鸡独立”健身法:

第十六势——左下势独立 / 165

18. “金鸡独立”健身法:

第十七势——右下势独立 / 171

19. 防治冠心病的“法宝”:

第十八势——左右穿梭 / 175

20. 打通督脉, 防治颈椎病:

第十九势——海底针 / 181



21. 三焦，总理人体健康：

第二十势——闪通臂 / 185

22. 打通奇经“三脉”：

第二十一势——转身搬拦捶 / 189

23. 兼治呼吸系统和心脏疾病：

第二十二势——如封似闭 / 196

24. 气沉下丹田，调节内分泌：

第二十三势——十字手 / 201

25. 打通任督二脉：

第二十四势——收势 / 206

第四章

特殊人群如何针对性练习太极拳

1. 亚健康者如何练习太极拳 / 212

2. 关节炎患者如何练习太极拳 / 214

3. 肾病患者如何练习太极拳 / 216

4. 高血压患者如何练习太极拳 / 218

5. 高血脂患者如何练习太极拳 / 220

附录

如何正确取穴 / 222



健
骨
养
血

太 极 拳



茹凯
编著

图书在版编目(CIP)数据

健骨养血太极拳 / 茹凯编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5384-6589-1

I. ①健… II. ①茹… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065986号

健骨养血太极拳

编 著 茹 凯
出 版 人 李 梁
编 委 阚俊明 洪嘉婧 杨东雨 冯 娜 樊凤芝
田 甜 王学伟 张 旭 赵 哲 孙 迪
刘媛媛 刘金玲 程光惠 丁丽玲 姜德福
刘 刚 施 丹 王 红 武 宁

策划责任编辑 孟 波 孙 默

执行责任编辑 孙 默

装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

字 数 200千字

印 张 11.5

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6589-1

定 价 39.9元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究





传统国术最养生

作为中华文化瑰宝之一，中医运动养生是中华民族在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的一门科学，为中华民族繁衍昌盛作出了重要贡献，对世界文明进步产生了积极影响。

“熊经鸟伸、吐故纳新”，源于上古神仙医家的导引吐纳、内功健身，是中华养生学独特的技艺。它方法虽简，但内涵丰富，讲究天人合一、情景交融、形神兼养，功效称妙，寓精奥国学大道于至简至易的循环运动之中，是中华国学的代表作。中医学独特的整体生命理论和系统健康观念，倡导人与自然和谐、人与社会和谐、身体健康与心理道德相统一，扶正祛邪、培元固本、保精养神、四时调摄、阴阳平衡、协调五脏、疏通经络等易学、易懂、易行、有效的生活化原则方法，也充分发挥人的主观能动作用，在对现代亚健康 and 多种功能性身心疾病，如颈椎病、肩周炎、腰腿痛、头痛、失眠、高血压、糖尿病，神经官能症等，都有良好的康复保健作用。

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学与文化魅力，体悟中华养生文化的精神内涵，共同维护与提高我们的生命健康品质，我从许多优秀的传统健身术中精选了在历史上产生广泛效用的六种经典与大家分享：

易筋经——禅心武道，易筋洗髓

五禽戏——象形取意，仿生超越

六字诀——吐故纳新，调经理脏

八段锦——医道卫生，文武兼修

五行掌——内功养生，运化五脏

太极拳——心松意圆，运化元气

这六大经典养生法，都是经国家专门研究机构统一整理编创，非常精练简捷，好用易用。在本书编写中我们还结合相关的中医养生文化一起讲解，力求更通俗易懂、生活化、时新化。

“医者，意也”，得意则忘形。太极拳也讲究“以心行气”“重在精神”，所以我们讲生命健康，贵在得神，练功修养重在调气，神气和畅，自然悠然自得，在轻松健身中体悟生活的精妙艺术与生命的最高意境。来一起体悟中华运动养生的魅力吧！

茹凯





第一章

太极拳二十四势的健身养生秘密

1. 太极拳：古老东方传奇的养生功 / 10
2. 太极二字，其意何在 / 12
3. 太极拳，典型的有氧运动 / 14
4. 以腰脊为轴带动四肢，疏通经脉，畅通气血 / 16
5. 松、紧、动、静、练、养，相兼相合才能强体质 / 18
6. 太极拳中的腹式呼吸法 / 20
7. 你不能不知道的人体经络走向 / 22

第二章

太极拳基础要记牢，科学养生不出岔

1. 松、静、自然：太极拳入门的金钥匙 / 60
2. 正确的站桩锻炼：基本身形姿势很重要 / 61



- 3. 太极拳讲究圆活连贯，切忌直来直去 / 64
- 4. 不调而自调：把握好你的“意、气、形” / 65
- 5. 循序渐进是常道，初、中、高级慢慢来 / 67

第三章

防大于治，太极拳手把手教你爱身体

- 1. 要滚瓜烂熟记诵的动作：
基本手型、步型、手法、步法等 / 70
- 2. 让疲劳的大脑得到解放：
第一势——起势 / 79
- 3. 气血调和，预防关节炎：
第二势——左右野马分鬃 / 84
- 4. 慢性肾炎的“运动处方”：
第三势——白鹤亮翅 / 92
- 5. 保护好膝关节：
第四势——左右搂膝拗步 / 97
- 6. 调理健忘等心系疾病：
第五势——手挥琵琶 / 104
- 7. 强腰脊，治腰痛：
第六势——左右倒卷肱 / 109
- 8. 打通人体的排毒通道：
第七势——左揽雀尾 / 116



9. 打通人体的排毒通道:
第八势——右揽雀尾 / 127
10. 打响人体保“胃”战:
第九势——单鞭 / 131
11. 敲开人体“生命之门”:
第十势——云手 / 137
12. 打响这场保“胃”战:
第十一势——单鞭 / 144
13. 强“肾”不衰的秘诀:
第十二势——高探马 / 145
14. 长寿之道, 始于足下:
第十三势——右蹬脚 / 150
15. 摆脱过敏性鼻炎:
第十四势——双峰贯耳 / 156
16. 长寿之道, 始于足下:
第十五势——左蹬脚 / 162
17. “金鸡独立”健身法:
第十六势——左下势独立 / 165
18. “金鸡独立”健身法:
第十七势——右下势独立 / 171
19. 防治冠心病的“法宝”:
第十八势——左右穿梭 / 175
20. 打通督脉, 防治颈椎病:
第十九势——海底针 / 181



21. 三焦，总理人体健康：

第二十势——闪通臂 / 185

22. 打通奇经“三脉”：

第二十一势——转身搬拦捶 / 189

23. 兼治呼吸系统和心脏疾病：

第二十二势——如封似闭 / 196

24. 气沉下丹田，调节内分泌：

第二十三势——十字手 / 201

25. 打通任督二脉：

第二十四势——收势 / 206

第四章

特殊人群如何针对性练习太极拳

1. 亚健康者如何练习太极拳 / 212

2. 关节炎患者如何练习太极拳 / 214

3. 肾病患者如何练习太极拳 / 216

4. 高血压患者如何练习太极拳 / 218

5. 高血脂患者如何练习太极拳 / 220

附录

如何正确取穴 / 222



第一章

太极拳二十四势的 健身养生秘密





太极拳： 古老东方传奇的养生功



太极拳的渊源

太极拳，早期曾经被称为“长拳”、“软手”等，直到清朝乾隆年间，王宗岳著成《太极拳论》，才正式确定为太极拳这样一个名字。关于太极拳的创始人是谁这个问题，一直以来都众说纷纭。有的说是唐朝的道人许宣平，也有人说是明朝的张三丰，也有更普遍的说法，认为是清朝的陈王廷。关于创始人众说纷纭，但可以肯定的是，太极拳绝非一蹴而就，它是经过数代人的努力形成、完善的，它有一个萌芽、发展、壮大、成型的过程，这也正说明了太极拳的源远流长与博大精深。

家喻户晓的太极拳

太极拳，这一个集健身功效和攻防技巧于一体的古老拳术，可以说是中华武学百花园中的一朵奇葩，也是我们古老东方一种传奇的养生功，它卓越的健身功效早已家喻户晓、驰名中外。