七彩生活39



图解健康养生国术

太极拳 八段锦 五禽戏 易筋经







魏玉龙 主编

北京中医药大学针灸学院副教授
我国第一个气功方向的医学博士

吉林出版集团有限责任公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

七彩生活

图解健康养生国术

太极拳 八段锦 五禽戏 易筋经

魏玉龙 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解健康养生国术太极拳 八段锦 五禽戏 易筋经／ 魏玉龙主编.
—上海：上海科学普及出版社，2011.1
（七彩生活）
ISBN 978-7-5427-4822-5

Ⅰ.①图… Ⅱ.①魏… Ⅲ.①太极拳－图解②八段锦－图解③五禽戏（古代体育）－图解④易筋经（古代体育）－图解 Ⅳ.①G852-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第236206号

图解健康养生国术
太极拳 八段锦 五禽戏 易筋经

魏玉龙 主编

出　　版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com
制　　作：上优图书（www.rzbook.com）
印　　刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
发　　行：上海科学普及出版社
开　　本：889×1194mm 1/16
印　　张：12
字　　数：200千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-4822-5
版　　次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
定　　价：19.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。





前言

现代社会，越来越多的人注重健康与养生，国术以其独特的养生方式，深受人们的青睐。而作为国术精华之太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经，在漫长的历史进程中，已逐渐与全民的健身相融合，历经千年而经久不衰。

中国的养生原则讲究“闲心”与“劳形”，即精神要悠闲，形体要运动。而国术修炼的目的也是通过适量的运动来放松精神，进而达到身心和谐的完美境界。国术可以强身健体，调五脏，端正身形，还可防治生殖系统、消化系统、泌尿系统的多种疾病。其中，太极拳以“以静制动，动静相修”为特点，重在“修心养性”，并对治疗糖尿病、心脏病、肺部疾病以及免疫力低等都有很好的功效。八段锦动作优美、柔顺，为国术精华之集“锦”。习练八段锦能改善神经系统，调节体液功能和加强血液循环，对腹腔脏器有柔和的按摩作用。五禽戏由五种模仿动物的动作组成，以“外动内静”为特点，对肩周炎和颈椎病有很好的治疗和预防效果。易筋经强调“筋”对“联络周身，通行血气”的重要性。习练易筋经可以活血舒筋，逐步加强筋脉和脏腑的功能。

全书在吸取前人经验的基础上，去其繁芜、取其精要，更注重实用性，为当下身心俱疲的现代人提供了明确的方法。希望此书的编排，可以满足广大国术爱好者的需求。

Foreword

魏玉龙

北京中医药大学针灸学院副教授
中国第一个气功方向的医学博士



Part 01 24式养生简化太极拳

Chapter 01

千年传承，寻根溯源话太极

⊙太极拳的起源和发展 / 8
⊙太极拳的功法特点和养生功效 / 12
⊙习练太极拳的宜忌 / 15
⊙太极拳的基本动作 / 16

Chapter 02

分步图解，24式简化太极拳

⊙第一式　起势 / 18
⊙第二式　左右野马分鬃 / 20
⊙第三式　白鹤亮翅 / 23
⊙第四式　左右搂膝拗步 / 25
⊙第五式　手挥琵琶 / 28
⊙第六式　左右倒卷肱 / 30
⊙第七式　左揽雀尾 / 34
⊙第八式　右揽雀尾 / 37
⊙第九式　单鞭 / 41
⊙第十式　云手 / 43
⊙第十一式　单鞭 / 46
⊙第十二式　高探马 / 48
⊙第十三式　右蹬脚 / 50
⊙第十四式　双峰贯耳 / 52
⊙第十五式　转身左蹬脚 / 54
⊙第十六式　左下势独立 / 56
⊙第十七式　右下势独立 / 59
⊙第十八式　左右穿梭 / 61
⊙第十九式　海底针 / 63
⊙第二十式　闪通臂 / 64
⊙第二十一式　转身搬拦捶 / 65
⊙第二十二式　如封似闭 / 68
⊙第二十三式　十字手 / 70
⊙第二十四式　收势 / 72

Part 02 强体防疾八段锦

Chapter 01

千年魅力，治病益身八段锦

⊙八段锦的起源和发展 / 74
⊙站势八段锦的功法特点和养生功效 / 76
⊙站势八段锦的习练宜忌 / 79
⊙站势八段锦的基本动作 / 80

Chapter 02

分步图解，站势八段锦

⊙预备势 / 82
⊙第一段锦　两手托天理三焦 / 84
⊙第二段锦　左右开弓似射雕 / 86
⊙第三段锦　调理脾胃须单举 / 88
⊙第四段锦　五劳七伤往后瞧 / 91
⊙第五段锦　摇头摆尾去心火 / 93
⊙第六段锦　两手攀足固肾腰 / 97
⊙第七段锦　攒拳怒目增气力 / 100
⊙第八段锦　背后七颠百病消 / 102
⊙收势 / 103

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Part 03

自然养生五禽戏

目录



Chapter 01

形神俱备，调理身心五禽戏

⊙五禽戏的起源和发展 / 106
⊙五禽戏的功法特点和养生功效 / 107
⊙五禽戏的习练要领 / 110
⊙习练五禽戏的宜忌 / 112
⊙五禽戏的基本动作与技法 / 113



Chapter 02

分步图解，绘声绘色五禽戏

⊙预备势·调息凝神 / 116

虎戏

⊙第一式　虎举 / 118
⊙第一式　虎扑 / 121

鹿戏

⊙第一式　鹿抵 / 126
⊙第二式　鹿奔 / 129

熊戏

⊙第一式　熊运 / 132
⊙第二式　熊晃 / 135

猿戏

⊙第一式　猿提 / 138
⊙第二式　猿摘 / 141

鸟戏

⊙第一式　鸟伸 / 146
⊙第二式　鸟飞 / 149
⊙收势　引气归元 / 152

Part 04

强筋健骨易筋经



Chapter 01

达摩坐禅，养生易筋经

⊙易筋经的起源和发展 / 156
⊙易筋经的功法特点和养生功效 / 158
⊙易筋经习练指南 / 160
⊙习练易筋经的宜忌 / 161
⊙易筋经的基本动作与技法 / 162

Chapter 02

分步图解，刚柔相济易筋经

⊙预备势 / 164
⊙第一式　韦驮献杵第一势 / 165
⊙第二式　韦驮献杵第二势 / 167
⊙第三式　韦驮献杵第三势 / 169
⊙第四式　摘星换斗势 / 171
⊙第五式　倒拽九牛尾势 / 173
⊙第六式　出爪亮翅势 / 175
⊙第七式　九鬼拔马刀势 / 177
⊙第八式　三盘落地势 / 179
⊙第九式　青龙探爪势 / 181
⊙第十式　卧虎扑食势 / 184
⊙第十一式　打躬势 / 186
⊙第十二式　掉尾势 / 188
⊙收势 / 191



Part 01

24式
养生简化太极拳



Chapter 01

千年传承

寻根溯源话太极

“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。”关于它的起源众说纷纭。但无论太极起源于何，怎样发展，其保健养生的本质千百年来一直未变过。

太极拳的起源和发展

太极拳的起源

太极拳历史悠久，门派繁多，讲究形体规范，追求精神传意，注重内外兼修，是一种武术项目，也是体育运动和健身项目。系统归纳起来，中华武术无外乎“外功拳”和“内功拳”两大类。外功拳以少林拳为代表，内功拳则以太极拳为代表。

关于太极拳的起源，众说纷纭。有人说是张三丰所创，也有人认为是梁时韩拱月、程灵洗等所创，还有人说是唐时许宣平或李道子所创。后经考证，这些说法都经不起推敲。太极拳是在前人不断总结、整理、修改和完善的基础上逐步形成的。而太极拳不同流派之间也或多或少地相互借鉴和影响着，因此，不会有所谓的“祖创”之说。

早期的太极拳被称为“长拳”、“棉拳”、“十三势”等。直到清朝乾隆年间，山西人王宗岳著成《太极拳谱》，才正式确定了太极拳这个名称，进而流传至今。明代，是中国武术极为盛行的一个时期，出现了许多武术家、专著和新拳种。太极拳在古代导引吐纳之术的基础上，汲取了各家拳法之长，又结合了阴阳学和中医经络学原理，因而变得更为完善，功效方面也更为显著。

太极拳的发展与流派

瞩目当前世界，太极拳在发展速度及影响范围等方面无疑远远超过了其他武术功法，人们甚至把太极拳誉为“世界第一运动”。由此看来，太极拳不仅在古代人民心中，同样也在现代人民心中拥有很高的地位和知名度。

经过长期的传习，太极拳演变出许多流派。其中较有代表性的为陈式太极、杨式太极、孙式太极、吴式太极和武式太极。虽然这些流派在拳风和体势方面各有异处，但总的套路和习练宗旨是一样的！

陈式太极拳

陈式太极拳是在明末清初，由著名拳师陈王廷所创。开始时只编创了5套，后随着世代的传习、演化，又增加了2套。一般称前5套为老架路，后2套为新架路。陈式太极拳的习练原则和练法要求意、气、身三者密切配合，以意念带动气血运行，动腰转脊，节节贯穿，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌，刚柔相济，循序渐进。

杨式太极拳

河北永年人杨露禅幼时在一户陈姓人家做雇工，因而接触、学习到了太极拳。当他长大回乡后，依旧坚持天天习练，后来没过几年，竟练到了几乎能打败村子附近所有人的地步。因此，大家都称他为“杨无敌”，把他那神奇的拳法称为“软拳”、“化拳”，并四处传扬。后来，杨露禅为了让普通人也能习练太极拳，就对其进行了修改。杨式太极拳姿势简单，动作舒缓，速度均匀，既适于治疗疾病，又适于强身健体。

孙式太极拳

孙式太极拳是武术百花园中的一朵奇葩，是中国近代著名武术家孙禄堂先生集形意、八卦、太极之大成所创立的优秀拳种之一。孙禄堂先生早年随形意拳大师郭云深学习形意拳，同时又拜八卦掌大师程廷华为师学习八卦掌。后来，机缘巧合去照顾病中的武禹襄传人郝为真，而蒙其传授太极拳法。之后，孙禄堂便将三者合一，

自成一家，人称“孙式太极拳”。因内含八卦掌千变万化的特色，故又称“八卦太极拳”。

孙式太极拳第二代掌门人孙剑云全面继承和发扬了其父孙禄堂所创立的孙式太极拳。七十多年来，孙剑云先生一直奔走于长城内外、大江南北，热心推广中华武术和太极拳。孙剑云先生凭着高尚的武德、高超的武艺和健康的体魄，被中国国家体委授予中国武术高段位——八段武师。

◆吴式太极拳

吴式太极拳，是在杨式太极拳的基础上发展而来的，始于满族人全佑。全佑得到杨露禅、杨班侯父子的真传，后又吸取陈家拳法之精华，进而将两者融合。后又经其子吴鉴泉数十年的研习和拓展，便形成了一套以柔化为主、拳架紧凑、拳法细腻、轻灵圆活的新架，遂以“吴式”命名以区别于其他太极拳法。

1928年，吴鉴泉与杨澄甫两位宗师应邀南下授拳。吴鉴泉南下上海，是将吴式太极拳传播到南方的第一人，也是将吴式太极拳流传到海外的第一人；而全佑的另一个传人王茂斋则在北京教拳，为北方吴式太极拳掌门人。随着吴式太极拳的发展和壮大，形成了南北两大分支，南派以上海为主，北派以北京为主。从此南北呼应，异曲同工，素有“南吴北王”之称誉。



◆武式太极拳

武式太极拳起源于清朝道光年间，为河北永年人武禹襄所创。武禹襄出生在永年广府望族之家，虽以教书为职业，但酷爱武术，曾同杨式太极拳创始人杨露禅习练洪拳，后拜河南温县陈清萍为师习练陈式新架。后来，武禹襄又得到了王宗岳的《太极拳谱》和一本《太极拳概要图》，回家后就和他的外甥练起来。经过一招一式的功守练习，慢慢达到了

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“心随身动”的境界，并取得了神奇的效果。于是，二人在此基础上创立了不同于陈式新架的武式太极拳。

武式太极拳小巧紧凑，形似干枝老梅，在静中暗含开、合、隐、现。开则俱开，合则俱合，把运力的神意收隐于体内；外示安逸，内固精神，开合转换，渐隐渐现。武式太极拳不但拳术本身有十分重要的价值，而且在武术理论上也取得了辉煌的成就，一系列的太极理论著作，比如《太极拳解》、《太极拳十三势行功秘解》、《身法八要》、《太极拳四字秘诀》等都堪称经典，具有很高的学术价值。

总之，太极拳是中华民族的宝贵财富。中华人民共和国成立后，太极拳被列为重点研究和推广项目，国家体委不仅相继推出了杨、陈、孙、吴、武五式太极拳著作，还在各大高等院校相继开设了太极拳的课程。

自1953年以来，历届全国性武术运动会皆设立太极拳项目。另外，太极拳这项运动还得到了有关医疗部门的认可，把它用于临床实践，取得了显著成效。现在，太极拳已经成为中国人民锻炼身体、陶冶情操的最好运动之一。

●太极始祖张三丰

关于张三丰是太极拳始祖的文字记载，最早出现于明末清初黄宗羲《王征南墓志铭》及其子黄百家《内家拳法》。这两本书中的记载应该同出于王征南口述的内家拳源流，因而具有一定的可信度。再加上武当山历来有道士习武的传统，所以张三丰让后代弟子将其传承下来，也是极有可能的事。然而，这样的说法也是很难得到论证的。

另外，张三丰到底是创立了太极拳还是内家拳？内家拳和太极拳又是什么关系呢？从现有史料分析，太极拳和内家拳并不矛盾，极有可能都是张三丰所创。不过，也有可能太极拳曾经是内家拳的一部分，只是后来与之分离，又汲取了其他拳种才逐渐演化成一个独立的拳种。关于太极拳曾经作为内家拳的一部分，其依据主要来源于松溪派内家拳第二十代传人王维慎所著的《松溪派内家拳的本源与发展》，仔细研读并将内家拳和太极拳对照，就会发现二者有很多共同之处，可以说同出一源，具有很近的“血缘”关系。

事实上，张三丰所在的时代距今已经非常久远，根本没有严谨完整的传习资料可供参考。所以，张三丰究竟是太极拳的创始人，还是中兴者，这还有待于进一步研究考证。然而不可否认的是，张三丰曾经扩充丰富了太极拳的内容，传播了太极拳术，对太极拳的发展起了重要作用。

太极拳的功法特点和养生功效

太极拳的功法特点

练拳

动以入门，入门先练拳，练拳式、招式。习练时身体要端正、放松，呼吸要均匀、细长，内心要平静，思想要专注。整套动作要尽量连贯协调，尤其是从一个动作到下一个动作的转接之处。此外，习练养生太极拳还要求动静皆备，拳功并练。因为功属柔而拳属刚，拳属动而功属静，刚柔互济，动静相因，可以充分调动、调节人体的关节和脏腑！

练意

有为以始，无为以成，练拳先要练意。形体的正确、动作的舒缓、呼吸的匀畅、身体的松正、气息的运行、劲力的收发，全部是在“意念”的指导下开始并渐入佳境的。功法记于心，心指导“意念”，“意念”带动动作就有了一招一式。所以，拳术、招法是否规范正确，很多时候与“意念”有很大关系。因此，一定要将“练意”的基本功做到位。

放松

放松是练气、练劲、练意的基础，但不是指把身体处于一种完全放松的状态，而是一种“行散而神不散”的境界。养生太极拳采用的是随息放松法，即锻炼强度顺应个人能力的一种功法。而随息放松法利于动作和生理规律的融合。通体松透，身心进入愉悦舒心的状态，气血随之得以顺畅，于是便有气感，进而可以入道，进阶练气，更向上进。

◆呼吸

养生太极拳采用逆腹式的拳势呼吸。这是经过锻炼后养成的符合生理规律和习惯的自然呼吸方式，也是与拳势动作、内气、劲力协调一致的呼吸方式。在用这种呼吸方式习练时，形体动作的开合、虚实、呼出、吸入、内气升降，各循阴阳，相互协调一致，即所谓的阴阳相合。逆腹式呼吸是丹田真气对于招式劲力能发挥效用的必要保证。

◆练气

养生太极练拳、练气和静功练气，动静相皆，得气快，效果显著。功法有聚气养气——练丹田气，意气升降——气通任督，升降开合——行气通经，这是疗疾健身和习练功夫性太极的基础功夫。

●太极拳的养生功效

◆稳情绪，益睡眠

在练习太极拳时一定要心静，让大脑皮层充分地休息，通过意念和呼吸与动作配合，促进大脑神经细胞的功能完善，增强神经系统的灵敏性，并推动中枢神经系统协调全身内外器官，从而对精神创伤、神经类疾病，如神经衰弱、失眠、高血压等有较好的防治作用。

◆舒筋络，调气血

练习太极拳能预防心脏病，这是因为它的动作舒缓，全身肌肉可以充分地放松，心脏供血充足，还不会加重心脏的负担。而且练太极拳不同于其他运动，它的练习时间不宜太短，就像一般的有氧运动一样，增加氧气的供应，能使气血运行顺畅，也促进了淋巴系统的新陈代谢，增强了人体的抵抗力。所以经常练习太极拳，对心脏病、胃病、便秘等都有很好的疗效。

◆防骨松，助平衡

老年人经常会因为身体失去平衡而摔倒，从而导致骨折，这是由于老年人的骨质疏松而致。太极拳运动中的部分动作是专门用来提高平衡能力的。练习时，常常重心交替变换，运行中又有很多搂、转等动作，从而提高了各部位肌肉的耐力；加之练习太极拳时

总是一条腿支撑全身的重量，增加了腿部的承受力，骨质的含钙量也自然增加了，骨骼也就变得很坚固了。所以，经常练习太极拳，可以增强骨骼柔韧性，防止骨质疏松。

◆提心肺，促消化

因练太极拳时关节、肌肉、骨骼会互相拉扯、挤压和张合，内脏也因腹式呼吸而自我按摩；而练舌顶上腭时，唇齿轻闭能增加唾液的分泌，从而提高消化功能。又因练太极拳时间较长，这样的有氧运动能增强心肺功能。

◆静心神，除压力

练太极拳时要心静体松，精神集中，加上太极拳本身要求刚柔并重，呼吸调协，各器官的获氧量相对提高，练习后使人感到轻松愉快，压力减小，情绪稳定，这对精神压力沉重的现代人来说无疑是一种很好的减压方式。

◆调阴阳，祛百病

中医认为，人是一个有机的整体，经络贯通全身，连接内外，而“内”为脏腑，“外”为身肢，太极拳独特的习练方式利于疏通经络。

首先，习练太极拳时要求身心放松，这样对“七情六欲”的刺激就会削弱和转移，从而起到疏通体气，调理经络的作用。



其次，太极拳动作舒缓，要求“身”、“形”、“意”合一，习练时会温热全身，滋养脏腑，调和阴阳，不仅可以维护身体机能，还可以提高自我修复和抵御病邪的能力。

最后，习练太极拳时四肢的屈伸、腰部的旋转，会对全身300多个穴位产生牵拉和挤压，从而产生按摩的作用，长期习练，不仅有调节心理、改善生理的功能，还可以使人去除杂念，脱离病态。

总之，经过现代科学的研究证实，经常习练太极拳不仅可以治疗和预防各种疾病，还能延年益寿。

习练太极拳的宜忌

宜忌

时间宜忌

(1) 每天起床后习练两遍，如果早晨没时间，则睡前习练两遍。

(2) 一天之内，应该习练七八遍，至少早、晚各一遍。

(3) 平均来说，每天习练时间应达到半小时至两小时。也可只练十分钟，但只要坚持，也会有很好的效果。

场地宜忌

(1) 习练地点可以选择在庭院和大厅，以空气流通较好、光线明暗较合适的地方为宜。

(2) 如果在某个地方练到一半不练，或中途挪到别的地方练习，不仅打乱了太极拳的连贯性，还无法达到太极拳的功效。

(3) 习练太极拳忌风吹雨打和潮湿雾气等，应选择天气好的时间。

准备宜忌

(1) 剧烈运动后，心情未平静者不宜习练太极拳。

(2) 雷雨天不宜练太极拳，有一定危险性存在。

(3) 习练太极拳的服装，首选宽大舒适的中式短装和柔软合脚的运动鞋。

(4) 习练时，如果身体出汗，千万不能贪凉脱衣，更不能用凉水洗澡。

(5) 太极拳适合于各种人群，但是女性相对男性而言，在生理期或身体状况不好及情绪不稳时，不宜习练太极拳。另外，在运动量的把握上，女性也可适当调整。

(6) 酗酒、饱食后均不宜习练太极拳。

(7) 年老体弱者及患有不同疾病者，都应根据自身情况调整习练动作、幅度及时间长短。

太极拳的基本动作

手型



掌　五指微屈分开，掌心微合，虎口成弧形。



勾　五指第一指节自然捏拢，屈腕。



拳　五指卷屈，自然握拢，拇指压于食指、中指第二指节。大拇指自然松弛，虎口自然圆开，拳心以自然舒适为度。食指领劲，拳形成瓦棱状。

步型



虚步　后腿屈蹲，大腿斜向地面，但高于水平，脚跟与臀部基本垂直，脚尖斜向前方，全脚着地；前腿稍屈，用前脚掌、脚跟或全脚着地都可。左脚在前称为左虚步；右脚在前称为右虚步。

需要全本请访问 www.ertongbook.com