

家庭养生 太极拳入门

刘硕 周荣 / 编著

太极拳的养生版
二十四式招招养生
八大系统诸病有效
因人而宜
因病而治
因时而练
特别为家庭保健而设
十分适合养生者使用

最新家庭健康生活丛书

家庭养生
太极拳入门

刘硕 周荣 / 编著

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生太极拳入门/刘硕 周荣编著. - 北京:学苑出版社,2004.9 (最新家庭健康生活丛书)

ISBN 7-5077-1170-6

I 家… II. ①刘…②周… III. 养生(中医) - 普及读物
IV. R. 75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 096212 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:高巧玲

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄 2 号院世纪星 1 号楼

邮政编码:100078

网 址:www. book001. com

电子信箱:xueyuan@ public. bta. net. cn

销售电话:010-67665512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:850×1168 1/32

印 张:7

字 数:142 千字

版 次:2005 年 1 月北京第 1 版

印 次:2006 年 6 月北京第 2 次印刷

印 数:3001—5000 册

定 价:18.00 元



前 言

太极拳是我国传统的体育保健疗法之一。“太极拳”就是以“太极”哲理为依据,以太极图形组编动作的拳法。其形在“太极”,意在“太极”,故而得名“太极拳”。养生太极拳是根据太极拳原理,结合中医养生理论和实践,在长期的医疗实践中发展起来的保健方法,由于它的动作轻松柔和、圆活自然、连贯协调,具有一定的健身和医疗价值,因而是家庭成员延年益寿、防病治病、促使康复的一种有效手段。

近年来,太极拳作为一项健身运动,越来越受到人们的喜爱,越来越多的人想通过学习和练习太极拳来防治疾病,提高健康素质,但他们却因为缺少学习的教材和有效的指导,而只能望洋兴叹。为了满足人们学习太极拳养生的需要,北京中医药大学副教授漆浩二〇〇三年十二月受人民体育出版社音像部之约录制了《太极拳防治百病系列讲座》音像片,并向社会发行,受到广大养生爱好者的欢迎,该讲座还被列入“国家中华武术展现工程”。为了满足广大养生爱好者的需要,我们在整理这一讲座文字的基础上增加了新的内容,编写了这本《家庭养生太极拳入门》,目的是介绍太极拳养生治病的特点及入门知识,总结太极拳养生的基本方法和操作要领,以帮助读者了解和运用太极拳养生防病治病。为方便起见,姑且称之为“养生太极拳”。





必须指出,养生太极拳具有从容和缓、天人合一、于平和之中见深远,于和缓之中见神奇的特点。它在运动中一动全动,节节贯穿,相连不断,既具有动作中一气呵成、连贯如一的美感,又具有形神专注、和谐统一的科学内涵。本书所介绍的正是太极拳健身中的基本要领,对于初学者来说,具有十分重要的指导意义。

普通太极拳是以太极拳全部套路为线索的,它讲究的是整体套路的连贯性和整体性,而养生太极拳的特点是,辩证练习,因人而宜,因病而异,要把每一个单纯的太极拳的动作做为一个独立的治疗因素来解决,并把它们组合起来,变成一个有机的整体来治疗疾病。因此,书中介绍了养生太极拳固定组合和任意组合动作,以满足广大读者养生保健的需要。必须指出,养生太极拳的组合是有它固定的原则的,它的原则必须基于这样一个共同点:就是能够提高疗效,能够产生防治疾病的效果。它与固定组合的太极拳套路不同就在于将太极拳的各式中具有治疗倾向或者是治疗专长的某些动作挑出来,不管它们在动作上还是在原来的动作连接上有多么大的反差,以疗效协同做为第一原则,只要是能提高疗效就组合,这样以重点组合来治疗各种疾病。

事实证明,养生太极拳能调摄精神、促进气血运行、改善脏腑器官功能,如能持之以恒地进行锻炼,其对慢性疾病,如高血压、心脏病、胃与十二指肠溃疡、慢性胃肠炎、消化不良、内脏下垂、肠粘连、慢性肾炎、糖尿病、肺结核、慢性肝炎、肝硬化、肝肿大、脂肪肝、气管炎、哮喘、神经衰弱、遗精、盗汗、肥胖症、关节炎、神经痛等都有一定效果。

另外,由于养生太极拳是在简化太极拳二十四式基础上发展起来的,因此要学习养生太极拳,首先要对二十四式简



化太极拳有一个全面的了解。本书对于简化二十四式太极拳也做了全面的介绍并附有示意图。总之,这是一本全面介绍养生太极拳的入门书和工具书。它的出版和发行将对提高全民素质、为人们提供防病治病的方法起到积极的推动作用。



目 录

第一章 养生太极拳治病特点

- 一、什么是太极拳养生 (1)
- 二、太极拳养生的特点 (2)

第二章 养生太极拳治病基础

- 一、经络的导引作用 (15)
- 二、呼吸的牵拉作用 (21)
- 三、意念的诱导作用 (26)

第三章 太极拳操作要领

- 一、太极拳身法的操作要求 (31)
- 二、太极拳桩法的操作要求 (34)
- 三、太极拳步法的操作要求 (42)
- 四、太极拳手法的操作要求 (43)
- 五、太极拳眼法的操作要求 (45)
- 六、太极拳呼吸的操作要求 (46)



第四章 简化太极拳二十四式

- 一、第一组简化太极拳规定动作 (49)
- 二、第二组简化太极拳规定动作 (55)
- 三、第三组简化太极拳规定动作 (64)
- 四、第四组简化太极拳规定动作 (72)
- 五、第五组简化太极拳规定动作 (79)
- 六、第六组简化太极拳规定动作 (85)
- 七、第七组简化太极拳规定动作 (89)
- 八、第八组简化太极拳规定动作 (94)

第五章 养生太极拳固定组合动作

- 一、太极拳养生的固定组合——辨证养生的尝试
..... (101)
- 二、第一组固定组合套路——行气活络、宽胸养心
..... (102)
- 三、第二组固定组合套路——升降气机,平衡阴阳
..... (106)
- 四、第三组固定组合套路——行气活血,平衡脏腑
..... (110)
- 五、第四组固定组合套路——清理头目,舒解经络
..... (114)
- 六、第五组固定组合套路——强筋健骨,清利关节
..... (118)
- 七、第六组固定组合套路——调阴理阳,平补肝肾



..... (121)

八、第七组固定组合套路——安神定志,导引精气
..... (123)

九、第八组固定组合套路——强壮腰腹,健脾壮元
..... (129)

第六章 养生太极拳任选组合动作

一、养生太极拳的任选组合——协同治病的成果
..... (135)

二、第一组任意组合套路——治手部和心肺病
..... (136)

三、第二组任意组合套路——治疗腹部脏器病
..... (143)

四、第三组任意组合套路——治疗腰部内脏病
..... (147)

五、第四组任意组合套路——治疗足三阴三阳病
..... (154)

六、第五组任意组合套路——治疗头面五官病
..... (158)

七、第六组任意组合套路——治疗盆腔生殖病
..... (162)

第七章 常见病养生太极拳治疗举例

一、心脑血管疾病的太极拳康复法 (169)

二、消化系统疾病的太极拳康复法 (175)





三、呼吸系统疾病的太极拳康复法	(178)
四、神经系统疾病的太极拳康复法	(180)
五、骨伤关节病的太极拳康复法	(182)
六、神经内分泌疾病的太极拳康复法	(185)
七、妇科系统疾病的太极拳康复法	(187)
八、泌尿生殖疾病太极拳康复法	(189)
附录：人体十四经络循行图	(191)





第一章 养生太极拳治病特点

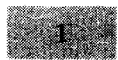
太极拳是我国传统的体育保健疗法之一。而养生太极拳是根据太极拳原理,结合中医养生理论和实践,在长期的医疗实践中发展起来的保健方法,由于它的动作轻松柔和、圆活自然、连贯协调,具有一定的健身和医疗价值,因而是家庭成员延年益寿、防病治病、促使康复的一种有效手段。本章将介绍养生太极拳治病的特点及入门知识,以帮助读者了解 and 运用养生太极拳防病治病。

一、什么是太极拳养生

太极拳是一项具有相当群众基础的健身活动,在长期的历史进程中,我国的劳动人民通过太极拳的锻炼积累了丰富的养生和治病经验,养生太极拳就是在这样的情况下创建和发展过来的。什么是养生太极拳呢?

养生太极拳是从普通太极拳演化而来的,这是毫无疑问的。养生太极拳重点就在于从传统养生保健的角度、从现代医学的角度对传统意义上的太极拳进行新的诠释,并把这种诠释落实到我们的实际的养生保健的实践过程中,从而达到一个治病养生的目的。

养生太极拳具有哪些重要特点呢?





第一,普通太极拳讲究流畅、讲究整个套路的优美和完整性,在养生太极拳或者称为治病太极拳中,我们不求它的完整,只求它的实际锻炼的效果。

第二,太极拳的锻炼是由一整套系统的动作组成的,作为普通太极拳它的动作务必要做到准确,务必要做到相互呼应。而作为养生太极拳尽管也有这方面的要求,但是是以治病做为重点,强调不求其形但求其意,这是养生太极拳与普通太极拳不同之处。

第三,普通太极拳是一个系列的操作过程,在练习上它不允许出现片断的、或者说是组合的情况,养生太极拳要求在练习太极拳的过程中,做到主治为练,招式为练。以简化二十四式太极拳做为例子,简化二十四式太极拳有八组动作,作为普通太极拳要从第一组动作到第八组动作一气呵成的打下来。而养生太极拳是以治病作为其主要的目的,可以根据病情、根据体质、根据身体的状况,选择其中的某一组、甚至某一式进行锻炼,可以把其中的若干式组合起来,单独做为一个小小的健身操练的动作,这就是第三点招式为练的内容。

二、太极拳养生的特点

太极拳养生有四大特点:第一,因人而练;第二,因事而练;第三,因病而练;第四,因时而练。

1. 因人而练

所谓因人而练,就是以个人的体质不同,年龄不同,所患的疾病不同,来练习太极拳。



举一个简单的例子,一个三十岁左右年轻人由于经常感冒,一感冒就全身出虚汗,多穿了衣服又出汗,脱了衣服又感冒。到医院去看大夫说没有什么大病,就是抵抗力弱。像这样的体弱患者,怎样实现因人而练呢?我们可以选择简化太极拳的第一式起势的动作加以变化、加以变通,然后坚持练习,这对增强他的体质有很好的效果。

练时身体直立,膝盖慢慢弯屈,左脚向左跨半步,两手平举上起,自然,要均速,抬到肩侧自然下落,到腰两侧。(图 1-1、1-2)



图1-1



图1-2

这个动作很简单,只有不到十秒钟的时间。其养生效果不够明显,为此要对该动作做三点修改。第一点在左跨半步之后,要调整练习者的呼吸,注意随着手的升和降进行呼吸的动作。第二点起式手的位置按照传统的要求是在腰以下,根据病人身体虚弱的基本状况,起势动作手势要略微提高,平着肚脐的水平。肚脐这个地方有一个穴位叫神阙穴,它具有培补元气的作用。第三点是在站桩的过程中,腿的弯屈要时间长一些。这三个动作组合起来就可以治疗虚弱的疾病。做时要注意:第一向左跨出半步后呼吸的动作,可以根据病



人气吸的长短调整三至五分钟的时间,反复做若干次,再做这个动作时要注意神阙穴的意念与手的动作,要感觉到人体的气血在浮动的感觉,在这个过程中,站桩的时间根据自己情况来确定。这节动作每天做两次,早上起来一次,晚上睡前一次,每次持续在 15 分钟左右,有以下情况可以停止:一是手感觉到有点疲倦,第二是感觉到手的气感和肚脐上的气感有相互呼应的感觉,第三是微微出汗。如果坚持,在一至二周内就会有一个比较好的增强体质的效果。

再例如女性病人最大的特点就是血虚,由于生理性的原因,会出现周期性的失血,由于妊娠、流产等等原因会出现肝血虚弱的情况。这类患者练习太极拳时要注意从中医讲的肝经的部位出发,中医讲左肝右肺,所有的动作从左边的动作开始,这就是与传统的太极拳不同的地方。

上述是因人而练的基本的方法。

2. 因式而练

简化太极拳有二十四式,二十四式可以分为八组,在这八组过程中,每个姿势都是不同的。根据姿势的不同,可以因势利导,举例来说:左搂膝拗步,是很简单的动作。从这个姿势开始,迈出左脚,右手跟左手相配合,右手从耳侧经过,左手从腰间推出。请注意在这个动作中有两个细节,第一个细节是练习者右手划弧导引气机,将右手三阳经的经气向左侧导引。第二个动作就是膝盖向右弯曲的动作,目的是足三阴经经气向下导引,这是两个细节。这两个细节恰恰决定了治病的关键。中医认为疾病是由于人体内各脏腑的虚弱所导致的,关节病的病机是阳明经气痹阻,在左搂膝拗步动作中,手足的导引动作把手三阳经和足三阴经衔接起来,让人





体的气血聚集在膝盖的位置,由于膝盖是气血之府,是人体关节的枢纽所在,所以通过这样一个锻炼可以强壮人体关节的功能。这个动作对于老年性的关节退化,对于肾脏功能不足,对于胆经的一些病症,如胆结石都有很好的疗效。这也可称之为因式而练,其实就是根据太极拳的招式不同导引经气而产生的效果。

3. 因病而练

所谓因病而练是指根据病情选择不同的太极拳套路达到治病的目的。养生太极拳的方法能适应许多患者的要求。比如说一位老年人,前列腺肥大,晚上经常上厕所,怎么办?对于这样一个典型的老年病患者,养生太极拳有没有适合他的招式呢?答案是肯定的。我们知道这个病最大的痛苦就是老年人在小便的过程中感到很困难,一天上十次、二十次厕所,但总的尿量才几十毫升。这样一个患者就可以采取因病而练。那么可以采取哪几种基本方法呢?第一种比如说左单鞭。具体要领是由前面的姿势开始,右脚向45度迈出,右手随着眼前划过。在这个动作中,最重要的一个细节,就是练习者抬起腿向右外踢这样一个动作。在外踢的动作过程中,手部应随着意念向前向外上方导引气机。与此同时脚的运动对治病的效果起到一个特别重要的作用。让我们来看一下人体经络图(见附录三),在人体足部有一条非常重要的经脉叫足少阴肾经,足少阴肾经上连肾脏和膀胱,下达到脚的足心。这是足少阴肾经的起止部位,这里有一个重要的穴位,叫涌泉穴。涌泉穴在脚心正中央的凹陷处,从比例来讲,下三分之一和下三分之二分界点的位置,人体的肾气由此而发,由此而收。这个穴位对练习者的肾气有重要的调



节作用,像水库的闸门一样。单鞭动作中,采取虚步导引引气这样一个姿势,导引足少阴肾经的肾气上行,由于肾和膀胱是互为表里的,通过补益肾气而达到约束膀胱的目的。这样就可以解释为什么这个动作可以用来治疗老年人的慢性前列腺肥大。老年人在做相关的治疗过程中,可以稍微做一些变化,可以由两到三组方法来进行,一种是起势加单鞭动作,加收势。二是增加一个呼吸的调节,例如,在起势中将起势手的动作下移到肚脐下三厘米关元穴位置。这个位置是人体命门所在地,对人体有一个原动力的作用。按照习惯的理解,老年人过五十、六十岁之后,肾气比较虚,在这个位置做,能够起到补益肾阳的作用。第三就是在站桩的过程中要注意气息的导引,它是一个由上而下通利水道的过程。这就理解为什么老年人的前列腺肥大可以通过这样一个导引的作用来获得治疗。同样道理可以治疗一些尿路结石症。

下面我们举例谈一谈太极拳中的左右闪通臂治疗心脏疾病的练习方法:

请做闪通臂动作,先由**海底式**做起,左脚向前迈半步,右手前臂向上,左手从胸前推至向前。

在以上过程中注意两个动作,一个是闪通臂中脚的姿势,当脚向前上半步时,手部有一个配合的导引的动作,目的是将右手的手少阴心经的经气导引到左手的手太阳小肠经,在上提吸气的过程中,完成了左手和右手阴阳两经的环流,同时通过脚部的前趋将心脏的气血通过足三阴经顺势向下行,这样起到治疗与强身的目的,可用以治疗某些人体经脉不通的病症。为了进一步说明这一个问题,我们最好看一下人体的经脉图。(参见附录三:人体十四经络循行图)人体十四经脉中有一个手少阴心经,它是起自手的顶端的,它的循



行路线是由手到胸,跟人体胸部的心脉相连,同时由于左手配合的导引动作,将手少阴心经的一个分支沿着左手的循行路线与手少阳三焦经相连,这样就完成了上部经脉的对流,对于维护心脏局部的气血供应起了很重要的作用。与此同时,脚步的动作向前探行,这其实是一个微微的提拉气的动作,这个提拉“气”属于补法,将足少阳肾经气血通过提拉气以后上行滋补心脏,这在中医学上有一个讲法叫心肾相交,又叫水火相济。这样的动作不但对于心脏本身的疾病有防治作用,而且对于肾病也有防治作用。根据同样的原理可以治疗失眠、神经衰弱等症状。

因病而练的另外一个例子,是指云手加深呼吸治疗椎骨老损。颈椎病是上班族患病最多的一种病,特别是对于在三十、四十岁以上的中年人来说,由于长期伏案工作或者埋头读书,长期固定的动作,导致颈椎的增生或者是压迫,会出现眩晕、耳鸣、疼痛,甚至出现一些后续的继发病症,如高血压。这个病既是个职业病,又容易继发多种危险并发症。

云手动作,首先从起势开始做,身体直立,两脚分开,两臂起,落,身体往右移重心,右手抬起,左手从眼前划过,走弧形,右手和右脚配合,左右例依次操作。

上述动作中有两点是需要稍稍做一些变化的,一是云手过程中要加大呼吸的幅度,二是要注意在云手过程中意念的作用。在这个动作中,练习者的眼睛一定要盯住自己的手心(劳宫穴)。第三点就是云手高度。颈椎病一个最重要的特点就是脖子经常是不能够仰起或者是长期习惯性的下倾,在做云手的过程中,对于颈椎病的程度不同,云手高度可以适当调整。通常情况下云手是在蹲式的眼睛这个位置,在治疗过程中可以根据颈部情况把云手往高或逐渐往低,通过这样使人体的颈椎被动地得到环转和运动,从生理上来讲,它符合颈椎运动的基本规律,从病理上来讲可以解除在颈椎增生