



传统健身系列

003

送给爱人的最好礼物

亲爱的，别忘了每天给自己5分钟：

练练太极，养养身体！

健康才是硬道理！



太



练太极就是一个洗心的过程

练太极 养身体

极

张一丰 著

全世界3.5亿人积极练习的健身功法

免费赠送秘传百年的孤本《太极拳图说》，照图谱练习，一学就会，增强体质。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

赠送孤本
《太极拳图说》
超值购买：39.00元

太



练太极就是一个洗心的过程

练太极 养身体

极



张一丰 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

太极 / 张一丰著. —北京 : 新世界出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5104-2083-2

I. ①太… II. ①张… III. ①太极拳 - 基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第177146号

太极

作 者: 张一丰 著

策 划: 何 晓

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京大运河印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 220千字

印 张: 21.5

版 次: 2011年9月北京第1版 2011年9月北京第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2083-2

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

《太极》导读 I：头部锻炼

头：从头开始学锻炼

进入一种状态，就是让自己的身体进入了一种气场，在这种气场里练习太极养生功，我们才可能有高度的注意力和敏锐的感觉，才能感受到力之所至，气之所至。也正是因为这个原因，即使你从来没有接触过太极，只要你能做到这一点，就完全能够利用这套功法养生。（见本书第15页）

眼：这样护眼最有效

我们小时候做过眼保健操，但对预防、治疗眼睛近视效果并不理想，为什么呢？那是因为穴位本身虽然正确，但是点按的方法不同。从治疗的角度来讲，不要求点，是要求揉。（见本书第31页）



鼻：鼻炎这么治

从四白穴往下走，至迎香穴，从上向下36次。你会感到鼻子的呼吸比较通畅，鼻音会有明显的改观。每日坚持，3个月至半年后，鼻炎就会有明显的改观。（见本书第44页）

耳：双手捂耳好处多

关于这套功法，曾经有一个弟子问我：“我练的效果怎么和其他人的效果不一样？是不是我的身体有什么问题？”我当时就让他练了一遍，原来问题出在“双后捂住两耳”这里，他没有捂紧，留有一定的空隙。（见本书第39页）

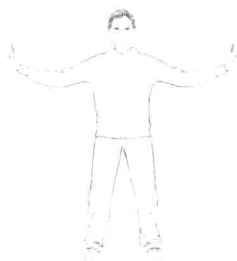
《太极》导读Ⅱ：四肢部锻炼

肩：转转肩，一身轻

当时我给这位老教师用按摩的手法按了十分钟左右，他的症状便大减，胳膊也能抬起来了，但还不能动作自如，因为这种治疗需要一个疗程的时间。当时，需要施治的人很多，由于时间有限，我就编排了一套针对肩周炎的自我锻炼方法，让他们自己锻炼。（见本书第71页）

鼠标手

大多数人使用鼠标的姿势、方式大同小异，因此所得不适症大体可以归结为：手指肌肉紧张、痉挛；手腕僵硬乏力，转动障碍；掌心拘谨、灼热；肘关节酸胀、疼痛等。（见本书第57页）



手：

拍拍手，疾病自然走

这两套功法看似简单，但只要长期坚持，对治疗鼠标手非常有效。不过正因为它简单，也极易被人忽视，要做到长期坚持很难。所以，养生不仅仅是在养生，同时也是在养性。（见本书第61页）

足：不用花钱费时做“足疗”

足部里有很多内脏的反应点，它的确对某些疾病有调节的作用，但是，作用的大小将另当别论。因为，同样一个穴位，点按的角度、力度、意识的配合，里边的补、泻、通是适合不同的人群的，并不是一点穴，病就好了。（见本书第67页）

《太极》导读Ⅲ：躯干部锻炼

心脏

我编的一套功法，是先从肝脏和脾脏调起的，分三个阶段，他不解地问：“明明是心脏不好，为什么要调肝脏与脾脏呢？”我说：“心为脾之母，脾虚则脾盗母气，肝为心之母，肝郁所致气血不畅。方法并不重要，关键是看效果……”（见本书第76页）

肠胃

大家一定要记住，对于胃的养生来说，练功是必须的，但基础还是要会吃、要吃好，也就是说要注意搭配合理的一日三餐，不要暴饮暴食。（见本书第116页）



肾脏

一位朋友跟我讲他周身怕冷，手脚冰凉，而且明显地性功能衰退，我建议他每天拍打丹田命门。他认为太简单。我让他坚持。三个月后，他高兴地告诉我：“我的身体已经没那么怕冷了，其他方面也有明显改观。”（见本书第111页）

肝脏

在大约13个月的治疗后，他的肝功能终于正常了，数次在医院进行检查，结果都比较理想，他的家人才真正地认识到，原来靠点穴按摩和自我锻炼真能够对丙肝患者有这么好的治疗效果。他当时自我锻炼的方法是“六字诀”、“抓闭功”及“导引功”，就这三套功法改变了他的生活。（见本书第93页）

《太极》导读IV：常见病家庭疗法

关节炎

大家都知道，我的养生功法是得恩师之传，再加上自身多年来所学，逐渐形成的独门功法。但这个世界上没有包治百病的药，也没有包治百病的功法。我现在能治愈的范围，是在初中期。（见本书第131页）

前列腺炎

搓肾（强肾功）：
两手附于两肾处，从外向里揉按，动作要轻、柔、缓、慢，意念在会阴穴处，共做18次。（见本书第146页）。



便秘

每天中午和晚饭后，间隔半小时左右，各服一小盒酸奶。喝过酸奶之后，饭后一小时左右的时间或晚上睡觉前进行锻炼，分站式和卧式两种方法。（见本书第150页）

失眠

平时只要发现自己的睡眠稍微有些不好，就要用这套太极功法来防微杜渐，千万不要让轻微失眠发展成重度失眠。大家肯定奇怪，究竟是套什么样的功法，有如此神奇？其实我就是在太极拳的基础上，针对城市人的生活状态，对调解神经结构而创造的几个太极拳动作。（见本书第135页）

《太极》导读 V：太极锻炼的价值

体系性

头颈部养生、四肢部养生、躯干部养生、常见病疗养功法，四大内容板块，囊括身心灵三位一体养生修持，一个坚实的理论基础：太极养生。

天然公益性

“5分钟太极养生功法”是世界上最环保的养生功法，每天只需5分钟，随时随地，易学易用，简单实效。《太极》是在营销一种“绿色环保”的健康养生功法，鼓励传阅、传练。



国家价值观

“5分钟太极养生功法”的易学实用性决定了它可以使万民受惠。“太极养生”是国家提倡“全民健身”、预防流感的有效方法之一，是对国家建设和谐社会的支持。

针对性

“5分钟太极养生功法”符合道家养生的理论，取法于《黄帝内经》等中华医武秘笈，是专门为生活在都市中，从事脑力劳动，没有大块的身体锻炼时间的“城市人”量身打造的功法。未成书前，此功法即在韩国、上海、北京、广州等大中城市高级白领中秘传。

《太极》导读VI：太极锻炼的优点



《太极》里披露的“5分钟太极养生功法”，与世人熟知的太极拳有什么区别？

据不完全统计，全世界练习太极拳的人数已经超过3.5亿人。而在这么多太极拳爱好者中，大部分练习者不是为了技击，而是为了强身健体，养生祛病。“5分钟太极养生功法”，是太极拳养生体系的精确化、图谱化，是用最简单的动作，完成最复杂的太极养生内容。具体区别有：

- 1.“5分钟太极养生功法”更具针对性。从头部、四肢部、脏器部各自特性入手，可整体练习，也可针对性练习。
- 2.“5分钟太极养生功法”专门针对城市人群家庭常见病前列腺炎、失眠、关节炎、便秘、抑郁症等，融合太极拳精华，编创了一套简易实用的功法，可以随时随地练习。
- 3.“5分钟太极养生功法”既适合老年人练习，更适合年轻人练习，有助于他们在工作、学习、家庭生活中精力充沛，成就大业。



《太极》与目前书店里卖的其他养生书相比，最大的优点是什么？

1.这是一本专门针对工作、生活在城市里的，几乎不参加体力劳动、且没有大块时间去健身房锻炼的人群，量身订制的养生书。

2.本书作者是业内太极养生权威。其首次披露的养生功法，是武术养生+秘籍养生的精华。

3.看病贵，看病难，不如不生病。这是与其他诸如搞几个小秘方，甚至是从报纸上收集小百科之类汇编起来的书籍的最大区别。

4.是第一本太极养生实用书，简单易学，随时随地可练习。

练太极 养身体

“练太极，养身体”已经成为风靡美国、日本、韩国等国家和地区上班族的日常自我保健方式，在纽约、在东京、在首尔，在更多的城市，清晨或黄昏，公园里，清幽处，一不小心就会撞见比划太极的人。已经不止老人，生活在城市里的上班族，正在成为这种来自东方的古老太极的忠实拥趸。

在中国，更为人所知的是，太极是一种功夫，很慢、很有效的武功。1885年，海勒姆·马克西姆已经发明了机关枪，法国为庆贺美国独立100周年送给美国人民的礼物——自由女神塑像，正从法国运抵纽约。那一年，我的祖师爷还处于清朝皇帝光绪治下练太极拳，走镖护院。

延至今日，作为一门行之有效的兼具武学技击、养生怡情的身心灵修炼方法，太极成为中国传统文化的一种符号象征，成为对外文化交流的桥梁和纽带。2008年，北京世界奥运会开幕式，由张艺谋导演的太极方阵，让世界再一次瞩目中国太极。据国际权威统计机构数据，截至目前，全世界练习太极拳的人数超过3.5亿人，成为世界上参与人数最多的修身运动。

什么是太极？它能够用它解决什么问题……青少年时期，我开始学习陈家沟陈氏太极拳，并对传统太极拳在技击方面有所发扬，一度“身怀绝技”笑傲江湖，如今人过中年，羞愧难当。怎么办？我想到以己之学，入世救人。根据自己的大量临床实践，结合太极拳的按摩术、《黄帝内经》、《周易》《延年养性录》等中华秘笈，我专门为都市人群编创了一套“城市人不生病·5分钟功法”，针对性地解决生活在都市中，从事脑力劳动，没有时间锻炼身体，由此导



致焦虑愁苦、失眠多虑的典型亚健康群体，力求对症下药，手动病除。

我的出发点非常简单，如果您感到城市里空气污染、噪音太大、汽车太多、人太多，实在受不了啦，但您也没有别的办法；如果您感到生活压力太大、太忙，每天大鱼大肉，身体素质日益下降，毛病太多，但您也没有别的办法……您的工作必须在城市里完成，您的朋友们都住在城市里，您的孩子需要在城市里上学……怎么办？不妨买一本《太极》认真阅读，每天5分钟，轻轻松松练习“太极功”，启动身体自愈系统，防病治病，都有功效。

必须说明的是，太极是一种自我锻炼的方法，能够提高自己对疾病，以及衰老的抵抗力，唯有清心静气，神守舍、精内敛，才能清除百病，强身健体，这是《道德经》和《南华经》描述的养生至高境界。现在，市面上到处都是老年保健方面的书，专家们做报告，开口也是“怎样去养生？什么样的产品对养生最好？相信这是我们身边关爱生命、注重健康的中老年人朋友最关注的问题之一。”太极是高于养生的一种自我锻炼，大家都知道太极拳的原理是“以柔克刚、以静制动、以慢打快、后发制人”，坚持就可以保证身体健康。值得一说的是，我提倡的太极锻炼是从年轻人开始。年轻人要学会自己关心自己，自己疼爱自己，爱自己就是爱所有爱你的人。

最后，随书赠送大家一本民国时期金侗生老师所著《太极拳图说》，金侗生老师是中学语文教师，自幼爱好武术，负气节，能文章。《太极拳图说》一书深入浅出，娓娓道来，想学太极拳，对太极拳感兴趣的读者都可以从中获益。同时也感谢二水居士，在百忙之中点校了《太极拳图说》。

希望这本书可以对所有的读者都有帮助。



目 录



城市人不生病“九字真经”

“每天一睁开眼，就有一串数字蹦出脑海：房贷六千，吃穿用要两千五，冉冉上幼儿园一千五，人情往来六百，交通费五百八，物业管理费三四百，手机话费两百五，还有煤气水电费两百。也就是说，从我苏醒的第一个呼吸起，我每天要至少进账四百，这就是我活在这个城市的成本……”电视剧《蜗居》里的台词令人揪心。“城市人不生病·5分钟太极养生功法”，正是针对这种居住在城市中，工作紧张、缺乏锻炼、患有典型亚健康症状的上班族，从太极养生理念中提炼出来的绝学。

随时随地，方便易学，每天只需5分钟，绝不成为生活的累赘。

守其道——守住你的身体 / 3

明其变——明白身体变化规律 / 5

养其身——不能按照你的嗜好生活 / 6



目 录



抓住疾病源头——头部养生

养生无小事，须得从头起。“诸病于内，必形于外”，准确点击百会、风池、太阳、玉枕穴位，调动头部神经系统，主治偏头痛、失眠、眩晕、颈项强痛、鼻塞等症状。通过头部养生，打通人体的经络，开始每一天的健康生活。

头：从头开始学养生 /12

5分钟头部太极养生功法 /16

眼：这样护眼最有效 /21

5分钟眼睛太极养生功法 /25

耳：双手捂耳好处多 /32

5分钟耳朵太极养生功法 /37

鼻：鼻炎这么治 /40

5分钟鼻子太极养生功法 /43

颈椎：风池、大椎配合动 /46

5分钟颈椎太极养生功法 /50



目 录



抖掉疾病因子——四肢部养生

四肢部养生，必须手、足、肩协调运动，能使人体的肌肉和关节得以舒展，更有益于提高肺与心脏功能，还能促进组织器官的正常发育。我这样一说，大家就看出来了，四肢部养生，是和我们的脏腑紧密联在一起的，甚至有因果关系，所以非常重要，切不可忽视。

手：拍拍手，疾病自然走 /56

5分钟手部太极养生功法 /59

足：不用花钱费时做“足疗” /62

5分钟足部太极养生功法 /65

肩：转转肩，一身轻 /68

5分钟肩部太极养生功法 /72



目 录



驱除疾病“内鬼”——躯干部养生

我们身体的内在环境和我们身处的外在环境一样，都有一定的自然规律，而且内在环境的变化和外在环境的变化是相通的。所以，我们现在说太极养生，意思就是要利用我们已经掌握的规律，主动采取合适的养生措施，驱除隐藏在身体里的“内鬼”，以达到祛病健身的目的。

心脏：“呵”字功健心，认准膻中、涌泉舒缓大穴 /76

5分钟心脏太极养生功法 /80

肺脏：“咽”字功主肺，气随手动 /85

5分钟肺脏太极养生功法 /88

肝脏：“嘘”字功平肝，抑郁不缠身 /92

5分钟肝脏太极养生功法 /96

脾脏：“呼”字功补脾，固住“后天之本” /100

5分钟脾脏太极养生功法 /104

肾脏：保护“人体阀门”有妙法 /108

5分钟肾脏太极养生功法 /112

肠胃：让你的消化系统自在轻松 /114

5分钟肠胃太极养生功法 /117



目 录

三焦：“嘻”字功与“三焦养生” /120

5分钟三焦太极养生功法 /123



常见病家庭疗法

尽管我们祖祖辈辈都在和各种疾病打交道，还是有很多人不知道我们为什么会生病，更不知道生了病以后我们该如何应对。正因为这样，我们在练习太极养生功法之前，有必要弄清楚，疾病都是由于人体和环境不相和而产生的，而且，大多数常见病更是如此：环境变了，人体不能自我调节，于是就病了。常见病患者更要坚持城市人不生病·5分钟太极养生功法。

关节炎家庭疗法 /130

5分钟治疗关节炎太极养生功法 /133

失眠家庭疗法 /134

5分钟治疗失眠太极养生功法 /136

前列腺炎家庭疗法 /142

5分钟治疗前列腺炎太极养生功法 /145

便秘家庭疗法 /148



目 录

5分钟治疗便秘太极养生功法 /150

亚健康家庭疗法 /157

5分钟调节亚健康太极养生功法 /159



武学秘笈中来的养生法宝 ——“六字诀”养生功

“六字诀”养生功在练习中，最好一套完整地练习一遍，再根据自身的情况偏重于某个脏腑，可以多练，比如：六字“嘘，呵，呼，咽，嘻，吹”，每一个字练六遍，若肝脏有病者，在“嘘”字练十八遍或三十六遍。然后再根据其它脏腑是否需要加减调理，依此类推。

“嘘”字功养生法 /166

“呵”字功养生法 /169

“呼”字功养生法 /173

“咽”字功养生法 /176

“吹”字功养生法 /179

“嘻”字功养生法 /181

