

武术养生法精粹

张武生 郑 勤 编著

精 健 传 体 武 防 术 身 秘 益 授 寿 功 延 法 年

武汉出版社

武术养生法精粹

张武生 郑勤 编著

武汉出版社

鄂新登字 08 号

武术养生法精粹

张武生 郑勤 编著

武汉出版社出版发行

(武汉市江岸区北京路 20 号 邮政编码 430014)

武汉市永生印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开 7.25 印张 字数 181 千字

1994 年 11 月第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册 定价:7.80 元

*

ISBN7-5430-1296-O/G·443

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前 言

中国武术、养生、内功历史悠久，源远流长，有着深厚的群众基础。近几年来，祖国建设突飞猛进，人民物质生活得到较大提高，群众性的体育活动特别是传统的中国武术、养生、气功运动得以蓬勃地发展。

为了弘扬中国传统文化的精华，进一步推动群众性体育活动与传统武术、养生、气功运动，华中师范大学体育系张武生、郑勤副教授撰写了《武术养生法精粹》一书。

该书是关于中华武术、养生、内功方面的一部新作。其中武术篇由张武生执笔，养生篇由郑勤执笔。两位作者一直在华中师大教授武术、气功课，积累了丰富的教研经验，他们深入研究武术、养生和气功方面的理论，结合教学加以总结提高，终于写成了这部新作。他们从普及中国体育文化知识入手，注重系统性、科学性、趣味性、知识性，对中国武术源流、门派与拳种、武术功法要义、武林轶事秘闻；四季养生之道、饮食养生之道、“十戒”养生之道、性生活养生之道、情绪养生之道、文娱养生之道、运动养生之道、气功养生之道，以及内功功法、十四经脉及其穴位等方面，作了深入浅出地阐述。对群众性的武术、养生法在理论与实践的结合上作了较高水平

的指导。读者如对武术、养生、内功有兴趣，此书不可不读，一读便不能罢手，且先睹为快！

本书不但介绍了武术、养生和气功知识，而且特别注意讲解武德的修养，内在心性的修炼，把心性的修养与形体的锻炼融为一体。古人历来主张性命双修，一方面强调“天行健，君子当自强不息”的外在进取精神，另一方面更重视“致良知”的内省功夫。孟子曰：“尽其心者知其性，知其性则知天矣。”可见，在中国的传统文化中，总是把武德的修养、心性的修养摆在第一位的。

中医强调七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）对身体的影响，一个人精神长期忧郁、压抑，往往就会带来疾病，而精神上的崩溃后果更是严重。由此可见，健康的内涵不仅仅是身体外形的强壮，还应包括心性的纯净和精神的健康。本书精选的各种养生法包括气功功法，就是运用意识调节内气，以调身、调息、静坐、放松、守一等方式来完成心性修养，使身心处于最佳状态，以达到强身健体之目的。

作者在撰写过程中参阅了大量书籍和有关资料，借鉴了一些同仁的成果，谨代为表示谢忱。武术、养生之法尚需在理论与实践方面深入进行探索和总结，相信读者会从本书中受益，并通过练功悟出修身养性的真谛。

修 元

1994年6月于武汉

目 录

武 术 篇

第一章 中国功夫源流.....	(2)
第一节 武术的承传轨迹.....	(2)
第二节 武术流派与宗派.....	(6)
第三节 武德与习武	(10)
第四节 武术与气功	(12)
第五节 武术与力学	(14)
第六节 五行与武术	(16)
第七节 八卦与武术	(17)
第八节 儒、道、佛对武术的影响	(18)
第二章 门派与拳种	(21)
第一节 少林七十二艺与武当四大功法 ...	(21)
第二节 少林寺与少林拳	(23)
第三节 武当山与内家拳	(23)

第四节	峨眉派武术	(25)
第五节	世界之拳——太极拳	(25)
第六节	五行生克的形意拳	(26)
第七节	易理演成的八卦掌	(28)
第八节	远击短打的长拳	(29)
第九节	猴窜蛇形的象形拳	(32)
第十节	南拳之冠——洪家拳	(35)
第三章	功法要义	(37)
第一节	技击“五要”	(37)
第二节	技击内外“八式”	(38)
第三节	技击临敌“十忌”	(39)
第四节	技击进退闪让“八法”	(39)
第五节	童子功与吸阴功	(41)
第六节	搏击与定身法	(42)
第七节	习武百病杂谈	(43)
第八节	如何“冬练三九”	(44)

第四章 武林轶事秘闻	(45)
第一节 江湖唇典浅说	(45)
第二节 防不胜防话暗器	(47)
第三节 十八般兵器种种说	(49)
第四节 武术家“雅号”漫谈	(51)
第五节 武术拳名拾趣	(53)
第六节 武术与戏曲武功	(53)
第七节 武术与书法	(55)

养 生 篇

第一章 四季养生之道	(60)
第一节 春季养生	(60)
第二节 夏季养生	(61)
第三节 秋季养生	(63)
第四节 冬季养生	(64)

第二章 饮食养生之道	(67)
第一节 饮食养生文化	(67)
第二节 医食同源	(68)
第三节 长寿饮食	(70)
第三章 “十戒”养生之道	(74)
第一节 戒过度劳累	(74)
第二节 戒贪安少动	(74)
第三节 戒饥饱失常	(74)
第四节 戒饮食偏嗜	(75)
第五节 戒吸烟饮酒	(75)
第六节 戒大怒情激	(75)
第七节 戒当便强忍	(75)
第八节 戒汗后贪凉	(76)
第九节 戒寐不避风	(76)
第十节 戒卧势看书	(76)
第四章 性生活养生之道	(77)

第一节	什么是性	(77)
第二节	对性生理的认识	(78)
第三节	七损八益	(78)
第四节	合房有术	(80)
第五节	入房有禁	(80)
第五章	情绪养生之道	(83)
第一节	情绪的产生	(83)
第二节	喜与养生	(84)
第三节	怒与养生	(86)
第四节	思与养生	(88)
第五节	悲与养生	(89)
第六节	恐与养生	(91)
第六章	文娱养生之道	(93)
第一节	音乐养生	(93)
第二节	风筝养生	(95)
第三节	弹琴养生	(95)

第四节	书画养生	(96)
第五节	下棋养生	(96)
第六节	集邮养生	(97)
第七节	养花养生	(97)
第八节	烹调养生	(97)
第七章	运动养生之道	(99)
第一节	梳头养生	(99)
第二节	浴面养生	(99)
第三节	揉耳养生	(100)
第四节	捶背养生	(101)
第五节	摩腰养生	(101)
第六节	摩腹养生	(102)
第七节	摩足养生	(102)
第八节	散步养生	(103)
第九节	爬行养生	(104)
第十节	倒走养生	(105)

第十一节	倒立养生·····	(106)
第十二节	快行养生·····	(107)
第十三节	踢毽养生·····	(108)
第十四节	舞蹈养生·····	(109)
第十五节	滑冰养生·····	(110)
第十六节	台球养生·····	(111)
第十七节	健身球养生·····	(112)
第十八节	保龄球养生·····	(112)
第十九节	高尔夫球养生·····	(113)
第八章	气功养生之道·····	(115)
第一节	什么是气功·····	(115)
第二节	气功的发展简史·····	(117)
第三节	气功的理论基础·····	(120)
第四节	气功的三要素·····	(123)
第五节	辟谷与食气健身·····	(127)
第六节	练功的效应、偏差和注意事项·····	(130)

第七节 功法十二种	(135)
(一)放松功	(135)
(二)内养功	(136)
(三)强壮功	(137)
(四)采日月精气功法	(139)
(五)长生十六字功	(140)
(六)三三九乘元功	(146)
(七)六字诀功	(150)
(八)练气行功秘诀	(152)
(九)五禽戏与戏诀	(153)
(十)内功八段锦	(165)
(十一)太极气功十八式	(182)
(十二)太极运气法	(186)
第九章 十四经脉及其穴位	(186)
第一节 十四经脉及其穴位	(186)
第二节 取穴方法	(208)
附录 练功与养生歌诀	(212)

武 術 篇

第一章 中国功夫源流

第一节 武术的承传轨迹

武术是一种以踢、打、摔、拿、绊、跌等技击为主要内容的民族传统体育项目，是我们祖先在实际生活中不断积累和丰富起来的一种宝贵的民族文化遗产，虽经数千年的历史磨难，却顽强地随中国传统文化流传至今，深受中国各族人民的喜爱。

在距今约一百多万年前的原始群时代，原始人为获取生活资料从事采集和狩猎，“日与禽兽居，族与万物并。”加之私有制萌芽后部落间战争频繁，生存环境十分险恶，迫使人类不断发展自己的体力和智力，在战斗中逐渐掌握了徒手或手持简单武器的攻防格斗技能。徒手进行拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等，就是拳术的萌芽。后来借用石器、木棒、骨器等作为工具和武器，在搏斗中出现了劈、砍、刺、扎、掷等动作，这又是武术长、短器械使用方法的萌芽。由此武术的雏形出现。

青铜的发明，铜兵器的使用，使武器有了改进，使用武器的方法也相应提高了。

春秋战国时代，车战向步骑战过渡，车战使用的武器由长戟、短矛、长矛、殳、戈（称“车之五兵”）过渡到步骑战使用的刀、剑等花样繁多的短兵器。为适应频繁战争的需要，各国都崇尚武功，提倡“拳勇”、“技击”。当时“相搏”普遍流行，喜爱者众多，为了使武艺得到交流，每年春秋两季，天下武艺高强的人还要云集一起进行较量，比赛双方，为了战胜对方，攻防动作真假虚实，招式隐晦莫测，

变化多端，表明当时相搏已形成一定套路。

秦始皇统一六国后，收天下兵器，从客观上讲，在某种程度上限制了民间的练武活动。但士兵毕竟出自民间，一定时期后又回到民间，他们服役期间练武，解甲归田后，对于民间习武之风仍有影响。于是民间杀伤性不太强的徒手攻防技术经过他们加工提炼后发展起来。其中，“角抵戏”、“手搏”就是从春秋战国时的“相搏”中分化出来的项目。“角抵”时，只限用“相搏”中的摔法进行较量，双方凭体力以摔倒对方分胜负。而“手搏”是拳打脚踢、攻防性较强的一种技击术。从秦墓中出土的木篋和汉画、汉画砖上可以看出“手搏”已形成较正规的比赛形式。

两晋南北朝是一个战乱频繁、动荡不安的时代，北方少数民族大量涌入中原，逐步实行民族融合。由于民族迁徙杂居，文化交流频繁，武术也相应得到了交流，南北不同特点的武术得以相互渗透与吸收。南朝时始见“武术”一词，民间武术活动已有口诀要求，已能用较精练的语言把技击精华要点加以概述，对传授武艺起了积极作用。但由于儒、道、佛日趋合流，玄学盛行，官僚贵族信奉宗教，追求长生不老之术，其影响渗透到社会各阶层的生活中，如视剑为具有神秘色彩的法器，甚至以木剑代刃剑，用荒诞无稽之说取代练武，这在一定程度上又阻碍了武术的发展。

隋唐五代时期，随着封建社会发展繁荣，武术大兴。唐开始实行武学制，并用考试办法授与武艺出众者以相应称号，如：“猛殿之士”、“矫捷之士”、“技术之士”、“疾足之士”等。获得每个称号都有具体标准，如“猛殿之士”要能“引五石之弓，矢贯五扎，戈、矛、剑、戟便于利用”等，这一通过考试选拔人才制度，促进了练武活动，并出现了职业教习武艺的人。

在武器上“废长兴短，以铁代铜”是一个重要特点，也是器械发展之大转折。随着步骑战的发展，战场上较长的戈戟逐渐被淘汰，剑作为军事技术器械被刀所代替，但作为套路的演练仍发展着。高

超的剑术套路技术在唐代是深受欢迎的。舞刀还有音乐伴奏,这对后世套路的发展有着重要影响。此外,枪术发展尤快,还有竞技性的枪术比赛。

两宋时期,由于内受封建军阀统治,外受强敌契丹、西夏和女真的侵扰,战乱频繁,尚武之风促进了武艺的发展,开始出现了民间自愿结合的练武组织“社”,这些社因陋就简,使民间习武更加盛行。在城市中,街头巷尾出现了打场练武,热闹非常。表演的武艺有角抵、使拳、踢腿、使棒、弄棍、舞杖、舞刀枪、舞剑及打弹、射弩等。对练叫“打套子”,有“枪对牌”、“剑对牌”等。集体项目也发展较快。对抗性的攻防技术,由于受到宋理学家倡导“主静”之说的影响,却逐渐走向衰微。

元代,蒙古族由于擅长骑马、射箭、摔跤等,对民间的传统武艺内容则无意提倡,只是在军队中少有保留。为维护其统治,所以不但禁绝民间习武,连私藏武器、出猎,都要治罪。武艺多以秘密家传方式冒生命危险暗中传授。由于戏曲对武艺的需要,武艺搬上了舞台。“十八般武艺”这个名称,也最早见于元曲中。套路技术被舞台化了,但在手法、眼手相随的配合上,身法以及套路演练技巧上,都有所发展提高。

明代,武术从元代奄奄一息的状态逐步恢复生机,因为当时已开始孕育着资本主义萌芽,新兴工商业城镇不断兴起,文化交流不断发展。不少武术家以武会友,磋商技艺,并出现了不少武术专著,流派林立,不同风格的拳术、器械都得到发展。最早套路的完整形式,明代始有记载。套路中有势,有法,有歌诀,有招式的动作图,也有动与静的运动路线图。套路成了练武的主要内容,它也便于传授、观看、交流,吸引了更多的人练习武艺。“十八般武艺”在明代也有了具体内容,逐渐规范化。明代还出现了“内家”与“外家”之说,表明“劲力”、“技法”等出现了新的内容。明代是武艺集大成、大发展的时期。