

鄢行辉
周美兰 编著

太极

健身祛病

妙法

太极拳

——阴阳和谐的健康法

太极拳运动是中华民族的独特之一，是一种比较柔和舒缓、重意轻力的拳术。它不仅能够达到调整阴阳、疏通经络、强身健体、延年益寿的目的，同时还能够祛病、提高修养、陶冶情操，是一项深受国内外人们喜爱的运动。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



太极

健身祛病

鄢行辉 周美兰 〇 编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

太极健身祛病妙法: 汉英对照/鄢行辉 周美兰编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5335-3843-9

I. ①太… II. ①鄢… III. ①太极拳-基本知识-汉、英 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第052411号

书 名	太极健身祛病妙法
编 著	鄢行辉 周美兰
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1 / 32
印 张	4.5
图 文	144码
版 次	2011年7月第1版
印 次	2011年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3843-9
定 价	16.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

太极拳按照人体阴阳五行运动的规律，疏通经络，平衡气血，调节脏腑器官的机能活动。习练太极拳能够通过颐养精、气、神来增强人体生命力，从而达到祛病养生的妙用。在现代快节奏的社会中，忙碌的工作与生活的压力使人们身心疲惫，体内平衡受到破坏，从而引发一系列的健康问题，太极拳既能健身又能疗疾的特点使之成为人们呵护健康的最佳选择。本书从读者的切身需求出发，选取了30余种常见疾病，配之以相应的太极健身祛病疗法，希望能为读者提供健康上的指导和帮助。

在从事太极养生教学的20多年里，我一直醉心于浩如烟海的中医典籍，尤其对《黄帝内经》颇为偏爱，它给了我很多养生祛病的启示。在研习的过程中，我按照前人的指点去挖掘、探寻我们的身体及心灵之秘，并从中领悟到中华养生延年之道。在这本书里，我把这些年太极养生研究的心得与传统医学的研习感悟相结合，将《黄帝内经》中的养生智慧和太极拳“阴阳平衡”的养生理念融合起来，为读者介绍常见疾病的太极健身祛病法，力求呈现一本顺



应读者需要的健身养生书籍。

当您阅读本书并亲身习练时，您就对自己的身体与心灵进行了一次全新的认知与精心的呵护！感谢每一位与本书结缘的朋友，感谢读者对我的信任，使我在传统养生实践的道路上不断地提高和进步。

本书由福建中医药大学副教授鄢行辉与福建中医药大学副研究员周美兰合作编著。书中不当之处，敬请读者批评指正，谨致谢意。

编著者

目 录

一、概述

（一）太极拳——阴阳和谐的健康法	1
（二）太极拳学的养生观	1
（三）太极拳的健身原理	2
（四）太极拳健身的道德规范	3
（五）太极拳健康口诀	5

二、内科慢性病的太极健身法

（一）冠心病	7
（二）肝硬化	11
（三）肾结石	15
（四）胃溃疡	19
（五）高血压	22
（六）低血压	26
（七）胆结石	30
（八）糖尿病	33
（九）中风后遗症	39
（十）便秘	42
（十一）支气管哮喘	45
（十二）失眠	49
（十三）肺结核	52

三、外科慢性病的太极健身法

（一）腰椎间盘突出	56
-----------------	----



(二) 风湿性关节炎.....	59
(三) 肩周炎.....	63
(四) 颈椎病.....	67
(五) 腰肌劳损.....	70
(六) 网球肘.....	74
(七) 落枕.....	77
(八) 髋关节扭挫伤.....	80
(九) 膝关节内侧副韧带扭伤.....	83
(十) 梨状肌损伤.....	85
(十一) 踝关节扭伤.....	88
(十二) 痔疮.....	91

四、妇科慢性病的太极健身法..... 96

(一) 乳腺增生.....	96
(二) 痛经.....	99
(三) 更年期综合征.....	102
(四) 慢性盆腔炎.....	106
(五) 月经不调.....	110
(六) 闭经.....	113

五、男性慢性病的太极健身法..... 117

(一) 遗精.....	117
(二) 阳痿.....	120
(三) 早泄.....	124
(四) 慢性前列腺炎.....	127

附录

(一) 经络走向及主要穴位.....	131
(二) 头颈面部穴位.....	134
(三) 四肢部穴位.....	135
(四) 胸腹部穴位.....	137
(五) 背部经络穴位.....	138

一、概述

(一) 太极拳——阴阳和谐的健康法

太极拳运动是中华民族的国粹之一，是一种比较柔和舒缓、重意轻力的拳术。它不仅能够达到调整阴阳、疏通经络、强身健体、延年益寿的目的，同时还能防病疗疾、提高修养、陶冶情操，是一项深受国内外人们喜爱的运动。

太极拳运动包含一种“平衡健康”的理念，这种“平衡健康”理念认为：保健就是在动态平衡的调节过程中使人处于一种身心整体健康的良好状态。这种平衡健康理念源于《黄帝内经》。《黄帝内经》的核心思想就是“整体观”和“阴阳平衡观”。太极健康法认为：人体是一个开放的、动态的、极其复杂而又高度自律的有机整体，当人体各组织器官及其周围环境在生命活动中处于和谐平衡状态时，就会保持健康状态。如果由于各种内外因素干扰，打破了原有的平衡状态，人体就会失去健康甚至产生疾病。因此，最佳的养生保健方法就是恢复和保持人体内外本有的“整体动态平衡”。太极健康法认为：自我调节、自我防御、自我修复等“自愈本能”是人类与生俱来的最好医生，只有在整体动态平衡的状态下，“自愈本能”才能充分发挥其对机体的调节作用，使疾病不治而自愈。由此可见，太极拳运动是疾病的天然解药。

(二) 太极拳学的养生观

太极拳以其博大精深的古典哲学思想和健身、养生、修身、养性等多功能的实效性，在世人面前展示了无限的生命力，展现



了它作为东方体育一颗明珠的魅力。太极拳的核心是协调、平衡、和谐。太极拳讲究“三调”——调身、调心、调息,注重“三兼修”——动静兼修、内外兼修、性命兼修,达到“三合一”——内外合一、形神合一、天人合一,实现“三和谐”——人与自然和谐的哲学观、人与人之间和谐的伦理观、人体上下内外和谐的养生观。

太极拳顺乎自然,天人相应、相通、合一,达到人与自然的和谐;坚持心静、体松、以静制动、以柔克刚、气沉丹田、抱元守一的呼吸论;树立含而不露、养我浩然之正气的道德观。太极拳属于有氧代谢、低强度的运动,符合养生法则,利于健康长寿。太极拳学是关于动静、虚实、开合、吞吐、刚柔、攻守、奇正、上下、内外、左右、进退、阴阳矛盾的辩证学说。它的运动方式充分反映了“生命的内部矛盾及每一对矛盾的两个方面,不但对立、排斥、制约和斗争,也相互联结、依存、渗透和转化”这一规律,从而证明太极拳是一种“全身运动”和“交替运动”。人体各系统生理机能内部或机能之间,通过动静、虚实、开合、吞吐、刚柔、攻守、奇正、上下、内外、左右、进退、阴阳的交替,进行二元或多元交替运动锻炼,克服失衡的锻炼方式。

(三) 太极拳的健身原理

太极拳练习也遵循了传统的中和法则,在意以引气、气以引形的同时,需尽力做到动作协调、连贯圆融、形神合一、内外相济。具体要求是:呼吸自然、意引动作;上下相随、重心稳定;连绵不断、劲力完整。其要点是:上体不可前俯后仰,胸部必须宽松舒展,两臂分开时要保持弧线,身体转动时要以腰为轴,动作的速度要均匀协调。因为只有身体正直,才能气息通畅、气流全身,达到良好的收功效果。太极拳轻松柔和、圆活自然、连贯持续、中正和谐的习练原则,也相应地会渗透到人的心灵深处。面对社会压力,人们往往有不同的应对方式,这与性格有着密切的联系。有些人善解人意、为他人着想,能够维持正常而积极的人际关系,易于适应环境变化和接受新事物,并且具有积极向上的工作精神

与生活态度，有些人则相反。生理健康是心理健康的基础，太极拳不仅可以建立这种基础，而且可以提供天人和諧的心理支柱，培养“心定气和，遇事不惊”的品质与良好的社会适应能力。

从医学角度而言，气血在经脉中的运行有其自身规律。通过调节人体动作，可以导引人体气血的运行和呼吸的变化，并可以调节人的精神情志。太极拳要求身体放松而肢体缓慢适当用力；运行时似有停顿而实则动作内劲不停；起承转合自然而肌肉持续牵引抻拉；闲似行云流水而劲力不减。这种运动方式将阻塞及淤滞的经络疏通，使气血循环进入舒畅的正常状态。为了加快体内病气、浊气、阴气、邪气的清除，人体的穴位必须达到完全洞开的状态，并且通过长期不断地练功而保持它们良好的通透性，防止它们弥合关闭。这是预防疾病、治疗疾病、保持健康、延年益寿的重要基础，是传统养生学的根基所在。

（四）太极拳健身的道德规范

古人云，“百行以德为首”，“罪莫大于无道，怨莫深于无德”。中华民族有几千年的文明史，在历史的长河中，各行各业都形成了自己的道德规范，太极拳也不例外。太极拳本身就有很高的武德要求和武德修养，它不仅是对每个演练者的起码要求，也是学好太极拳的首要 and 必要条件。学太极拳，首先要具备武德。

“武”是干戈军旅之事，“德”乃社会意识形态的形式之一，是道德、品德的统称，是调整人与人之间以及个人与社会之间关系的行为准则和规范。它以善与恶、丑与美、正与邪、公正与偏私、诚实与虚伪等观念来评价人们的各种行为和调整人们之间的关系。简而言之，“武德”就是武术活动中必须具备的道德。当代武术名家王培生先生说：“武术无论怎么发展，最重要的都是一个‘德’字，我的学生已有一千多人了，我收学生不看他有没有钱，也不看他有没有地位，只看他的心正不正。心不正者不教。”正是这些严格的道德规范，保证了太极拳这一传统武术的健康发展。

太极拳的武德修养，有着几百年的光荣传统，有着极为严格

的门规戒律。要真心学好、练好太极拳，首先必须有“持之以恒，锲而不舍”的毅力。古人云，“非恒无以学成”，“有志者事竟成”，“拳如逆水行舟，不进则退”。达到目标的奥妙，唯一的力量来自持之以恒的精神。古今中外，不管学文习武，凡是真才实学的获得，完全是靠自己顽强的毅力和勤奋的学习精神。这也正是太极拳在武德修养上的重要一环。太极拳“一层深一层，层层妙无穷，苦练太极妙，勤、学、苦、功、恒”。只有具有这样持之以恒的信念，才能达到自己预期的目的，熟练掌握太极拳技巧，使自己的技术更上一层楼。谦虚和诚实也是太极拳武德修养不可缺少的重要因素，骄傲和虚伪是进步中的大敌，是失败的根源。学拳一定要谦虚、戒骄戒躁。人若胜我，则敬重之，不可生傲忌之心；人若不胜我，则谦待之，不可有轻薄之意。习练太极拳非常需要这种谦虚和诚实的思想，只有保持谦虚好学的态度，才能真正把太极拳学到手，练得精，运用自如。根据有关太极拳的考证，自陈王廷创拳后，几百年来，历代太极拳宗师留下不少光辉论著和典范，精辟地阐述了习练太极拳者在思想上的道德修养。

太极拳健身演练者的正面形象塑造，虽然只有 12 个字，但要求却十分具体和全面：

- 端——举止端正庄重
- 公——公正
- 仁——仁慈善良
- 浩——浩然之气、胸怀宽广
- 忠——忠诚老实
- 诚——诚心诚意
- 敬——恭敬尊重
- 正——正直正派
- 义——正义
- 勇——见义勇为
- 信——守信、信义
- 德——品德、道德

(五) 太极拳健康口诀

日行太极一百步，气血畅通百病消

常言道：“人老腿先老，树枯根先竭。”双腿是身体的根基，经常锻炼我们的双腿对于全身的健康都会起到促进作用。在太极拳运动中，腿部基本功训练是必不可少的一环。张三丰的《太极拳经》中讲到，太极拳“其根在脚，发于腿，主宰于腰，行于手指”，又说“步不稳则拳乱”。这些都充分说明，腿功是太极拳运动的基础和先导。

太极拳的基本腿功练习主要以站桩和走太极步为主。站桩主要是原地静止练习，而太极步则是以行走的方式进行练习，需要动起来。太极步又称猫行步，因其酷似猫的行走姿态而得名。武禹襄在《十三势行功心解》中曰：“迈步如猫行，运劲如抽丝。”即要求在练拳时要如猫行走般轻盈、稳健。太极步的运动特点决定了它具有特殊的健身作用。腰脊不停转动，伴随两下肢均匀缓慢地交替支撑全身体重，使腰、腹、腿、脚、踝等各部位肌肉、关节、韧带都得到充分锻炼，同时因旋转产生的力对腰、腿部的经络也有着良好的刺激作用。经常进行太极步的锻炼能够温补脾胃，巩固先天之精，有助于促进正常的生长发育与新陈代谢功能。太极步亦是运动脚踝的最好方式，走太极步时足部的伸与屈、外撇与内扣，都是对脚踝有意识的活动，从而达到刺激经络中的原穴、调节人体阴阳、调理脏腑、畅通经脉的目的。

站桩若定如泰山，看似不动胜有动

站桩是我国古代养生术的一种。太极拳以站桩为基本功，用于养生，则是一种简单易学的健康长寿之法，无论年龄大小、体质强弱皆可锻炼，有百利而无一害。“须知大动不如小动，小动不如不动，要知不动之动才是生生不已之动”，拳学大家王芗斋先生曾这样告诫后学们。精妙的太极桩功正是无处不体现这一特点：人站太极桩时就像一棵大树一样，外形好似不动，可内部却是生生不已之动。站太极桩时人的内在意念是：环抱大树，想象大树

被巨风卷动，大树左右摇摆，自己要掌握重心，保持大树的平衡。太极桩功是祛病疗疾、健康长寿的积极功法，经常练习能调节呼吸、强壮筋骨、畅通气脉、增强体能、固肾强精、调理阴阳。根据站桩功的要领，人体各关节的活动度均处于既不屈曲也不伸直的中位，即关节最大屈度与最大伸度之中点。练站桩功通过调节气息、放松肌肉、调整肢体处于功能位，可使血液循环丝毫不受压制或阻碍，以使气的运行达四肢、五脏、六腑，气息在体内做大小周天循环，能直接起到医疗和保健作用。站桩功能使人体全身骨骼肌在警觉状态中处于放松状态最佳功能位，它有助于经络系统的气息畅通，能使疲劳恢复时间大大缩短。站桩功要求入静以解除大脑皮层中兴奋与抑制的对抗，使中枢神经亦处于放松状态，无忧无虑地进入既不兴奋也无抑制的无为境界。站桩功练到一定的程度，便会觉得手足心发麻、发热、掌心发红发紫，感到有气流在体内运行，这可能就是肌肉系统放松后末梢神经应激性增强、毛细血管扩张、肢体生物电流由无序化进入有序化的结果。因此站桩入静有助于调控中枢神经，可使紧张的神经得以放松，使大脑处于醒觉状态的最佳功能态。

一呼一吸定乾坤，吐故纳新培真气

呼吸是人们正常的生理现象，呼吸的强弱、快慢、大小、长短代表着人们身体健康的程度，如果采用正确的太极腹式呼吸，就好像拨慢了生物钟，减少了能量的消耗，延长了能量发挥时间，也就是延长了生命。太极拳的呼吸运动，能使内气贯通五脏六腑。深长的腹式呼吸，能使膈肌大幅度地上下移动，腹肌也得到锻炼，形成了对胃肠器官的软性按摩，从而使消化腺分泌的消化液增多，缩短了消化时间，使营养物质的吸收更加顺畅，故有助于消化不良、胃肠官能症、溃疡及脂肪肝的辅助治疗。太极拳要求呼吸与动作相结合，气贯四梢，这样必然使呼吸由快到慢，逐渐深长，使膈肌的收缩和舒张能力提高，胸廓间的牵张力加大，肺泡与毛细血管壁的接触面积增加，肺活量逐渐增大，工作能力得到极大提高，对过敏性鼻炎、过敏性支气管炎、慢性支气管炎、肺源性心脏病等均有明显的预防作用。

二、内科慢性病的太极健身法

(一) 冠心病

【概述】 冠状动脉性心脏病简称冠心病，是一种最常见的心脏病，是指因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌机能障碍和(或)器质性病变。冠心病症状表现为胸腔中央发生一种压榨性的疼痛，并可迁延至颈、颌、手臂、后背及胃部。冠心病发作的其他可能症状有眩晕、气促、出汗、寒颤、恶心及昏厥，严重患者可能因为心力衰竭而死亡。中医虽无冠心病病名，但大量古代文献对“胸痹”、“心痛”的描述与现代医学的冠心病的临床表现极为相似。胸痹的病名最早见于《内经》。对于胸痹的原因，《灵枢·五邪》云：“邪在心，则病心痛”。《素问·痹论》载：“心痹者，脉不通。”对冠心病心绞痛疼痛性质、部位的描述，如《素问·脏气法时论》云：“胸中痛，胁支满，胁下痛，膺背肩胛间痛，两臂内痛”。

【健身原则】 益气通脉，活血化淤。

【太极养心桩】 两脚同肩宽，脚尖向前，既不外撇，也不内勾，自然站立；两膝向前微屈，身体正直；胸微内含，小腹放松；两手抬至胸前，左手劳宫穴对着左心房、左心室，手指尖不能超过乳头（乳头外侧），手掌与身体相距 15~20 厘米；右手劳宫穴对右心房、右心室，手掌与身体相距 30~40 厘米。掌心向内，十指自然分开，两眼向前平视（闭目或半闭目亦可），口似张似闭，以鼻自然呼吸。意念诱导：两手劳宫穴发出红光照亮心脏，意识诱导以诱导区无疼痛等不适感为好，如果有不适反应，意识应立即转移离开此部位。如自觉有心跳加快、心慌或有针刺疼痛感时，应立即将意念转移到手上，心脏的种种不适就会很快消失。



而恢复正常。桩功姿势在练功全过程中可因治疗需要进行自我调整。站桩劳累或年老体弱、病情严重者可采用坐式或卧式。站、坐可以相互调整。用这个功法每天可多练习几次，每次大约需要5分钟的时间。站累了可用坐式，休息以后又可以练站式。应当注意的是，在正常情况下，一个时期、一次练功时间内，桩法姿势不要多变，多变则影响练功入静状态，影响功效，见图2-1-1、图2-1-2。

【太极健身法】 开启心脏的保护神——野马分鬃健身法。

(1) 动作操练：松静站立—两脚开立—两臂前举—屈膝按掌—收脚抱球—转腰迈步—弓步分手—扣脚转身—收脚抱球—转腰迈步—弓步分手—扣脚转身—两臂前举—落手开立—松静站立—拍心包经，见图2-1-3至图2-1-15。

(2) 技术要求：上体中正，胸部舒展，两臂保持弧形，身体以腰为轴转动，弓步动作与分手的速度要均匀一致。弓步时，迈出的脚先是脚跟着地，然后脚掌慢慢踏实，脚尖向前，膝盖不要超过脚尖，后腿自然伸直，前后脚夹角成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，需要时后脚跟可以后蹬调整。

(3) 练习次数：重复多次。

(4) 时间：5分钟以上。

(5) 意念：①起势，吸气：两臂慢慢向前平举，两手高与肩平，与肩

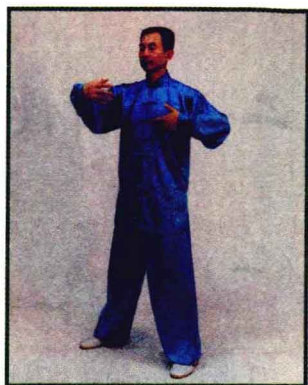


图2-1-1

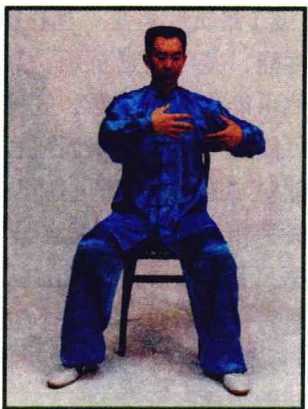


图2-1-2



图2-1-3



图 2-1-4

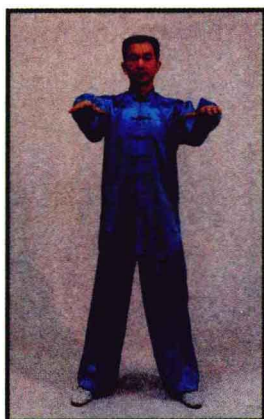


图 2-1-5

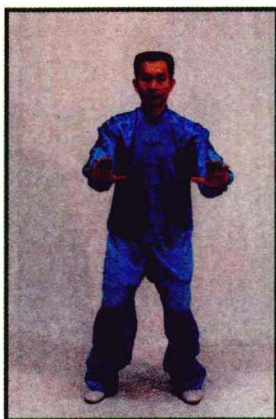


图 2-1-6

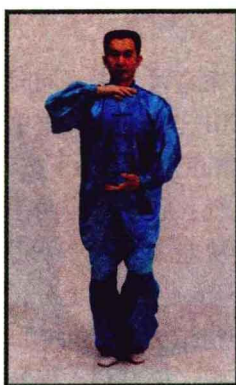


图 2-1-7

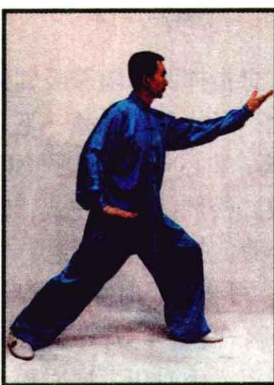


图 2-1-8



图 2-1-9



图 2-1-10

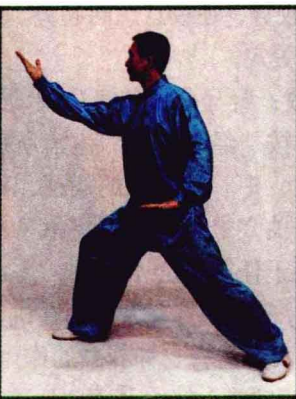


图 2-1-11

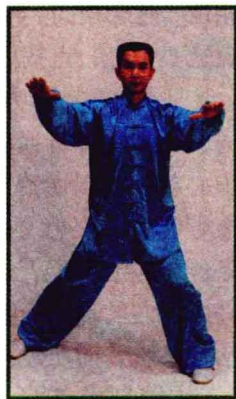


图 2-1-12

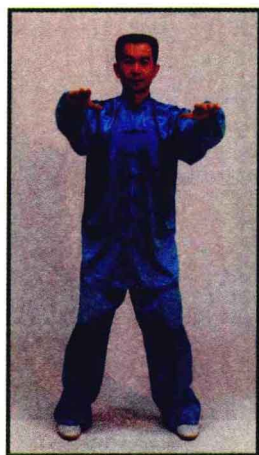


图 2-1-13

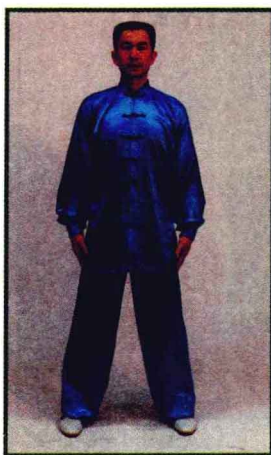


图 2-1-14



图 2-1-15

同宽，手心向下。用意指挥两掌随着吸气徐徐直臂上提，同时收小腹，提肛门。意念：气从双脚—膝—下丹田—中丹田（膻中穴）。两掌提至与肩同高，掌心向下，随呼气两掌在体前徐徐下按，同时屈膝下蹲，松小腹，松肛门。②左式，吸气：收左脚，两手在体前抱球，同时收小腹，提肛门。意念：气从左脚—膝—下丹田—中丹田（膻中穴）。弓步分手时意气分上下行，左臂斜上分，气由中丹田—肩—肘—腕—手掌（劳宫穴）—中指指尖（中冲穴）。右手下按，气由中丹田沉入下丹田，同时松小腹，松肛门。保持弓步分手的姿势，意守两手内关穴，自然呼吸3次。③右式动作相反，意念相同。④收势，呼吸意念同起势。最后拍打手臂内侧，疏通心包经，点按内关穴。

（6）机制与功效：野马分鬃健身法调动了心包经，心包经一通，周身百脉皆通。按“经脉所过，主治所病”的原则，可以看出心包经可以通治上、中、下三焦的病证，特别用于治疗心脏、血管有关的疾患。内关穴最早见于《灵枢·经脉》，它所属的这条经络叫心包经，通于任脉，会于阴维，是八脉交会穴之一。意守内关穴的真正妙用，在于能打开人体内在机关，不仅有补益气血、治疗心脏病的功效，而且具有安神养颜的作用。

【健身赠言】 健身养心健体，避邪扶正延年。