

小康体育丛书

太极拳养生

漆浩 主编

TAIJIQUANYANGSHENG



人民体育出版社

太极拳养生

主编 漆浩

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳养生/漆浩主编. -北京:人民体育出版社,
2005

(小康体育丛书)

ISBN 7-5009-2714-2

I. 太… II. 漆… III. 太极拳-基本知识

IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第117937号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 6.25印张 138千字
2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷
印数:1~5,000册

*

ISBN 7-5009-2714-2/G·2613

定价:12.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编写人员

刘 硕 周 荣

胡玉玲 丁晓华

张士柔 高巧玲

李文英

出版前言

党的十六大提出了在我国全面建设小康社会的宏伟目标，随之“小康体育”这一新提法也应运而生。尽管中国现在达到的小康还是低水平的、不全面的，且发展很不平衡，但面对生活迈入小康、追求健康长寿、试行体育消费、崇尚娱乐健身的广大体育爱好者，我们尝试着推出了这套“小康体育丛书”。

本丛书以实践“三个代表”、坚持“以人为本”、建设“小康体育”为宗旨，致力于科学引导经常性的群众体育活动。随着人民生活水平的普遍提高，相继出现了一批群众喜闻乐见的新兴休闲娱乐项目，丛书尽量把这些项目搜罗进来。还有一些传统的体育健身项目，鉴于其广泛的群众基础和良好的健身效果，丛书仍把它们保留下来，并在一定程度上赋予其新的含义。

丛书现包括《太极拳养生》《健身跑》《垂钓》《玩车》《水上娱乐》《洗浴按摩》《器械塑身》《女子塑形操》《网络棋牌游戏》，围绕体育健身和休闲娱乐的主题，从不同角度、不同侧面兼顾不同消费群体的需求，为物质生活进入小康的人民群众提供丰富的业余文化体育生活服务。

愿广大读者都能从本丛书中找到自己喜爱的健身活动。衷心希望能不断听到读者的意见和建议。

前 言

太极拳是中华武术中的一个拳种，具有丰厚的文化底蕴和独特的运动方式，深受人们喜爱。二十几年前，有的澳洲人还认为它不过是一道中国菜，而今它已在亚、欧、美、澳，乃至非洲生根、开花。有人称它是“哲拳”，更有人赞美它给人带来身心俱佳的福音。特别是全国掀起全民健身运动以来，太极拳愈来愈成为广大养生爱好者的首选。

鉴于此，我们编写了这本《太极拳养生》。本书简要地介绍了太极拳健身的基本知识和方法。从家庭防治疾病、个人养生保健角度出发，对太极拳治病的原理、治病要领及具体治病方法进行了详尽的介绍，特别是对各类疾病患者的太极拳防治方法进行了针对性较强的说明，并配有简练的示意图，是一本十分实用的太极拳养生入门书。

只要你勤力锻炼，慢慢感受，掌握本书所介绍的练习和锻炼方法，就能实现强身健体、防治疾病的目的。



目 录

第一章 太极拳强身健体的特点 / 1

第一节 源远流长太极拳 / 2

第二节 高情感的健身活动 / 3

第三节 有益全身的养生运动 / 4

第二章 太极拳治病健身的奥秘 / 6

第一节 治病的基础是经络和气血 / 7

第二节 练习的要领是意、身、形、法、步 / 9

第三节 锻炼的原则是讲究动中求静 / 12

第四节 操作的关键在于全身协调 / 13

第三章 太极拳调节身心的机理 / 15

第一节 太极拳锻炼是一种主动疗法 / 16

第二节 太极拳锻炼是一种整体疗法 / 16

第三节 太极拳是一种分解疗法 / 17

第四节 太极拳是一种全科疗法 / 18



第四章 说不完太极拳的妙处 / 21

第一节 太极拳的气血循环调节效应 / 22

第二节 太极拳的呼吸意念调节效应 / 24

第三节 太极拳的中枢神经调节效应 / 25

第四节 太极拳的心理调节效应 / 27

第五节 太极拳的“内脏按摩”效应 / 27

第五章 学习太极拳的要领和方法 / 29

第一节 处理好意与形的关系 / 30

第二节 以意导气，全身放松 / 31

第三节 老年人练太极拳应注意的问题 / 34

第六章 太极拳锻炼的基本要求 / 36

第一节 太极拳身法的操作要求 / 37

第二节 太极拳桩法的操作要求 / 39

第三节 太极拳步法的操作要求 / 49

第四节 太极拳手法的操作要求 / 50

第五节 太极拳眼法的操作要求 / 53

第六节 太极拳呼吸的操作要求 / 53

第七节 太极拳劲力的操作要求 / 56

第七章 太极拳的基本健身套路 / 62

第一节 太极拳的简化套路 / 63



第二节 太极拳的固定组合套路 / 125

第三节 太极拳的任选组合套路 / 133

第四节 各家太极拳的套路特色 / 138

第八章 学好太极拳的规则与要求 / 141

第一节 太极拳对人体各部的要求 / 142

第二节 太极拳对健身发劲的要求 / 149

第三节 太极拳对腹式深呼吸的要求 / 151

第四节 太极拳对整体动作的要求 / 153

第五节 太极拳对养生练习的要求 / 156

第九章 太极拳治病疗法 / 159

第一节 心脑血管疾病的太极拳康复法 / 160

第二节 消化系统疾病的太极拳康复法 / 161

第三节 呼吸系统疾病的太极拳康复法 / 163

第四节 妇科系统疾病的太极拳康复法 / 163

第五节 神经系统疾病的太极拳康复法 / 164

第六节 骨伤关节病的太极拳康复法 / 165

第七节 神经内分泌疾病的太极拳康复法 / 167

第八节 泌尿生殖疾病太极拳康复法 / 169

附 十四经络循行图 / 170

第

一

章

太极拳强身健体的特点





第一节 源远流长太极拳

从目前掌握的史料分析，太极拳是河南温县陈王廷于明末清初创造，其拳法深受明代抗倭名将戚继光《拳经三十二势》的影响。而戚式的《三十二势》是依据明代十六家著名拳法综合创造的。可见，太极拳是吸收了民间拳法，由戚继光集其大成、陈王廷推陈出新而创造。后经改编又派生出杨式、孙式、吴式、武式等各式太极拳。1956 年国家体委根据杨式太极拳整理编创了简化太极拳（24 式），其动作由简到繁，从易到难，循序渐进，便于普及和掌握。

太极拳在长期的民间流传中，不仅在技术、理论上具有较为完整的体系，还形成了不同风格的技术流派，较为普遍的有杨式、吴式、孙式和武式。新中国成立后，为了适应人民健康和竞技体育等方面的需要，编创了 24 式、32 式、88 式、48 式和 42 式等太极拳、剑套路。习练方式有单人练、双人对练和集体练，练习内容上则有徒手和器械；器械中常见的主要有剑、刀等。另外还有一种对抗形式太极拳推手：运用太极拳的方法和劲力，双方粘黏连随，斗智较技，饶有趣味。

从养生学角度看，气被视为生命之源。太极拳集技击、养生、哲理于一身，在松静自然的动作中，气沉丹田，深、长、匀、细地呼吸，以虚灵之心，养刚中之气，达到培本养元之根本。太极拳讲究宽和顺遂，“舍己从人”，不逞强斗狠，把人生修为融贯于悠悠运动之中，陶冶人的情操和胸怀，把心理、生理、人生哲学连在一起，把心理平衡——延年益寿——生活



情趣融合成一团，从而实现身与心的全面健康。

如果说，西方文明倡导的“知识之树”为人类创造了财富，那么东方文明崇尚的“生命之树”则为人类带来了健康。太极拳便是这“生命之树”中的重要枝干。

第二节 高情感的健身活动

在现代社会生活中，欲望的追求、激烈的竞争，常常迫使人们去承受高节奏、高效益的工作。于是在繁忙、紧张之后，十分需要一种宁静的怡情方式来加以平衡，西方学者称其为一种“高情感”活动，以对人的心态进行调整。当你全身心投入太极拳练习中，举手投足顺其自然，进退往来若行云流水，进入一种空灵、宁静的最佳状态时，就会忘掉烦恼、抛弃浮躁，与大自然产生一种暂时的融合，浑然一体，这是一种非常美妙舒畅的感觉。当你与三五拳友一起习拳，微微出汗且不气喘吁吁，小息之间切磋拳技，从容交谈，实是一种难得的高情感活动。

太极拳对人体心态的调整可以概括为以下四点：

1. 意识与动作的完美体现——动作美感

太极拳要求意识和动作一致，意识到哪里，动作就到哪里，而且上下相随、手足相呼应，身体各部活动协调一气。打太极拳由眼而手、腰、脚，上下照顾，毫不散乱，前后连贯，绵绵不断。



2. 姿势变换中的行云流水——意识美感

太极拳从“起势”到“收势”，无论虚实变化、姿势转换，都是互相衔接、连贯圆活、一气呵成，看不出有停顿和接头的地方，整套动作如行云流水。

3. 动作连绵中的柔和轻松——精神美感

太极拳是一种轻松柔和的运动。架式平稳、姿势舒展、不僵不拘，演练之后，出汗而不气喘，给人以轻松愉快的感觉。做太极拳动作时不能急，思想要平静，顺其自然。

4. 身形移动过程中的圆活轻灵——身心美感

太极拳的动作大都走圆曲线，这种圆曲线包括椭圆、半圆、大圆、小圆等各种圆。练习中多种圆的特点必须分清，形成环环相套、式式相连。练习中要求拳要松握，掌型手指自然微屈；两臂保持自然弯曲状态；肩部不能耸起，两肘微向下沉；两臂保持自然弯曲，曲中示直。练习中避免直来直往和围转死弯拐直角的动作，又要避免故意摇摆，做到转动圆活、轻灵顺遂。

第三节 有益全身的养生运动

大家都知道，游泳是手、足和身体一起动作，是一项很受欢迎的全身运动，是公认具有全面锻炼效果的优秀运动项目。而太极拳十分强调动作要“一动无有不动”。太极拳在做动作



时，要求全身凡是能动的部分，都要同时参加活动，不可偏废。以运动量而论，太极拳的运动量比游泳要小，但是，就其全身动作的和谐和细致上来说，太极拳与游泳相比，有过之而无不及。因此，太极拳有明显全面锻炼的优点。

太极拳的“一动无有不动”的动作要求，是通过“柔和、缓慢、连贯、走弧线（圆形动作）”等特点达到的。这些是太极拳锻炼中不可忽视的要点。

太极拳既融合了肌肉骨关节和内脏同时运动的好处，又吸收了静坐调息养神的优点，做到内外兼顾、身心同步，达到全面锻炼的优点。第一，打太极拳时，不但四肢和身躯各个部位要同时完成各种协调柔和的动作，而且对呼吸系统要求同时进行协调运动。因此，心、肺、肠胃等内脏机能也能受到良好促进作用。第二，太极拳的每一个动作，都是在“意识引导”下完成的，人体在精神高度集中时，可以排除各种杂念，使心境达到一种愉悦的纯净心态，这些利于中枢神经系统功能得到最佳调节。

太极拳动作在设计上，要求行拳走的是圆形的或者弧形的路线，且双腿动作要一虚一实，进行不断的虚实交替变化；呼吸也相应进行有规律的调息动作。太极拳动作要求做到柔和、轻灵、贯串，动作要“动中有静、静中有动”。这样设计，使太极拳动作变化层出不穷、充满趣味。浓厚的锻炼乐趣，提高了锻炼情绪，促进了身心健康，这是太极拳突出的优点。

太极拳一面讲究灵敏，使人提高敏感度，一面又讲究沉稳安静，使人消除浮躁。通过太极拳锻炼，性急者，可以抑制和消除性急习惯，不至于过急；性慢者，可以培养平稳渐进品格，不至于拖沓。

第

二

章

太极拳治病健身的奥秘





第一节 治病的基础是经络和气血

一、经络是养生的基础

太极拳的养生锻炼过程中肢体的运动就意味着经络气血的贯通，而身法则意味着气血阴阳的调整。例如：肩背部的督脉、胸腹部的任脉、腰部的带脉、上肢的三阳脉、下肢的三阴脉，都与身法和肢体的运动和调整有关。因此，练太极拳时对周身各部位皆有要求，如提顶、含胸、拔背、裹裆、溜臀、松肩、坠肘、展指、舒掌等等，总的要求身法是“中正安舒”四个字，但要求练习者在练习中理解却非易事，有时过分强调要求会使练习者如坠雾中。为了使练习者练习太极拳时身法达到“中正安舒”的要求，打出太极拳的韵味，而又不致使练习者觉得太极拳难学，特规定了“三线”要求。

1. 水平线：目的在调理三阳脉，即在运动中，头部运动的轨迹在一条水平线上，除下蹲动作外，不可上下波动。为了防止练习者练习时头部轨迹上下起伏，提示练习者假设头顶上有碗水，要使水不洒出，头部应尽量保持水平运动。

2. 垂直线：目的在调理任脉、督脉，即要求练习者在练习时，躯干要与地面始终保持垂直，避免前倾后仰。

3. 弧线：目的在连接三阴三阳脉形成循环系统后，即手臂运动的形式为平圆、侧圆、立圆。“三线”的要求具体、形象，能使练习者通俗易懂，避免了太极拳“中正安舒”抽象的身法要求，使练习者可望也能及，健身效果非常好。



中医学认为，经常打太极拳之所以健身，是因为此项运动能通经络、补正气。当太极拳练到一定程度后，便产生腹鸣、指麻等体内行气现象，再坚持练习，到一定功夫便可通任、督、带、冲诸脉，同时增加丹田元气，使人精气充足、神旺体健。

二、气血是调节的灵魂

练太极拳时，在全身放松和顺逆缠丝相互变换之下，动作要求有柔有刚、富于韧性。它的动作要求一动全动、节节贯串、相连不断；速度要求有快有慢、快慢相间；力量要求有柔有刚、刚柔立身，中正不偏、虚中有实、实中有虚、开中寓合、合中寓开。使全身大小肌群和关节都得到锻炼，产生疏通经络、流畅气血的效果。实验研究发现，练太极拳有改善心血管功能，并有促进微循环的作用。练拳时在内是意气运动，在外则是神气鼓荡运动，“只要意到气就到，气到劲也到”，就能“以气运身”。“意”为“心”控制着“气”，“气”是指通过神经和体液性调节传递高级中枢的信息，调节体内的营养物质、氧气的供给，以提供能量；以气运身是指神经、体液调节的信息和能量供给躯体、四肢，使其产生相应的代谢变化和运动变化，可谓“气到劲也到”。由于躯体（包括内脏）和四肢运动与代谢的变化，必然产生相应的反馈信息，以调节大脑中枢的活动状态，而大脑中枢再来调节躯体、四肢的运动，使肌肉运动更加协调、敏捷，从而得到更充分的营养和氧的供应。长期练拳能使肌纤维逐渐变粗，肌肉中的结缔组织也逐渐增多，提高肌肉收缩和舒张的能力，增加肌肉力量，使肌肉更加结实、丰满。

有实验证明：练拳者弯腰时，能以手触地者的百分率显著