

策划：蔡瑞生

主编：臧凤儒 耿同满 李春莲

大学教授谈太极拳

- 太极拳总论
- 论太极拳身心健康
- 论太极拳要领
- 论太极拳教与学
- 论传统养生

北京体育大学出版社

张其成 张其成

王明 张其成 张其成 张其成

大学教授集大学

张其成 张其成
王明 张其成 张其成
张其成 张其成 张其成
张其成 张其成 张其成
张其成 张其成 张其成

北京联合大学出版

大学教授谈太极拳

策划 蔡瑞生

主编 臧凤儒 耿同满 李春莲

编委 (以姓氏笔划为序)

于学瑞	王遇仕	王娟	刘文信
吕文恒	仰东	谷吉祥	张洁
张旭光	张惠琴	李青莲	房淑阁
赵锡凌	耿同满	董志蕙	
蔡瑞生	臧凤儒	薛文智	

北京体育大学出版社

策划编辑 杨 木
责任编辑 楚 天 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强 高生文
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学教授谈太极拳/臧凤儒,耿同满,李春莲主编. - 北京:北京体育大学出版社,2003.10
ISBN 7-81100-007-5

I. 大… II. ①臧…②耿…③李… III. 太极拳-研究-文集 IV. G852.11-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079197 号

大学教授谈太极拳

臧凤儒 耿同满 李春莲 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	9.625

2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2000 册

ISBN 7-81100-007-5/G·8

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

賀大學教授談太極拳一書西志

傳薪太極拳術
弘揚中華智慧

徐才

空手仲夏

太极拳是大学生终身体育的重要内容。

杨宾
2003.9.9.



编委会部分成员讨论书稿



“非典”期间,编委会在河边开会讨论书稿

SA103/11



协会在清华大学组织北京高校传统保健体育比赛



协会参加全国高校
太极拳比赛后合影



北京高校传统保健体育研究会部分会员合影



协会参加全国高校太极拳比赛入场



协会组织练习推手



北京体育大学门惠丰、阚桂香教授太极剑对练

序

2003年6月26日，北京中医药大学王遇仕教授致信于我，邀请我为《大学教授谈太极拳》一书作序，并附该书目录与前言。我读后感到很亲切，很有新意。为此，特写出几点肤浅的体会，与作者、编者共勉。

首先，值北京高等学校传统保健体育研究会成立20周年之际，在北京申办奥运会成功并积极筹备的红火日子里，《大学教授谈太极拳》一书出版了，这是体育工作者用实际行动庆贺并献出的珍贵礼物，具有实际的纪念意义。

其次，《大学教授谈太极拳》一书的问世，是团结协作进行科学研究的结晶。本书的作者、编者都是热爱体育事业和潜心研究太极拳的专家，除以北京为主外，各有关省、市、区也积极参与。这样组织编写力量，不仅发扬了“团结协作、振兴太极”的精神，还有利于贯彻百花齐放、百家争鸣的方针，博采众长，开拓创新，不断提高太极拳的教学与科研水平，不断增强太极拳为民健身等功效。

第三，《大学教授谈太极拳》一书的体例独具特色。本书收入了60多篇文章。编者按照文章的主要内容，分编为太极总论、论太极拳功能、论太极拳要领、论太极拳教与学、论传统养生等部

分。这样组合与构成的全书体例，不仅有别于一般的太极拳论文汇编，更重要的是提高了本书的科学性与学术价值，有利于帮助人们完整、正确地学习和掌握太极拳。

第四，《大学教授谈太极拳》一书的编写出版，留下了抗击非典的历史印记。由于非典肆虐，给教学与研究带来暂时困难。作者、编者响应国家群防群治、科学防治的号召，不畏险阻，坚持用新的方式方法，不停顿地进行写作与编辑工作，终于保证了本书出版的胜利完成，这是具有历史意义的一件事。

这次所列 60 多个研究题目，虽然取得了一定成果，达到了新的水平。但是仍有不少题目有待深入研究，本书达到的水平也需进一步提高。我们必须充分认识到，弘扬我国历史悠久、博大精深的太极文化是长远之策，是中华民族优秀儿女世代相承的光荣任务。我们要站在新时代的起跑线上，用“三个代表”重要思想武装自己，不断加强太极文化的学习、实践、研究与宣传工作，不断推进太极文化的普及与创新，为提高全民族的思想道德素质、科学文化素养和健康素质做出应有的贡献。

邹时炎

2003 年 9 月

前 言

策划写一本关于太极拳的书，已是 17 年前就有的愿望。1986 年曾列出了几十个题目，由于种种原因，未能如愿。太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，历史悠久，博大精深，编写难度较大，的确不是一人力所能及的。三年前，我们研究会提出了大家写书的想法，反复讨论酝酿，时机逐渐成熟，于 2002 年秋天，大家一致同意撰写《大学教授谈太极拳》这本书，作为庆祝我会——北京高校传统保健体育研究会成立 20 年的献礼（我会于 1983 年成立，2003 年为 20 周年）。

参加撰写的作者，大部分是我研究会高校体育老师，同时也聘请了本市、外地高校的一些太极拳名师、爱好者参与编写。我们学习、研究和教授太极拳少则十几年，多则五十几年了，大家对太极拳有着浓厚的兴趣和深厚的感情，深知太极拳不仅是健身、养身之道，也是爱国主义和良好道德的育人之道，更是祖国传统哲学之文化瑰宝，已经形成完整系统的“太极拳学”。大家认为，应该把太极拳提高到“国学”的高度，列入全民教育之中，提高祖国传统体育的文化层次；推向全球，这将大大推动世界体育文化的发展，对人类的文化与健康也做出应有的贡献。

我们撰写此书的目的，是弘扬祖国传统体育文化，学习、研究、推广“太极拳学”。我们开列的题目有 80 多个，这些题目有的是名家自列的，大部分是我研究会的老师们想探求的问题。所以，这次撰写过程也是学习、探索、研讨和总结经验的过程。可惜有近 20 个题目，因时间、篇幅和人员水平有限，不能发表或没有写出，

深感遗憾。

我们撰写的指导思想，是面向全民和广大太极拳爱好者，普及太极拳知识，做到深入浅出，注意“四性”，即通俗性、知识性、实用性、趣味性；提出开展太极拳运动存在的问题及解决的方法；对不同的学术观点也给予发表，使本书成为读者喜爱的科普读物。

我们撰写的方式，是个人选题起草初稿，编委会讨论修改补充，反复2~3次定稿。后期正值抗“非典”特殊时期，大学均不能随意进出，就采用传递稿件修改，最后二审、终审在公园或河边开会讨论，终于在战胜“非典”之际完成书稿。

本书第一部分是太极拳总论，涉及“太极拳学”文化的内涵、哲学思想、医学理论、武德武风、美学和社会学等。

第二部分主要论述太极拳的育人、健身功能，既有科研成果数据，也有理论分析。既对初学者有指导意义，也有科研问题值得探讨。

第三、四部分是太极拳要领分析和教与学的论述，为学者、练者、教者、研究人员提出不同层次的问题，对深化认识和提高太极拳水平有所帮助。

第五部分是几位开设养生课导师的论述，其学术观点是养生的指导思想。

原中国武术研究院院长、亚洲武术联合会主席徐才先生，北京理工大学副校长、副书记、北京市大学生体育协会主席杨宾先生为本书题词；原国家教委副主任、现教育部关心下一代工作委员会主任邹时炎先生为本书作序，在此表示深切感谢。

希望我们的努力，能对您练习太极拳有所启发和帮助，我们虽已尽力，但由于水平和能力有限，肯定存在许多不足之处，恳请广大读者提出宝贵意见和建议。

蔡瑞生

2003年6月22日

目 录

一、太极拳总论

“太极拳好”之我见	门惠丰	阙桂香 (1)
太极拳的文化内涵	李德印	(9)
太极拳与易学	黄震寰	(12)
太极·中医·养生	张广德	(19)
太极拳与脏腑经络	宋天彬	(28)
太极拳与气功	邢志和	(31)
中华“武德”修养	门惠丰	(38)
学习张三丰太极拳经论	刘 洪	(45)
太极拳为什么属内家拳	邢志和	(51)
谈太极拳的美学	董志蕙	(55)
如何练好太极拳	李德印	(60)
练太极拳, 悟辩证法	简启华	(66)
太极拳象形动作名称释义	陈占奎	冯 春 (70)
太极拳与现代体育文化	唐世林	蒋昌昊 (73)
我对太极拳中“太极”的理解	郝锁柱	(75)
希望 24 式简化太极拳更完美	李兆生	(77)
论太极拳练内与练外的辩证关系	王 娟	(83)

二、论太极拳身心健康

太极拳运动是 21 世纪人类养生法宝	梅慧生	(88)
太极拳对关节活动的利弊	田得祥	(94)

谈太极拳教学的“整体育人”	张旭光 (98)
谈太极拳锻炼对当代人亚健康状态的影响	王 娟 (105)
论太极拳的养生机理	臧凤茹 白东波 (109)
太极拳的平衡与对称	张 平 (114)
以“腰为主宰”谈补肾强身	吉崇波 付祖辉 (118)
太极拳对大学生身体健康的作用	赵锡凌 (122)
太极拳锻炼对植物神经具有调节作用	
傅聪远 王遇仕 黄作福 钱家骏 牛 欣	
吴秉芹 林北生 周 艺 韩 雅 潘一经	(127)
中老年知识分子健身更适宜太极拳运动	王少华 耿同满 (131)
太极拳锻炼对老年人心脑血管影响的探讨	张渤东 (136)
太极拳是获得健康长寿之拳	耿同满 王建军 (139)
太极拳与自我疗伤	李春莲 (145)
太极拳运动员膝关节损伤及预防的分析研究	邱慧芳 (149)
太极拳对老年知识分子甲襞微循环及血液流变学的实验研究	
..... 陈建萍 谢小进 杨松涛	(154)

三、论太极拳要领

太极拳松功十法纲要	黄震寰 (158)
怎样练习太极拳的松	刘长江 (160)
如何理解太极拳的“圆弧动作”	熊光明 (162)
练拳不练腰终生艺不高	郝锁柱 (168)
浅析太极拳运动之呼吸	韩 雅 (170)
太极拳的预备势与收式	房淑阁 (172)
太极拳“十三势”卦理	黄震寰 (175)
太极拳抽丝功	黄震寰 (181)
注重“虚实”是太极拳技能提高的关键	耿同满 (188)
“运而后动”是太极拳运动的特点	陈惠良 (193)
太极拳柔、化劲法浅析	马一枫 张 洁 郝克勇 (195)

太极拳主要防身用法图解	陈占奎 郝光安 (200)
-------------------	---------------

四、论太极拳教与学

我对简化太极拳的初步认识	薛文智 (210)
我对修炼太极拳的几点看法	王洪鄂 (213)
用“三密真参法”教好太极拳	臧凤儒 (216)
如何培养青年人打太极拳的兴趣	耿同满 王春梅 (221)
练好太极拳的几种方法	臧凤儒 蔡晓竹 (227)
试论外国留学生太极拳课的教学艺术	周庆杰 (232)
肢体伤残的学生应如何练习太极拳	李春莲 (237)
浅析太极拳练习的层次阶段	周 艺 (241)
论太极拳套路技术的教学步骤与方法	傅银鹰 (243)
太极拳课教学阶段的划分及其特点	王玉琳 马勇志 (248)
谈谈太极拳的“口令式”教学法	李春莲 (254)
配合太极拳内练的健身方法	熊光明 (258)

五、论传统养生

人类文化与养生之道	唐世林 蒋昌昊 (265)
养生保健与未病医学	许绍廷 (267)
养生学在大学生健康教育中的价值确认	许绍廷 (271)
论中国养生学的思想精要和特点	唐世林 唐 晖 (279)
评论气功与伪气功之鉴别	李洪滋 (284)
太极拳与现代女性及太极动静法	张旭光 (288)