



平衡 / 和谐 / 时尚 / 快乐

太极号

健康快车

TAIJICHAO JIANKANG KUAICHE

余功保 主编



中国旅游出版社

太极号健康快车

余功保 主编

中国旅游出版社

责任编辑：潘笑竹

责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

太极号健康快车/余功保主编. —北京：中国旅游出版社，2005.3

ISBN 7-5032-2560-2

I. 太... II. 余... III. 太极拳-基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 002540 号

书 名：太极号健康快车

主 编：余功保

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail: cttp@cnta.gov.cn

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷：北京建筑工业印刷厂

开 本：850 毫米×1168 毫米 1/32

版 次：2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印 张：7.75

字 数：187 千

印 数：5000 册

定 价：15.00 元

版权所有 翻印必究

三亚海滨万人练太极



天安门广场万人练太极



洛阳牡丹会万人演太极

名流派代表人物示范



世界冠军孔祥东太极剑式



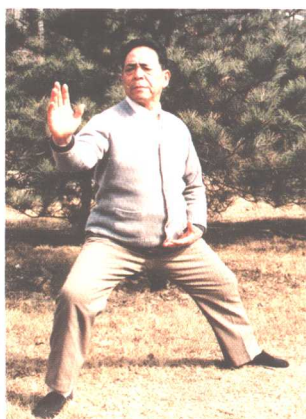
世界冠军邱慧芳太极拳式



世界冠军陈思坦太极拳式



杨式太极拳名家杨振铎拳式



陈式太极拳名家冯志强拳式



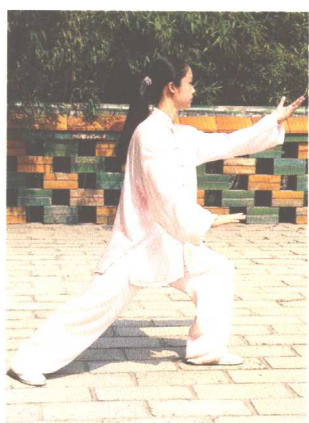
陈式太极拳名家陈正雷拳式

太极拳



24式简化太极拳(部分)

世界冠军邱惠芳示范



太极号健康快车

主 编 余功保

讲 解

- | | |
|-----|-----------------------|
| 李德印 | (中国人民大学教授 著名太极拳家) |
| 门惠丰 | (北京体育大学教授 著名太极拳家) |
| 邱丕相 | (上海体育学院教授 博士生导师) |
| 徐伟军 | (北京体育大学教授 博士生导师) |
| 李士信 | (北京大学教授 北京大学武术研究中心主任) |
| 周之华 | (首都体育学院民族传统体育系主任) |
| 冯志强 | (著名太极拳家 陈式太极拳传人) |
| 杨振铎 | (著名太极拳家 杨式太极拳传人) |
| 陈正雷 | (著名太极拳家 陈式太极拳传人) |
| 乔松茂 | (著名太极拳家 武式太极拳传人) |
| 李秉慈 | (著名太极拳家 吴式太极拳传人) |
| 孙永田 | (著名太极拳家 孙式太极拳传人) |
| 马 虹 | (著名太极拳家 陈式太极拳传人) |
| 潘一经 | (高级工程师 原中国武术研究院理论部主任) |
| 黄建平 | (湖南医学院教授) |
| 黄震寰 | (北京航空航天大学教授 博士生导师) |
| 曹一民 | (中国科学院武术协会主席) |

前 言

健康是一种快乐的体验

健康是人们生活的基本需求。没有健康就没有高质量的生活。

科技、文明越发展，健康的需求就越突出。影响健康的因素有很多种，实现健康的手段也有很多种。加强锻炼、增强体质，无疑是解决健康问题最有效的方法之一。

健康是快乐的，享受快乐也是生活的技巧。享受快乐的过程有时是一种非常自然的过程，当你沉浸其中时，你可能并不能明显地感觉它的存在，但当你失去它时，它的价值就会强烈地呈现在你面前。

健康尤其是这样一种体验，我们每天都有很多人在重复着对于健康的得与失的体验，健康一旦失去就是痛苦。所以享受健康快乐的法则就是现在动手，自己动手。

在曾经遭遇“非典”的日子里，我们最真切地感受到了生命之脆弱，生命之珍贵。中国政府高层官员在新闻会上坦言陈辞：“要恢复民众对生活的信心……没有健康和安全的的生活是没有质量的生活。”“生活质量”这一有着现代综合内涵的概念在这样一个特殊的境况下被政府主要官员如此郑重地正式提了出来，这还是第一次。生活质量的基础是健康。

我们已经进入一个追求高度生活质量的时代，所以会非常关注任何对生命造成危害的影响因素。这说明，社会在进步，人的

价值作为社会价值的首要位置得到充分关注。

健康是人类始终关注的课题。从“生存”到“生活”，对健康追求在不断飞跃障碍，虽然险阻不断。而赖以胜利的法宝就是“科学”。科学在不同的历史阶段，相对于不同的领域有不同的含义，其最基本的特征是遵循自然规律。

中国人民在长期的生产、生活中同各种疾病进行了顽强的斗争，也进行了不懈的努力，在追求健康的历程中发挥了巨大的智慧才能。太极拳就是这种追求的优秀产物。太极拳以发掘人体自身潜能为基本思路，以生理和心理的双重健康为基本指标，以人体的内在结构和系统规律为运动原则，综合调动人体的内外元素，自我锻炼，塑造强健。它已成为世界级健身方式的一大品牌。

科学的研究表明，预防各种疾病的最有效办法之一，是增强自身的免疫力。这也是一种长期战略性的手段。本元固则外邪难侵。几千年来人类和疾病进行斗争的一个伟大成果就是人体自身的素质得以不断增强、提高。社会的现代化程度越高，自强的需求不仅没有减弱，反而更强。

温家宝总理在抗击非典中多次强调：“战胜疾病的有力武器是科学。”科学地选择锻炼方式，运用科学的办法和原则进行锻炼，应该包含在这个科学体系的内涵之中。在“非典”期间，太极拳健身受到空前欢迎。作为有益的户外运动，太极拳也得到一次快速地推广。本书中的很多问题和专家讲座的一部分就是来源于那次“健康普及风暴”。

本书是一本关于太极拳健身的普及性读物。

虽然现在练习太极拳的人不少，但我们认为还大有普及的必要。因为作为一项古老的健身方法，它具有崭新的现代价值，其健身的科学性和在现代社会中的多功能性是一个巨大的宝藏，这个宝藏的价值还远没有被发掘出来，也远没有发挥出它应有的

价值。

做为普及读物，书中的语言尽量朴实简洁，有的采用了讲解老师答疑或解说原文，不加其他修饰，这样更加接近原意，也更加生活化。使朋友们更容易理解。可以说，这是一本力求易读、易懂、易学、易练的书。

这本书为了形成一定的系统性，综合吸收了讲解老师们的一些研究成果和以前讲学、研讨和交流中的内容。为方便广大读者阅读和理解，对其中部分文章结构在不损害原意的情况下，也做了一些调整和重新编定。

在此非常感谢各位老师对太极拳健身的研究和贡献。长期以来他们为普及太极拳做了大量的工作。

这又是一本关于太极拳健身的专业性读物，是太极拳的健身读本。所以同样适合对太极拳已有相当造诣的朋友做研究性阅读。我们也希望做一个开放式的交流，欢迎大家就太极拳健身的有关问题共同研讨探究，以便将来能把更多的成果再次结集出版，形成太极拳健身的系列。

人类的健康是一个长期的课题，太极拳健康也是一个长期的事业。

我们希望本书能给大家的健康带来一定的益处。祝大家在学习太极拳过程中都有一个快乐的体验。

余功保

2005年1月于北京

(email: ygbao@vip.sina.com)

目 录

前 言	(1)
平衡和谐——太极健康概念	(1)
和谐——健康的基本状态	(3)
平衡——健康的基本方法	(6)
太极拳——以平衡的方法达到和谐的状态	(9)
生命体验——太极拳是什么	(11)
太极拳是一种武术流派	(13)
太极拳是一种健身方法	(15)
太极拳是一种修养	(16)
太极拳是一种状态	(17)
太极拳是一种娱乐过程	(19)
太极拳是一种时尚	(20)
太极拳是一种生活方式	(26)
天人合一——太极拳基础知识	(27)
起源	(29)
流派	(30)

技术内容	(35)
发展概况	(37)
盈虚有象——太极拳健身原理	(41)
三调——调出健康新境界	(43)
太极拳对人体各系统的锻炼作用	(48)
太极拳养生健体的科学研究	(54)
道法自然——太极拳健身要领	(63)
动静相生	(65)
刚柔相济	(65)
节节贯穿	(66)
立身中正	(66)
连绵不断	(67)
内外相合	(67)
上下相随	(68)
松沉一体	(68)
虚实分明	(69)
意气运转	(69)
呼吸自然	(70)
随曲就伸——太极拳的健身实践	(71)
静坐	(74)
站桩	(75)
8 式太极拳	(76)
24 式太极拳	(96)
32 式太极剑	(126)

健康导引——太极拳健身实用问题答疑	(149)
1. 练太极拳选择什么式子好?	(151)
2. 风雨天能练太极拳吗?	(152)
3. 太极拳可以在室内练习吗?	(153)
4. 患了慢性病的人是否可以练习太极拳?	(153)
5. 有人在练习太极拳的过程中会出现膝关节疼痛, 这是怎么回事? 如何练习才可以避免?	(154)
6. 男女练太极拳有什么区别吗?	(155)
7. 每天练习多长时间合适?	(156)
8. 练太极拳怎样呼吸?	(156)
9. 练太极拳的套路是否越复杂功夫越深效果 越好?	(156)
10. 练太极拳一定要练推手么?	(157)
11. 太极拳能自学吗?	(157)
12. 练太极拳如何运用眼神?	(158)
13. 太极拳健身需要练那些基本功?	(158)
14. 练习太极拳科学的程序是什么?	(158)
15. 什么样的练拳速度是合适的?	(159)
16. 太极拳健身中的平衡如何理解?	(159)
17. 一天中什么时间练习太极拳好?	(160)
18. 练太极拳配乐好还是不配乐好?	(160)
19. 太极拳健身需要练器械吗?	(161)
20. 练太极拳如何做到“松”?	(161)
21. “虚心实腹”在太极拳健身中有什么作用? 如何做到?	(162)
22. 练太极拳常见的主要错误有那些?	(163)
23. 刚开始入门学太极拳要做好那些准备, 解决哪些 问题?	(164)

24. 如何看太极拳辅导书和音像制品进行学习
 提高? (164)
25. 太极拳健身要练站桩吗? (165)
26. 练太极拳是老年人和体弱者的事吗? (165)
27. 练太极拳需要注意那些运动卫生? (165)
28. 什么是太极拳的内功? (165)
29. 以健身为目的练习太极拳套路时还要有技击
 意识吗? (166)
30. 能同时练两种或多种太极拳式子吗? (166)
31. 以前练过别的拳种, 练太极拳有什么要注意的吗?
 (166)
32. 简化太极拳和传统太极拳的关系是怎样的? (167)
33. 太极拳健身需要把拳架子练的很好看吗? (167)
34. 每次练完太极拳觉得较为疲劳对吗? (168)
35. 如何练好太极拳套路? (168)
36. 怎么理解《太极拳论》? (169)
37. 练太极拳架势高些好还是低些好? (169)
38. 什么是太极拳的“十要”? (169)
39. 练太极拳出汗好还是不出汗好? (169)
40. 竞赛太极拳套路健身效果如何? 它和传统太极拳
 有何区别? (170)
41. 为什么说太极拳能健身? (170)
42. 如何教好太极拳? (174)
43. 练习太极拳如何排除杂念? (175)
44. 如何做到上下相随? (176)
45. 什么是丹田? (176)
46. 什么是丹田内转? (177)
47. 怎样达到气沉丹田? (177)

48. 如何理解太极拳的“用意”？	(177)
49. 如何处理好太极拳的动与静的关系？	(178)
50. 如何练好太极剑？	(178)
51. 太极拳如何练气？	(179)
52. 太极拳和导引什么关系？	(180)
53. “太极拳式”和“太极拳势”有区别吗？	(180)
54. 太极拳主要有那些流派和套路？	(180)
55. 武式太极拳有什么特点？	(181)
56. 陈式太极拳有什么特点？	(181)
57. 杨式太极拳有什么特点？	(181)
58. 吴式太极拳有什么特点？	(181)
59. 孙式太极拳有什么特点？	(182)
60. 赵堡太极拳有什么特点？	(182)
61. 什么是简化太极拳，有什么特点？	(182)
62. 太极扇有什么特点？	(182)
63. 什么是太极拳养生的“四功”？	(183)
64. 如何做好太极拳起势？	(183)
65. 怎样做好太极拳收势？	(184)
66. 开始练太极拳感到有些憋气是怎么回事？	(185)
67. 太极拳和吐纳的关系是怎样的？	(185)
68. 太极拳和其他武术流派有何区别？	(185)
69. 什么是“六合”	(186)
70. 什么是“调心”？	(186)
71. 什么是“调息”	(186)
72. 什么是“调身”？	(186)
73. 练太极拳如何做到形神兼备？	(186)
74. 练太极拳是不是越不用力越好？	(187)
75. 练太极拳需要做“周天运转”吗？	(187)

76. 自学太极拳中如何注意健身效果? (187)
77. 如何做好太极拳的平衡动作? (188)
78. 练太极拳如何防止感冒? (188)
79. 练“下势”时一定要蹲下去吗? (188)
80. 如何做到“中正”? (189)
81. 怎样看懂传统太极拳论? (189)
82. 什么是拳势呼吸? (190)
83. 练习太极拳如何处理和其他体育锻炼之间的
关系? (190)
84. 如何看懂太极拳的“功夫”? (190)
85. 练好太极拳应具备什么样的条件? (191)
86. 在练习规定太极拳套路时,发现现在出版的对于
太极拳规定套路的辅导材料很多,但有些动作和
说法不一致,那些教材更加完善一些? (191)
87. 如何练好太极拳的步法? (192)
88. 如何做到太极拳势子间的连贯性? (193)
89. 练太极拳如何做到“完整一气”? (193)
90. 练习太极拳独立式时站不稳怎么办? (194)
91. 如何理解太极拳的虚实? (194)
92. 太极拳和中医的关系是怎样的? (194)
93. 集体练习太极拳怎样做到整齐划一? (195)
94. 什么是“四两拨千斤”? (196)
95. 什么是“主宰于腰”? (196)
96. 什么是太极拳的“养”? (196)
97. 太极拳健身在怎样的环境下进行效果较好? (197)
98. 太极拳如何比赛? (197)
99. 练太极拳总是觉得动作僵硬怎么办? (197)
100. 身体很疲倦的时候练习太极好吗? (198)