

# 轮椅太极拳

栗小平 著



华夏出版社

# 目 录

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 一、绪论 .....                   | (1)  |
| 二、轮椅太极拳的依据 .....             | (4)  |
| (一)中医学原理 .....               | (4)  |
| (二)中医学原理在轮椅<br>太极拳中的应用 ..... | (9)  |
| (三)太极拳原理 .....               | (13) |
| (四)太极拳原理在轮椅<br>太极拳中的应用 ..... | (15) |
| 三、轮椅太极拳的特点 .....             | (17) |
| (一)基本特点 .....                | (17) |
| (二)运动特点 .....                | (18) |
| 四、轮椅太极拳的主要作用 .....           | (19) |
| 五、轮椅太极拳的体疗意义 .....           | (21) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 六、基本动作的要求 .....   | ( 27 )  |
| 1. 手型 .....       | ( 27 )  |
| 2. 身型 .....       | ( 28 )  |
| 3. 升降功 .....      | ( 28 )  |
| 4. 开合功 .....      | ( 29 )  |
| 七、基本技术的要求 .....   | ( 31 )  |
| 1. 基本方法的要求 .....  | ( 31 )  |
| 2. 基本技法的要求 .....  | ( 32 )  |
| 八、注意事项 .....      | ( 36 )  |
| 九、动作名称和动作说明 ..... | ( 38 )  |
| 附: 病例择抄 .....     | ( 102 ) |
| 后记 .....          | ( 104 ) |

## 一、绪 论

随着人类的发展,时代的变革,人越来越成为生命科学研究的中心。萌生于中华民族文化土壤并不断发展和完善的中国武术也是建立在生命科学的基础之上。武谚云:“外练筋骨皮,内练一口气,”“筋骨皮”指人体的肌肉、肌腱、骨骼和皮肤,引申为人身的体表。“气”指呼吸之气和意识支配在体内运转的“内气”。太极拳家还提出“详推用意终何在?益寿延年不老春”。中国武术的哲理、拳理、医理,彼此交织浑融,不仅构成民族所特有的运动形式,而且有着很重要的健身价值。人与生命科学研究的复杂性、深邃性吸引着我,使我从自己的切身经验中去认识它的重要价值;去了解它的社会功能。多年的艰苦工作,亲身体验,调查研究和潜心思索,我发现中国武术在极其重要的康复事业中有一个不该沉默的角落,那就是为残疾患者的康复作出新的贡献。

武术运动的内容丰富,形式多样,不同的拳术及器械有着不同的动作结构、技术要求、运动风格及运动负荷。

人们可根据自己的需要和条件选择适合的项目来进行练习。近年的研究,证明武术运动对人体外部形态和各内部器官都有良好影响。从事武术运动可以大大改善各运动器官、内脏系统以及中枢神经系统的机能。太极拳强调用意识引导动作,这是它能对一些慢性疾病有着良好的医疗作用的主要原因。从事武术锻炼可以使心血管系统的机能得到改善,有效地提高人体的有氧代谢和无氧代谢能力,发展呼吸系统的机能,增强肺活量。对提高人体的灵敏、力量和柔韧等素质均能起到良好的影响。

我国用体育疗法治疗疾病已有悠久的历史,早在春秋战国时期,人们就已认识到“流水不腐,户枢不蠹”的道理。体疗的特点是增强意志的锻炼,将肢体活动与意念,呼吸与按摩等融为一体。这是中国古代体育康复独特的体系与风格。医疗体育在残疾患者的康复过程中起着重要的作用,它可以帮助患者增强力量、平衡能力、协调性和耐久力,还可以改善患者的情绪,增强其自信心。

据统计我国大约有 5 千万残疾患者,残疾患者多因车祸、坠落、运动及自然灾害而致残。如北京市每年约有 60 名新患者;在 1976 年唐山地震后的幸存者中就有近 4000 名受伤致瘫者。以前,这些患者往往死于各种并发症。今天,由于有了治疗和预防并发症的正确方法,这些患者能像正常人一样的生活,已经是大有希望了。

目前医疗康复的手段包括:运动疗法、作业疗法、生

活训练、技能训练、心理咨询等,而在医疗康复的手段当中,最基本,最重要的手段就是运动疗法,而在运动疗法中不受场地、器材限制;无需别人辅助只靠自身调节使躯体得到全面运动的项目还是一个空白。

“轮椅太极拳”是融中国的中医、气功及五式太极拳为一体,使残疾患者得以康复的运动方式。它以追求科学性的创造为宗旨,以中国文化强调“天人合一”,教学强调“内外兼修”,训练强调“内外互导”为依据,注意调整内在的意、气、劲与身体外形及轮椅器材的有序配合。依据中医、气功、太极拳的医理、拳理、哲理的要求,内练内脏器官、系统、脉络、气血;外练形体、素质、技能,从而达到内壮外强。这种内外兼练的运动方式是依靠患者自身使身体残留部分的功能得到充分发挥,达到最大限度的康复和预防并发症等疾病的发生。使患者逐步做到生活自理,恢复劳动和工作,并且娱乐身心、陶冶情操、交流技艺、增进友谊。

## 二、轮椅太极拳的依据

轮椅太极拳是运用中医阴阳学说、脏象学说、经络学说等祖国医学理论和太极拳的内外兼修、内外互导等理论结合残疾患者的需要而创见的。

### (一) 中 医 学 原 理

中医学是在我国古代具有朴素唯物论和自发辩证法思想的哲学理论的指导下形成和发展起来的。精气学说、阴阳学说和五行学说是我国古代哲学的三个重要理论支柱。古代医家将它们成功地引入医学领域，辩证地阐释了人体的生命活动、疾病过程以及治疗作用的一般规律，极大地推动了中医学的发展，使之形成了独具特色的医学理论体系。

中医学认为世界是物质的，是阴阳二气相互作用的结果。二气的不断的运动变化和离合聚散，是生命活动的基本特征。作为物质世界的一个组成部分，人体亦是

一个由不断运动着的“气”构成的有机整体。古人将人体的生理活动和病理变化分为五大系统,并将其分属于五脏。同时,用阴阳双方的矛盾运动来阐释机体及五脏的具体功能,用五行之间的生克乘侮来描述五大系统之间的生理、病理联系,用物质性的气、血、津、液解释构成人体和维持人体生命活动的物质基础,从而产生了中医的脏象学说、经络学说、气血津液学说等生理、病理观。

脏象学说是研究人体“脏腑”的生理功能和病理变化,以及相互关系的学说,是中医学理论体系的核心。脏是指藏于体内的内脏器官,象指表现于外的生理病理征象。脏象学说中的心、肝、脾、肺、肾等脏腑名称,虽与现代人体解剖学的脏器名称相同,但在生理、病理的含义中,二者有本质的区别,不能等同看待,混为一谈,请看表一:

表一 脏腑之间的关系

| 分类          |     | 内 容                                                                                                                                               |
|-------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 脏<br>与<br>脏 | 心与肺 | 生理 { <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肺主气,气为血帅,可以推动心血的运行</li> <li>2. 心主血,气舍于血,血行有致才使肺气调畅</li> <li>3. 肺属金,心属火,心对肺有制约作用</li> </ol>         |
|             | 心与脾 | 生理 { <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 脾为气血生化之源,脾气健运,则心血充足</li> <li>2. 心主血,脾统血,二者相辅相成,共同促使血液沿脉管正常运行</li> </ol>                            |
|             | 心与肝 | 生理 { <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心主血,肝藏血,血脉充盈,则心有所主,肝有所藏</li> <li>2. 肝主疏泄,对心血的运行有疏导作用</li> <li>3. 心藏神,肝主疏泄,二者对情志的调畅有协调作用</li> </ol> |

脏腑之间的关系

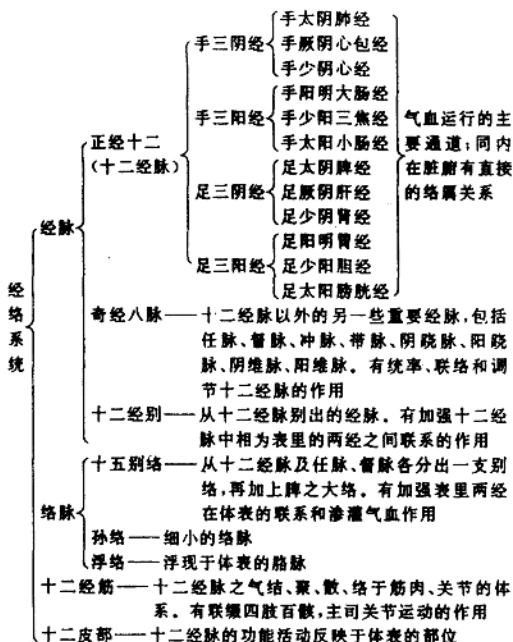
| 分类  | 内 容                                                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 脏与脏 | <p>心与肾</p> <p>生理：心火下降于肾，使肾水不寒；肾水上济于心，使心阳不亢。即“心肾相交”、“水火既济”</p>                                                    |
|     | <p>脾与肺</p> <p>生理 { 1. 脾为生气之源，肺为主气之枢，二者同主一身之气<br/>2. 脾主运化水湿，肺主通调水道，<br/>二脏与肾协合，共同完成水液代谢</p>                       |
|     | <p>肝与肺</p> <p>生理 { 1. 肺气主降，肝气主升，二者升降相因，维持气机调畅<br/>2. 肺属金，肝属木，肺对肝有制约作用</p>                                        |
|     | <p>肺与肾</p> <p>生理 { 1. 肺为水之上源，肾为主水之脏，二者相辅相成<br/>2. 肺司呼吸，肾主纳气，肾纳有权，呼吸才能正常<br/>3. 肺肾之阴液相互滋养<br/>4. 肺属金，肾属水，金水相生</p> |
|     | <p>肝与脾</p> <p>生理 { 1. 肝主疏泄，脾主运化，前者对后者有疏导作用<br/>2. 肝主藏血，脾为气血生化之源，<br/>脾气健运，生血有源，则肝有所藏<br/>3. 肝属木，脾属土，肝对脾有制约作用</p> |
|     | <p>肝与肾</p> <p>生理 { 1. 肝藏血，肾藏精，精血互化，肝肾同源<br/>2. 肾属水，肝属木，肾水涵养肝木</p>                                                |
|     | <p>脾与肾</p> <p>生理 { 1. 肾为先天之本，脾为后天之本，二者互相资助<br/>2. 脾属土，肾属水，脾土健运，可防肾水泛滥<br/>3. 肾藏命门之火，可温养脾土，脾阳根于肾阳</p>             |

脏腑之间的关系

| 分类  | 内 容                                                                                                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 脏与腑 | <p>心与小肠</p> <p>生理: 经脉络属,相为表里</p>                                                                                                                            |
|     | <p>肺与大肠</p> <p>生理 { 1. 经脉络属,构成表里关系<br/>2. 肺气肃降,有助于大肠的传导;<br/>大肠通降,也有助于肺气肃降</p>                                                                              |
|     | <p>脾与胃</p> <p>生理 { 1. 表里关系<br/>2. 胃主受纳,脾主运化,共同完成饮食的消化、吸收及水谷精微的输布<br/>3. 脾主升清,胃主降浊,升降相因,相反相成,共同主持饮食之代谢和上下之枢机<br/>4. 胃为阳土,喜润恶燥,脾为阴土,喜燥恶湿。二者阴阳相合,燥湿相济,相互协调</p> |
|     | <p>肝与胆</p> <p>生理: 胆附于肝,相为表里,胆汁为肝之余气所成</p>                                                                                                                   |
|     | <p>肾与膀胱</p> <p>生理 { 1. 表里关系<br/>2. 膀胱的气化功能,取决于肾气的盛衰<br/>3. 膀胱的启闭,亦可影响肾脏的气化功能</p>                                                                            |
| 腑与腑 | <p>生理上,六腑的主要功能是“传化物而不藏”,因此,它们之间的关系,也体现于饮食物的消化吸收和排泄过程中的相互联系和密切配合</p>                                                                                         |

中医学认为,在人体内部存在着一个纵横交错、四通八达的经络系统。它内属脏腑,外络肢节,从而将整个机体紧密地联系在一起。经络学说是研究人体经络的生理功能,病理变化及其与脏腑相互关系的学说,是中医学理论体系的重要组成部分。经络,是经脉和络脉的总称。经脉是经络系统的纵行干线;络脉是经脉的分支,纵横交错,网络全身,无处不至。请参看经络系统组成简表:

经络系统组成简表



中医学虽然与西医一样，同以人体为研究客体，但它不孤立地考察人体，而是将其放在自然和社会的整体运动和广阔的动态平衡中去进行研究。中医学非常重视人体本身的统一性、完整性及其与自然、社会的相互关系。它认为人体是一个不断运动着的有机整体，构成人体的各个组成部分之间，在结构上是不可分割的，在功能上是相互协调、相互为用的，在病理上是相互影响的，同时也认识到人类生活在自然环境和社会环境之内，人体的生理功能和病理变化，不断地受自然和社会环境的影响，人类在能动地适应环境和改造环境的斗争中，维持着机体正常的生活活动。这就是“天人一体观”和“五脏一体观”。

## （二）中医学原理在轮椅太极拳中的应用

“轮椅太极拳”同中医学都是以人体生命活动的规律，导引肢体对人体的影响等作为基础。因此，在“轮椅太极拳”和中医之间形成了一些相互联系、融合的领域。

### 五脏之一“心”

中医学理论认为，心在脏腑中居于首要地位，为十二官之主宰，主要功能是主神志和主血脉，与小肠相表里。在“轮椅太极拳”锻炼中，心指心思、心意。王宗岳《十三势引二心解》：“以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨”。心

在五行属火，病理变化是心热火旺，应用“手眼相随”头部的自然转动起到“摇头摆尾去心火”的作用。

### 五脏之一“肾”

肾左右各一(包括命门)，主要功能是藏精、主水、纳气。为人的“先天之本”，在体合骨，开窍于耳，与膀胱相表里。“轮椅太极拳”锻炼中，因肾有纳气的作用。因此，运用呼吸的开合升降作用，注意意守命门，以命门的作用加强，从而使五脏六腑更能充分发挥其应有的作用。又因命门之相火适当地充足，可鼓舞脾阳，加强了脾的运化水谷功能；脾土中气壮盛以后，后天的水谷精微，经过充分运化，以供脏腑、经络、四肢百骸的需要，多余者贮于肾，因为“肾主水，受五脏六腑之精而藏之”。这样更充实了真气，又能及时供给各脏腑的需要，所以通过呼吸配合肢体的运动体质就可以得到全面的增强。

### 五脏之一“肝”

肝居胁部，主疏泄，藏血在体合筋，开窍于目，其经络络胆，与胆相表里。“轮椅太极拳”锻炼中，强调放松入静，动中求静，情绪安宁，可以使肝气舒和条达，肝火自降，所以在锻炼后能感到心情舒畅。

### 五脏之一“脾”

脾位于腹中，主运化，统摄血液。在体合肉，开窍于口，其经络络胃，与胃相表里。通过“轮椅太极拳”锻炼，使三焦气机畅通，脾胃之升降和利，运化水谷机能健旺。由

于脾胃的运化功能加强,小肠的分化作用也得到改善。

### 五脏之一“肺”

肺位于胸中,上通喉咙,下络大肠,与大肠相表里,主气,可呼吸主宣发肃降,通调水道,在体合毛,开窍于鼻。通过“轮椅太极拳”的呼吸锻炼,所吸之天气,不但充实了真气,又因为“气为血之帅”,“气行则血行”,“肺朝百脉”,能进一步推动气血在全身的运行;使全身气血流畅,五脏六腑,四肢百骸,都得到营养与活力。

从中医理论分析,人体全身有经络系统从表到里,由内及外地互相联系着,形成一个整体。在人体的双手上,每边各有六条经络连着头部及胸部,并在那里与周身相连。这六条经络分别称为:手太阳肺经,手阳明大肠经,手少阴心经,手太阳小肠经,手厥阴心包经,手少阳三焦经等。在手指的末端、掌心、手背等处,布满着许多敏感的穴位。(参看图 1——6)。通过“轮椅太极拳”旋臂绕背,缠绕运行等锻炼,疏通经络从而改善人体生理功能,治疗疾病或使某些残疾(如手指肌肉痉挛,风湿性关节炎等)康复。

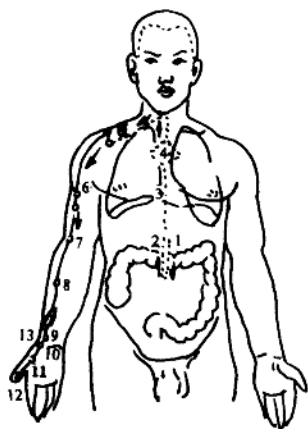


图 4 手太阳肺经

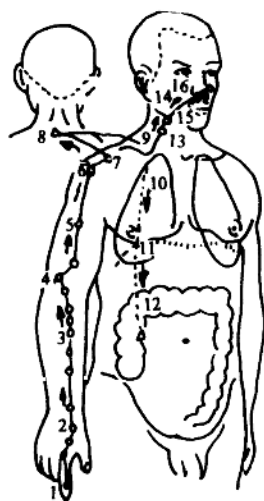


图 2 手阳明大肠经

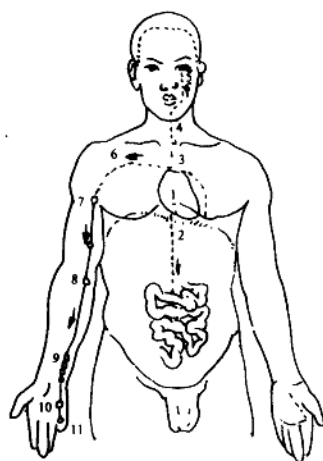


图 3 手少阴心经

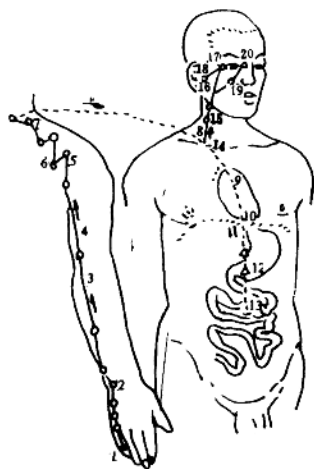


图 4 手太阳小肠经

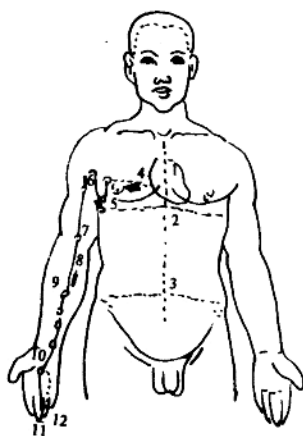


图 5 手厥阴心包经

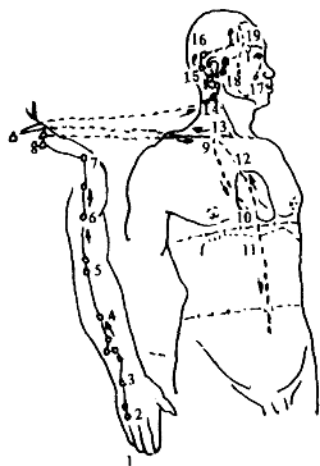


图 6 手三阳三焦经

### (三) 太 极 拳 原 理

太极拳这个名称是因为拳法变换无穷，遂用中国古代“阴阳”、“太极”这一哲学理论来解释拳理而被命名的。

“太极”一词源出《周易·系辞》“易有太极，是生两仪”。“太”就是大的意思，“极”就是开始或顶点的意思。宋朝周敦颐在太极图说中第一句话就是“无极而太极”，并非说太极从无极产生，而是“太极本无极”之意。太极图是我国古代人的一种最原始的世界观，拳术和太极说的结合，逐步形成了太极拳。

太极拳的来源有下列三个方面:

(1) 综合吸收了明代各家拳法。特别是吸收了著名武术家戚继光总结和整理的明代十六家民间著名拳法,并编成的三十二式长拳。

(2) 结合了古代导引、吐纳之术。太极拳讲究意念引导动作,气沉丹田,心静体松,重在内壮,把拳术中的手、眼、身、步的协调配合与导引、吐纳有机地结合起来,使太极拳成为内外统一的拳术运动。

(3) 运用了中国古代的中医经络学说和阴阳学说。太极拳结合经络学说,要求“以意引气,以气运身”,内气发源于丹田,以腰为主宰发力于全身。

武术拳种之一的太极拳,它是一种柔和缓慢、轻灵的拳术。经棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本十三式,动作柔缓圆活,处处带有弧形,运动绵绵不断,势势相连。太极拳经过长期流传,演变出许多流派,现主要的有陈式、杨式、吴式、武式、孙式。其陈式太极拳的运动特点是:显刚隐柔,刚柔相济,动作螺旋、缠绕,手法多变,忽隐忽现,快慢相间,呼吸讲究“丹田内转”,架式宽大低沉,并有发劲,跳跃和震脚动作。杨式太极拳的运动特点是:舒展简洁,动作和顺,速度均匀,绵绵不断,整个架式结构严谨,中正圆满,轻灵沉着,浑厚庄重,能自然地表现出气派大,形象美的独特风格。吴式太极拳的运动特点是:以柔化著称,动作轻松自然,连绵不断,拳式小