



4



于永年 编著

站桩养生法

北京出版社



站桩养生法

于永年 编著

地震出版社

1989

内 容 提 要

站桩原是武术的基本功。练站桩对于治疗诸如心脏病、高血压、气管炎、肠胃病、糖尿病、神经衰弱、风湿性及类风湿性关节炎，全身性多发脂肪瘤、甲状腺肿大等多种慢性疾病均有较显著的疗效。本书对站桩锻炼方法进行了详尽介绍，并在理论和渊源上对站桩作了探讨和论述。站桩易练易学，无副作用，不受时间、地点和客观条件限制，是男女老少极易掌握的一种强身健体的锻炼方法。本书值得广大读者一阅。

站 桩 养 生 法

于永年 编著
.. 责任编辑：李俊
责任校对：李曙

地 震 出 版 社 出 版

北京复兴路63号

朝 阳 展 望 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

全 国 各 地 新 华 书 店 经 售

737×1092 1/32 9.25印张 222千字

1989年10月第一版 1989年10月第一次印刷

印数：00001—15000

ISBN 7-5028-0245-2/G·5

(633) 定价：3.70元

编写说明

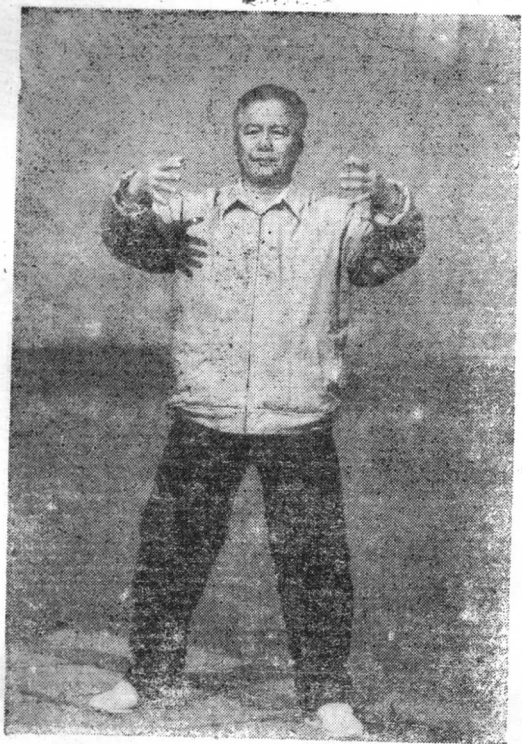
为纪念中国近代拳学改革家，大成拳（又名意拳）创始人，王芃斋先生诞辰一百周年（1886—1986），现将作者多年从事站桩的实践与研究成果编写成册，并将经作者加以整理校注的王师生前所著手抄本《拳道中枢》以及《拳学总纲浅释》连同《王芃斋生平大事记》，《从意拳到大成拳》等进行修订后一并归入本书，供读者学习参考，错误之处请批评指正。

于永年

1988年8月



王芑斋先生



于永年练养生桩

序 言

站桩原是我国武术传统的基本功，过去皆以口传心授，闭门自秘。自本世纪20年代起，河北省深县王芾斋先生始公开传授，并从实践中丰富提高，使站桩逐步发展成为一种疗效卓著的医疗体育。

王芾斋先生传授的站桩功，是在心意拳、形意拳、意拳、大成拳的基础上，摒弃了传统的套路架子和招法，专门强调意念领导，精神假借，统一意志，统一气力，统一动作，使形、意、力、气、神，浑元一体，动员全身一切积极因素，为一击而服务的新兴拳学派，因此，时人以拳术革命家目之。

大成拳的锻炼方法是以站桩为主，佐以走步、试力、发力、试声、推手、实战。

我在1944年开始从师王芾斋先生学习站桩，由于只采用其中一部分姿势作为医疗体育来治疗各种慢性疾病，因此，将之称为“站桩疗法”。这种拳很特别，它既无一招一式的活动花样，又没有一套固定不移的拳架子，开始练习时，就是摆好一个姿势不许动，一直保持下去，直到不能支持为止。我学了一个月，仅仅学了一个站立不动的姿势，感觉枯燥无味便不学了。过了些时候再去学习时，满以为能够学习一点新花样，岂知还是叫站那个不动的老姿势。就这样学学停停。后经过多年摸索体会，才逐渐认识到了外形不动的运动，其本身内部生理结构上的变化却是奥妙无穷，有它一定的规律性。

一般的体育运动和中国各种拳术都是以位置移动为运

动，而大成拳的“站桩”却是以站在原地不动为运动。因此，没有练习过的人难免要发生如下的怀疑：

外形不活动，是不是运动？是种什么运动？

外形不活动，既不吃药又不打针，怎么能治好病？

外形不活动，又不许用力，怎能增长力量？

关于这些问题都将在本书中得到解答。

现在仅将过去所积累的不完整的初步试验与个人体会加以整理提出，供作参考。其中错误必然不少，希望同志们赐以批评指正，使我国这一独特的、宝贵文化遗产得到完善与推广，从而为人类的健康与保健事业发挥更大的作用。

赠香港意拳学会 成立大会祝贺词

谨摘录中国近代拳学改革家、拳学理论家、意拳（又名大成拳）创始人王芾斋先生名言四句以表祝贺，并望团结海内外拳学爱好者共同研究、发扬提高芾斋先生的学说，为增强人类健康水平及医疗保健事业而努力。

一、欲知拳真髓，首由站桩起。

从不动中求速动，从无力中求有力，

从拙笨中求灵巧，从平常中求非常。

二、养生桩，极容易，深追求，头万绪。

三、大动不如小动，小动不如不动，

不动之动乃是生生不已之动。

四、最高达到：

提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，

独立守神，肌肉若一，此其道生。

《老子》首创，《黄帝内经》具体描述，芾斋先生正确继承发展的“道生”之哲理，中国古老而新颖的“善摄生者”境地。

北京铁路总医院 于永年

1988年6月4日

赠香港意拳学会 成立一周年祝贺词

《老子求“物”论》

孔德之容，惟道是从，道之为物，惟恍惟惚。
独立不改，以观其妙，周行不殆，以观其微。

《管子求“物”论》

上离其道，下失其事，毋代马走，毋代鸟飞。
毋先物动，以观其则，动则失位，静乃自得。

《王芾斋先生求“物”论》

站桩站桩，体认功能，收视听内，训练神经。
离开己身，无物可求，执著己身，永无是处。

《于永年运动分类求“物”论》

(速度 + 力量) × 时间 = 位移运动

(角度 + 意念) × 时间 = 位静运动

位移运动的速度变力量变运动体系不改变

位静运动的角度不变意念变运动体系亦变

第一随意运动是工作肌的收缩运动

第二随意运动是休息肌的收缩运动

北京铁路总医院 于永年

1989年7月30日

目 录

序言	(XI)
赠香港意拳学会成立大会祝贺词	(XIII)
赠香港意拳学会成立一周年祝贺词	(XIV)
第一章 绪 论	(1)
一、站桩的医疗作用	(1)
二、站桩后身体的反应	(4)
三、影响疗效的因素	(7)
四、减压试验法	(11)
五、站桩对机体的量变与质变浅解	(12)
六、站桩与武术的关系	(16)
七、站桩与太极拳的关系	(19)
八、站桩的注意事项	(22)
第二章 站桩功的各种姿势	(24)
一、卧式练功姿势	(24)
二、坐式练功姿势	(26)
三、站式练功姿势	(29)
四、行走练功姿势	(40)
五、基本试力法	(46)
第三章 站桩功如何掌握运动量	(52)
一、锻炼手好还是锻炼脚好	(52)
二、运动量的分类	(54)
三、运动量的标准	(56)
四、运动量的计算方法	(58)
五、形、意的调配原则	(60)

六、形、意、力、气、神的相互协调·····	(61)
七、各关节的弯曲角度与运动量的关系·····	(63)
第四章 站桩功的意念活动 ·····	(70)
一、放松活动·····	(71)
二、设想活动·····	(74)
三、松紧活动·····	(76)
第五章 站桩功的理论探讨 ·····	(87)
一、运动与医学的关系·····	(87)
二、医生为什么不许某些病人进行体育运动·····	(88)
三、站桩的作用机制·····	(91)
四、站桩功的生理特点·····	(95)
五、站桩功的基本理论·····	(122)
(一)论动中有静与静中有动的标准问题·····	(122)
(二)气功的“气”究竟是什么?·····	(135)
(三)关于“物”的研究·····	(150)
(四)“物”的学名——第二随意运动·····	(164)
第六章 站桩功的适应症及典型病例 ·····	(184)
一、站桩功的适应症·····	(184)
二、典型病例介绍·····	(185)
附 录 ·····	(212)
拳道中枢·····	王芃斋 遗著(212)
	于永年 校注
(一)拳学总纲·····	(212)
(二)习拳述要·····	(213)
(三)练习步骤·····	(214)
(四)技击桩法·····	(219)
(五)试力·····	(222)

(六) 自卫	(228)
(七) 习拳一得	(229)
拳学总纲浅释	于永年(240)
王芗斋生平大事记	王玉祥 于永年 合编(257)
从意拳到大成拳	王芗斋之女王玉芳(276)

第一章 绪 论

一、站桩的医疗作用

树木虽然凝然不动，但却生生不已，不断发育成长，坚实壮大。可能是由于这一自然现象的启示，我国古代劳动人民便创造出“站桩功”的锻炼方法。两千多年前《内经素问》一书中就有“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”的记载。其中的“独立守神”就是站桩的原始方法。今天，站桩不仅是武术爱好者的一项基本功，而且是一种功效卓著的医疗体育方法。据初步试验观察，它对多种慢性疾病如：慢性气管炎、慢性胃肠炎、慢性肝炎、心脏病、高血压病、神经衰弱症、慢性风湿性及类风湿性关节炎，以及外观上有明显病理变化的疾病，如全身性多发性脂肪瘤、甲状腺肿大症、弹拨指等等的治疗，都取得了意想不到的优良效果。

站桩疗法作为医疗体育的最大特点，就是无副作用。因为它既不要求必须入静，更不用人为地调整呼吸，也不要求意守丹田和大小周天。只要在阳光充足、空气新鲜的地方，不论室内或室外，摆好姿势，站立不动，犹如树桩，自然呼吸，全身保持“松而不懈，紧而不僵”的状态就行了。站桩的姿势多种，但方法简单，而且练功时间可自行掌握，一般由5分钟开始，最多到1小时，所以男女老幼均可根据自己的身体情况，随时随地进行锻炼。

人体具有一定的自我保护能力，能够产生抗体，以抵抗外来的敌人，如病毒、细菌等等。但这种能力是因人而异

的，即使在同一人身上，也会因时因地而异。当这种抗体对外来敌人的反应迟缓而乏力时，那些侵入伤口或隐藏在身体里面的病菌，便会长驱直入，做破坏工作。反之，如果抗体的反应是迅速而有效的，那些外来的敌人便会尽快被歼灭，而身体也就可以安然无恙。

站桩所以能治病强身，就是因为通过这种特殊形式的锻炼后，身体各组织系统增强了抵抗力，使保护自己的机能得到调节、增强和提高。站桩练功时，由于四肢必须保持一定程度的弯曲，骨骼肌就得相应地保持持续不断的收缩作用，因而促进了血液循环的重新分配，内脏里贮存的血液被动员出来，使参加循环的血量大大增加。同时，肌肉里的毛细血管也大量开放。这主要表现在手足等处有麻胀感，皮肤上有蚂蚁爬的感觉，全身发热出汗等。

从站桩前后的血液常规检查得知，站桩1小时后较站桩前，每立方毫米血液中，红血球能增加152万左右，白血球能增加3650左右，血红蛋白能增加3.2克左右。血红蛋白是体内氧气的输送者，当它流经肺部时，能吸取96%的氧，放出废气二氧化碳；流到各组织器官时，又能迅速释放氧气供组织需要。可见血红蛋白的多少是血液含氧量的标志。站桩时血红蛋白的增加，给组织器官带来了大量的氧气，因而全身感到特别轻松舒畅。这对大脑皮层来说更是一种良性刺激，这种良性刺激出现愈多，就愈能促使大脑皮层中病灶性恶性循环的兴奋灶转变为抑制状态，从而对大脑皮层起到了保护性抑制作用。站桩所以能医治神经衰弱、关节炎、心绞痛、冠状动脉硬化等疾病的原因，就是这个道理。

头痛、失眠、多梦是神经衰弱和一些慢性疾病的主要症状，医生颇感棘手。睡眠是大脑皮层及皮层下中枢抑制过程

的表现，如果抑制得不够深沉，就不易入睡，容易做梦。由于失眠而造成头晕脑胀，精神不振，医药无效者，可通过站桩取得较好的疗效。站桩练功一次能达到30—40分钟以上的人，由于血液循环和新陈代谢的改善，头昏目眩、萎靡不振的症状可以消失，并感到头部、胸部非常轻松，神清气爽，有种说不出的舒适感。据患者形容，站桩前头重如山，站桩后身轻似燕。站桩的时间愈长，疗效愈显著，究其原因，是由于站桩疗法的“后作用”能使中枢神经系统迅速、深沉、广泛地抑制下来。

在医疗常规上不主张心血管系统疾病患者进行体育运动，原因是运动量难以掌握，运动后心跳剧烈、呼吸困难，病人受不了这种强烈的刺激。站桩却无此弊病，它能利用不同的姿势准确地控制运动量，所以心脏病患者也能应用站桩进行治疗。

站桩时，双手呈提抱的姿势，这便减轻了两肩对两肺的自然压迫作用，从而使两肺的肺活量增加。在站桩过程中，可以见到膈肌活动范围加大，形成自然的腹式呼吸运动。这种自然形成的腹式呼吸非但不会产生任何不良的副作用，且能强而有力地按摩肠胃，治疗便秘，增强消化吸收机能。而且能使患者很快增强体质，恢复健康，使瘦人增加体重，胖人能去掉多余的脂肪而变瘦。

过早的机能衰退是由长年的喜静少动和懒惰所致，经常坚持站桩练功的人，可使自己较同龄者年轻。人到成年以后心脏输送血液的能力每年大约降低1%，到了60岁，血液从两臂流向两腿的速度要比年轻人慢30—40%；胸壁也因常年懒惰而逐年硬化，深吸一口气后，呼出的气也会逐年减少。到了70岁，神经传达信息的速度也会降低10—15%。但是，

这些随年龄而来的衰退现象，大都能借助于合理的体育运动予以延缓。经常从事体育运动能使老年人安静时的心搏率降低，并能使每次心搏所压送的血流量增加。坚持站桩练功能改进血液循环与呼吸系统的功能，增进肌肉的收缩力量，有助于保护关节免受意外损害，防止老年人的关节硬化；同时由于练功后体内钙的含量也会相应增加，因而人体对于抵抗骨折的能力亦可加强。

以上仅就几个方面介绍了站桩功治病健身的作用和原理，目前，在医疗和健身实践中，站桩功已越来越多地为人们所采用，相信今后关于站桩的科学价值和作用将会得到不断的阐明和发展。

二、站桩后身体的反应

站桩过程中，由于身体内部机能的变化，可出现种种反应，现综述如下：

1. 酸麻感

酸麻感是站桩初期最常出现的一种反应。开始时不太好受，过一段时间之后就能适应了。随着时间的推移，酸麻的部位有所变动，如初在手指者，逐渐在脚、腿、肩、背等处也会出现，还有一种蚁走样感，即皮肤上好像有蚂蚁或小虫爬行的感觉，部位不定，这都是由于站桩时毛细血管扩张，血液循环通畅，血流加快的一些表现。

2. 胀痛感

站桩开始的1—2周内，腿、膝、腰、肋、肩、颈等处，可出现程度不同的胀痛感和全身疲劳感，这是站桩运动后自然的生理反应，2—3周内即可消失。身体局部受过伤或开过